

Studiepsykolog

Studieorienteringen 2026

28 augusti 2026



När ska du kontakta studiepsykologen?

- Studiepsykologerna finns till för alla examensstuderande vid Åbo Akademi
- Du kan boka en tid om du känner att du har fastnat med studierna eller att studierna orsakar dig mycket stress
- Vanliga teman som vi diskuterar med studerande:
 - Studierelaterad ångest
 - Tidshantering och planering av studierna
 - Motivation
 - Stresshantering
 - Svårigheter med avhandlingen



När ska du kontakta studenthälsan?

Om du har andra svårigheter i livet:

- Depression
- Ångest
- Kris
- Panikattacker
- Ätstörningar
- Parrelationsproblem
- Utredningar
- Länk: [Studenthälsan](#)

8/28/2026

att kunna använda SHVS tjänster efter den 1.8.2026, måste du vara registrerad för höstterminen vid din h
strering. [Läs mer](#)

har tagit i bruk tjänsten YTHSDigi. YTHSDigi ersätter webbtjänsten Self, som har stängts permanent. Om du



Checklista för nya studerande

Se hur du kan komma igång med SHVS.

[Kolla in sidan för nya studerande](#)

Åbo Akademi



TA KONTAKT

sten i YTHSDigi eller per telefon.



YTHSDigi

TJÄNSTER VIA WEBBEN

3

I vår digitala tjänst kan du enkelt utträtta

Individuella samtal i Åbo

+ Gruppverksamhet (info via mail/intranätet)

- Utan remiss eller rekommendation
- Kostnadsfritt
- Samtalen är konfidentiella
- 1-5 möten / läsår
- Träffar på mottagningen (Tryckerihuset) eller online vid behov
- Tidsbokning per e-post: studiepsykolog@abo.fi





Boka tid i Vasa

- Mejla studiepsykologvasa@abo.fi
- 1-5 träffar per läsår
- Träffarna är konfidentiella och gratis
- Vi träffas antingen i rum F405 eller online



Klara Schauman-Ahlberg

studiepsykolog@abo.fi

Åbo:

Therese Kullberg

studiepsykolog@abo.fi





Vasa: Sabina Lehtinen

studiepsykologvasa@abo.fi



Studiepsykolog

Kolla upp studiepsykolog på intranätet

Studera >
Stöd för studierna >
Studiepsykolog

🔄 This page in English

Kör studierna fast? Känner du dig stressad?

Här nedan hittar du information om vanliga utmaningar som många studerande stöter på under studiernas gång. Du får också tips på vad du själv kan prova för att underlätta situationen. Klicka fram länkarna för att läsa mer!

Ta gärna också en titt på studiepsykologernas moodlekurser Kand- och graduguiden och Studiehjälpen.

Kontaktuppgifter: studiepsykolog@abo.fi och studiepsykologvasa@abo.fi

✓ Må bra i studierna

✓ Lyckade studier

✓ Lärorika studier

Studiepsykologer



Klara Schauman-Ahlberg
Studiepsykolog / Study Psychologist



Therese Kullberg
Studiepsykolog/Study Psychologist



Sabina Lehtinen
Studiepsykolog/Study Psychologist



Ny på uni

Kolla upp studiepsykolog på intranätet

Studera >
Stöd för studierna >
Studiepsykolog >
Må bra i studierna >
Ny på uni

28 augusti 2026



[Tillbaka till studiepsykologsidan](#)



[This page in English](#)

Känner du dig borttappad, osäker eller kanske lite överväldigad som ny studerande på universitet? Då är du definitivt inte ensam. Det första året på universitet är inte bara en start på studierna, utan också en tid då mycket förändras i livet.

Nystart eller chock?

Övergången till högskolestudier kan i bästa fall erbjuda nya möjligheter och en känsla av nystart. Samtidigt talar rapporter sitt tydliga språk om att många nya studerande också möts av utmaningar, såsom ökad stress och ensamhet. Hur just du upplever övergången beror på många faktorer. Dels kan tidigare erfarenheter forma dina nuvarande upplevelser, dels kan typen av stöd och resurser du har tillgång till påverka hur starten känns. Samtidigt är den första studietiden viktig – den kan påverka både studier, motivation och ditt mående en längre tid framåt. Det betyder inte att allt måste falla på plats direkt. Tvärtom kan små reflektioner, nya känslor och upplevelser vara viktiga steg på vägen mot att känna sig mer hemmastadd och bekväm på universitetet.

En ny akademisk identitet

Många studerande upplever att deras tidigare bild av studier förändras, ibland ganska drastiskt. Kanske hör du till dem vars studieprestationer plötsligt inte motsvarar det du var van vid från gymnasiet? Det är inte ovanligt, och det är inte ett personligt misslyckande, utan en del av en inlärningsprocess som ofta tar tid. Graden av självständighet i studierna kan kännas ovan eller överväldigande, och mängden arbete och krävande tentor kan stundvis kännas avskräckande. Det är inte konstigt om känslor av frustration eller uppgivenhet uppstår, tillsammans med tankar som: "har jag valt rätt?", "blev jag antagen av misstag?", "kan jag fråga det här eller borde jag redan veta?" eller "alla andra verkar så smarta och duktiga".

Kolla upp studiepsykolog på intranätet

Studera >
Stöd för studierna >
Studiepsykolog >
Lyckade studier >
Vet du vad som
förväntas av dig?

28 augusti 2026

Vet du vad som förväntas av dig?



[Tillbaka till studiepsykologsidan](#)



[This page in English](#)

Att börja på universitetet innebär ofta mycket nytt – nya ämnen, nya sätt att studera och nya förväntningar. För att kunna planera hur du ska studera och få ut så mycket som möjligt av din kurs är det värdefullt att stanna upp och fundera över just förväntningar: vad som förväntas av dig och vad du kan förvänta dig av kursen och läraren.

Du är inte ensam om att ibland känna dig osäker på vad som egentligen förväntas i en kurs. Just därför är det en viktig del av ditt lärande att reda på och förstå dessa förväntningar – det kan göra stor skillnad för både din trygghet och dina resultat.

När kursen har en tydlig röd tråd

En viktig förutsättning för god studieförmåga är att undervisningen är konstruktivt samordnad. Det betyder att allt som hör till kursen – undervisning, arbetssätt och examination – hänger ihop och har en röd tråd:

- **Kurs- och lärandemål** visar vad du ska lära dig
- **Undervisning och övningar** hjälper dig att träna just detta
- **Examinationen** testar sådant du haft möjlighet att arbeta med under kursens gång

När den röda tråden är tydlig blir också förväntningarna tydligare. Du kan lättare förstå vad som är viktigt att fokusera på, hur du ska studera och varför olika moment ingår i kursen.

För dig som studerande stöder detta både självledarskap och effektivt studerande. När du vet vart kurserna är på väg blir det enklare att prioritera och ta ansvar för ditt eget lärande. Det bidrar till högre studie kvalitet och gör studierna mer meningsfulla.

Om förväntningarna känns oklara

... Och mycket mer!



Självkritik och självmedkänsla



Studier och känslor



Ditt förhållningssätt till studier



Grupparbete



Motivationsbrist



Sömnpromblem



Studieteknik



Nervositet inför presentationer

Vi har också två moodlekurser



Länk: [Studiehjälpen](#)

Länk: [Kand- och graduguiden](#)



Att inleda akademiska studier väcker tankar och känslor

"Nu får jag äntligen studera det jag vill."

"Jag har kanske blivit antagen av misstag."

"Är jag lika smart som mina studiekamrater?"

"Har jag valt rätt?"

"Blir jag accepterad i gruppen?"

"Kan jag fråga det här eller borde jag redan veta?"

"Hur ska jag lyckas balansera studier och fritid?"





Möt någon som också är ny här!

Bilda grupper på 3 med närmaste grannar

Presentera er kort
namn
vad ni ska studera
varifrån ni kommer

Berätta för varandra:

1. Hur har de 2 första dagarna varit?
2. Vad brukar hjälpa dig att må bra eller hitta balans när du har mycket på gång?

Dela bara så mycket som känns bekvämt

Ni har 5 min på er!

Vad annat finns det? Åbo

Nyyti ([länk här](#))

- Webinarier, coaching, information, verktyg

Folkhälsans ungmottagning ([länk här](#))

- Samtal med psykolog/kurator

Helsingfors mission ([länk här](#))

- Samtalshjälp och stöd för ensamhet

Mielis kristelefon ([länk här](#))

Ärligt talat chat ([länk här](#))

... och mycket mer → Hitta rätt ([länk här](#))

Vill du veta vilka andra tjänster som finns på svenska kan du söka på Luckan UngInfos sida "hitta rätt"



Vad annat finns det?

Vasa

Navigatorn ([länk här](#))

Ungdomstationen Klaara ([länk här](#))

Helsingfors mission ([länk här](#))

- Samtalshjälp och stöd för ensamhet

Valo kristelefon ([länk här](#))

Ärligt talat chat ([länk här](#))

... och mycket mer → Hitta rätt ([länk här](#))

Vill du veta vilka andra tjänster som finns på svenska kan du söka på Luckan UngInfos sida "hitta rätt"



KOSTNADSFRI KORTTIDSTERAPI

vid Utbildningslinjen för psykologi vid Åbo Akademi

Vid psykologutbildningen erbjuder vi en möjlighet till kostnadsfri psykologisk behandling på sammanlagt max. 12 timmar. Studerande i slutskedet av sin psykologutbildning ger behandlingen under handledning av legitimerade och erfarna psykoterapeuter. Behandlingen inleds under september/oktober 2026 och erbjudandet riktar sig främst till studerande som har behov för korttidsterapi. Behandlingen kan ges i Åbo eller på distans.

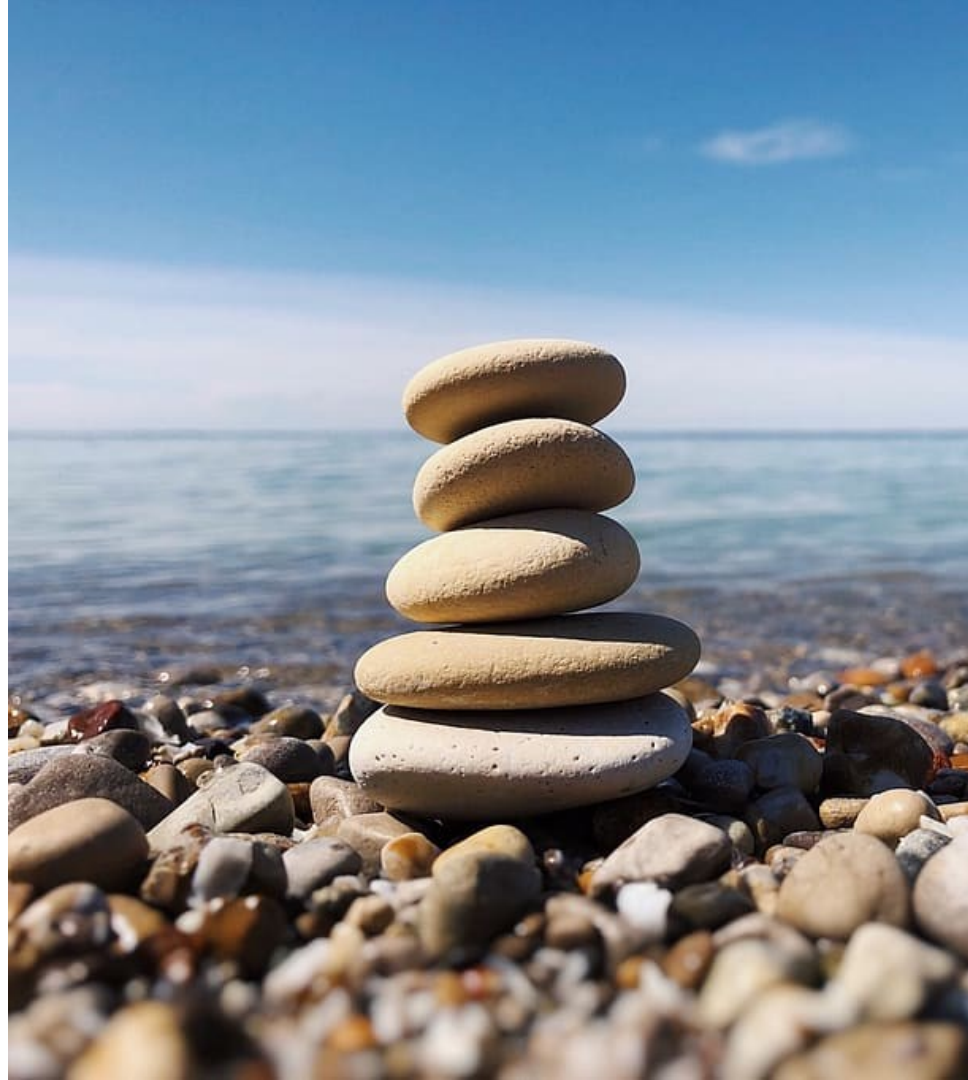
Efter att du meddelat ditt intresse kontaktas du i augusti-september per telefon av en handledare för en diskussion om dina behov och vad denna behandlingsform kan erbjuda. Eftersom antalet behandlingsplatser är begränsat kommer de att fyllas enligt anmälningsordningen.

Anmälningar mottas per e-post till korttidsterapi-aa@abo.fi.

Ange dina kontaktuppgifter (telefonnummer och e-postadress) i anmälan.

Satsa på att få en bra start på studierna

- ❖ Delta
- ❖ Dela
- ❖ Fråga
- ❖ Planera
- ❖ Ta hand om dig!
- ❖ Njut!



**Tack för att du
lyssnade & lycka till
med studiestarten**

