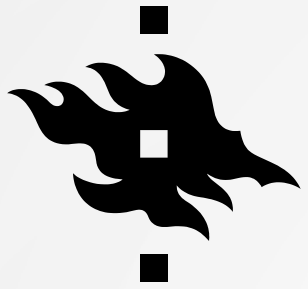
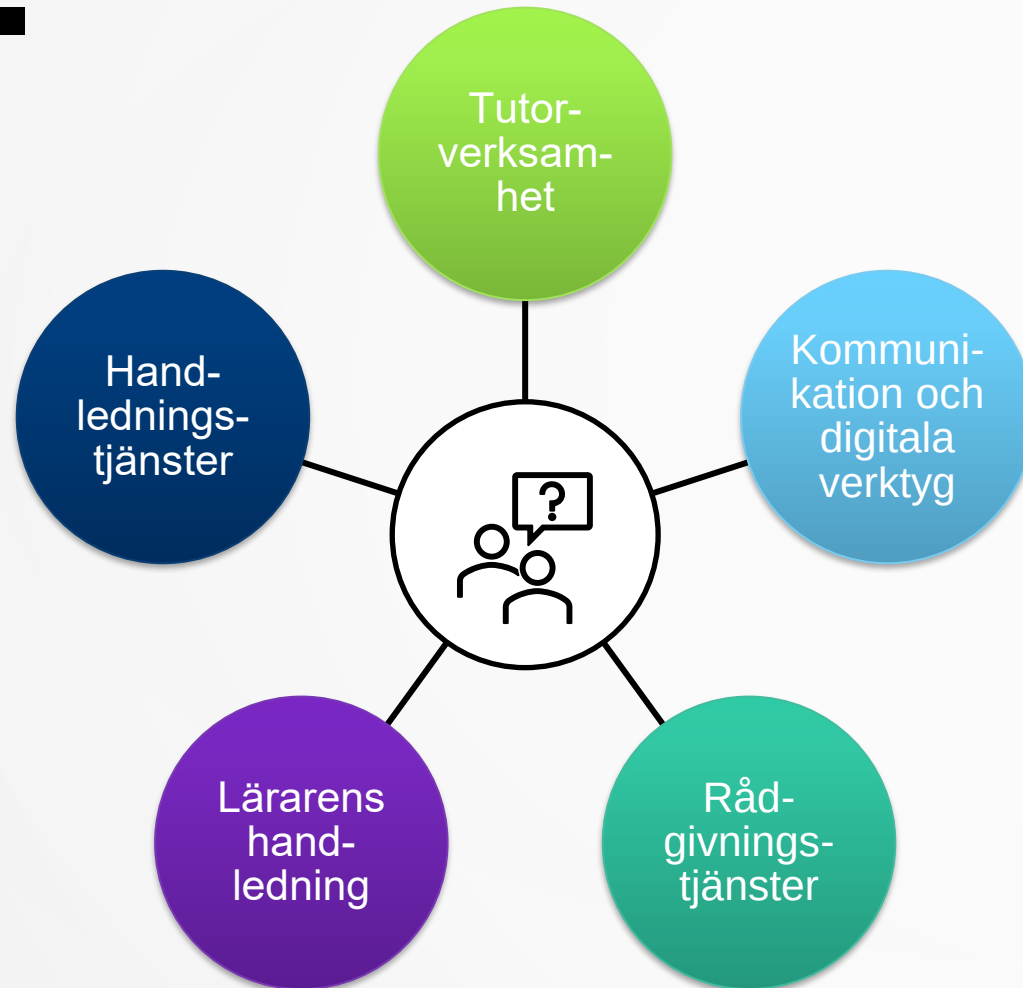




STÖDET TILL STUDENTEN OCH STUDIERNÄ VID UNIVERSITETET



STÖD TILL STUDENTEN VID UNIVERSITETET



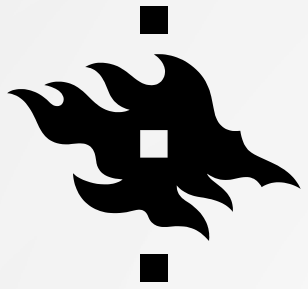
Det finns stöd att få för många behov och i många former:

- Anvisningar och material
- E-post, telefontjänst och chatt
- Servicedisk
- Evenemang, workshoppar och informationstillfällen
- Stöd i grupp
- Individuellt stöd



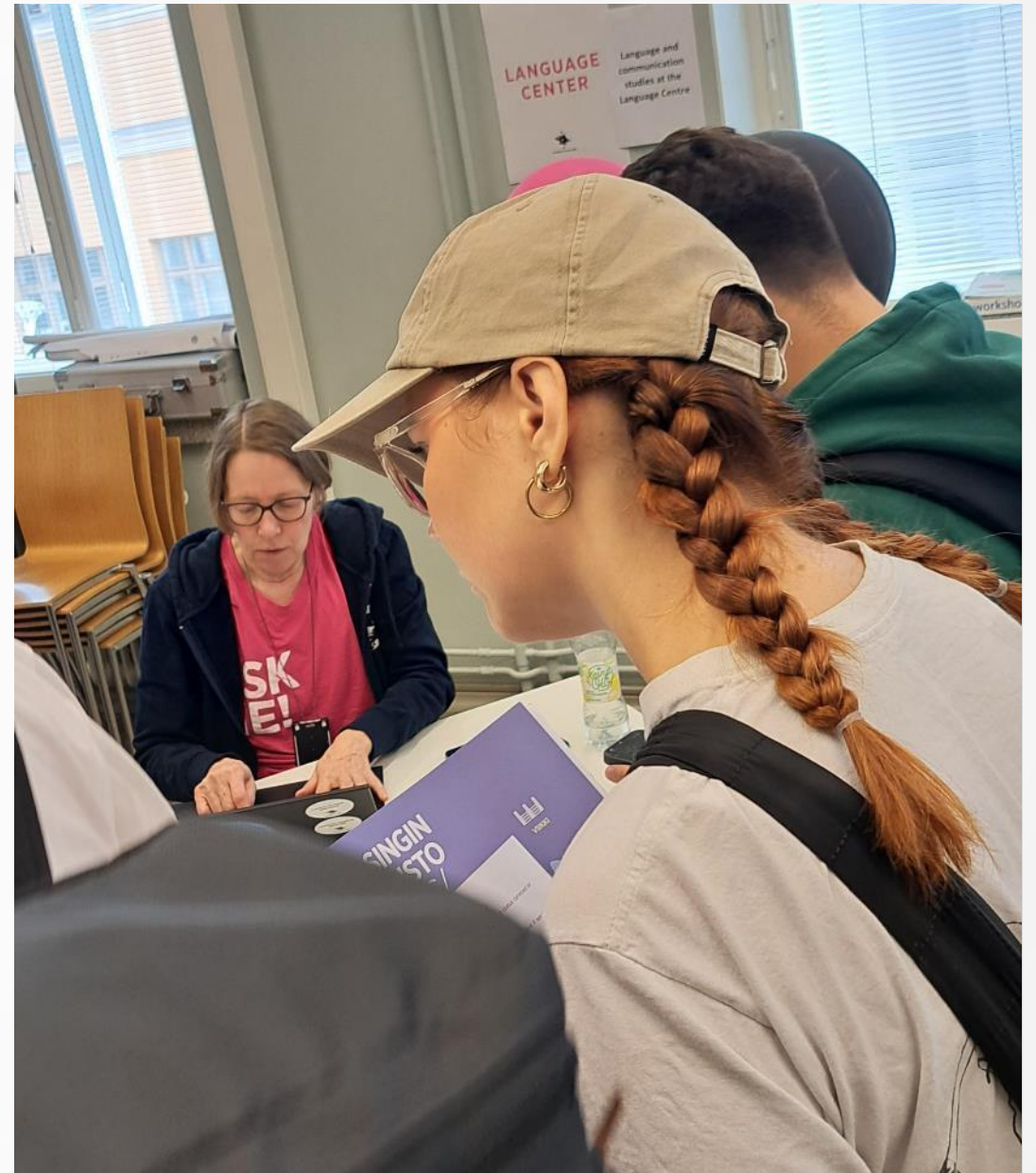
STUDENTRÅDGIVNING

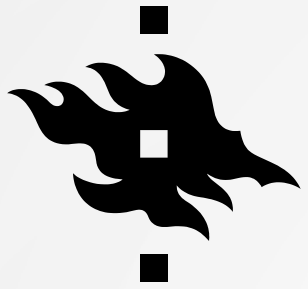
studentinfo@helsinki.fi (Studentrådgivningen i Kajsahuset)



VAR KAN JAG FÅ RÅDGIVNING?

- Studentrådgivningen har serviceställen på alla campus.
- Serviceställena som ger allmän studierådgivning betjänar alla studenter vid universitetet.
- Därutöver har alla fakulteter ett eget utsett serviceställe där du får råd som gäller examina och studier vid din egen fakultet.





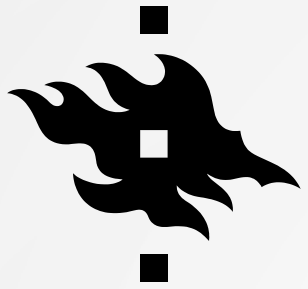
ALLMÄN STUDENTRÅDGIVNING

Studentrådgivningen i Kajsahuset

- Det största servicestället för allmän studentrådgivning
- E-post: studentinfo@helsinki.fi
- Fråga oss om det här:
 - Allmänna frågor om studierna
 - Studentförmåner
 - Studieintyg och studieutdrag i pappersformat, ifyllande av blanketter
 - Allmän rådgivning om Sisu
 - Språk- och kommunikationsstudierna i examen
 - Öppna universitetsstudier (bl.a. avgiftsfria sommarstudier)

Andra serviceställen för allmän studentrådgivning:

- Studentservicen i Mejlans
- Studentservicen i Vik
- Studentservicen i Gumtäkt
- Fråga oss om det här:
 - Allmänna frågor om studierna
 - Studentförmåner
 - Studieintyg och studieutdrag i pappersformat, ifyllande av blanketter
 - Allmän rådgivning om Sisu



FAKULTETSSPECIFIK RÅDGIVNING

- Vid det serviceställe som betjänar din hemfakultet kan du fråga om din egen examen och studiernas innehåll.
- Se till höger vilket serviceställe som betjänar dig!
- Vid rådgivningen för din hemfakultet kan du till exempel fråga om
 - studiernas innehåll
 - utbildningsprogrammets examensstruktur
 - ersättande och tillgodoräknande av studier
 - utexaminering.

Studentservicen i Kronohagen

- Statsvetenskapliga fakulteten, Soc & kom

Studentservicen i Gumtäkt

- Matematisk-naturvetenskapliga fakulteten

Studentservicen i Mejlans

- Medicinska fakulteten

Studentservicen i Forsthuset

- Humanistiska fakulteten och Teologiska fakulteten

Studentservicen i Porthania

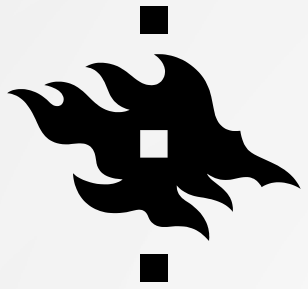
- Juridiska fakulteten

Studentservicen på Brobergsterrassen

- Pedagogiska fakulteten

Studentservicen i Vik

- Bio- och miljövetenskapliga fakulteten, Veterinärmedicinska fakulteten, Farmaceutiska fakulteten, Agrikultur-forstvetenskapliga fakulteten



SÅ HÄR KONTAKTAR DU OSS



Tips:

Har du frågor om användarnamn, e-post eller annat it-relaterat? Kontakta universitetets IT-Helpdesk.



E-post:

- Serviceställenas e-postadresser finns i Studietjänsten.
- Om du inte vet vem du ska kontakta är det alltid bra att börja med studentinfo@helsinki.fi.
- Skicka e-post från din egen universitetsadress, det underlättar och påskyndar servicen.



Besök utan tidsbokning:

- Serviceställena i Kajsahuset, Mejlans och Vik kan du besöka utan tidsbokning.
- Serviceställena är öppna bara vissa dagar. Kontrollera öppettiderna i förväg i Studietjänsten.



Distansrådgivning utan tidsbokning:

- Vissa serviceställen har en telefon- eller Zoom-tjänst för allmänna frågor utan tidsbokning.
- Kontrollera öppettiderna och kontaktuppgifterna i Studietjänsten.



Rådgivning med tidsbokning:

- Om ditt ärende kräver längre utredning ska du boka tid till det serviceställe som betjänar din hemfakultet.
- Berätta i samband med bokningen vad ditt ärende gäller. På så sätt kan vi förbereda oss för ditt besök och det går snabbare att reda ut ärendet.
- Anvisningar för hur du bokar tid hittar du i Studietjänsten.



Anvisningar och chatt:

- I Studietjänstens anvisningar hittar du svar på många studierelaterade frågor. Ta dig en titt på dem innan du kontaktar rådgivningen – kanske svaret du söker finns där.
- I Studietjänsten kan du ställa enkla frågor om studierna till vår kundtjänstrobot Hubotti (Hubotten), som är vaken dygnet runt.
- Hubotten finns på samma sida som studentrådgivningens kontaktuppgifter.



KONTAKTUPPGIFTER

Serviceställenas kontaktuppgifter finns i Studietjänsten:

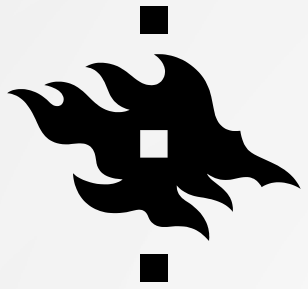


<https://studies.helsinki.fi/instruktioner/artikel/studentradgivning>

Välkommen på rådgivning! ❤️

The collage displays the following elements:

- Studentrådgivningen i Kajsahuset
- Studentservicen i Kronohagen
- Studentservicen i Gumtägt
- Studentservicen i Mejlans
- Studentservicen i Forsthuset
- Studentservicen i Porthania
- Studentservicen på Brobergsterrassen
- Studentservicen i Vik
- Studietjänsten STUDIES.HELSENKI.FI (with search and menu icons)
- Studentrådgivning page with sections:
 - Instruktioner för studerande
 - Tillhör teman:
 - Topp 10: de mest lästa instruktionerna
 - Rådgivning för doktorsstudier
 - Var kan jag få rådgivning och handledning?
 - Välj utbildningsprogram (with a dropdown menu)
- Mobile app chat interface with Hubotten (Ansöknings- och studentrådgivningens kundservicebot) showing a conversation.
- Buttons for 'Boka tid' (Book time) and 'Boka t' (Book time).



LÄRARENS HANDLEDNING



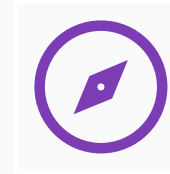
En handledande lärare eller lärargrupp utses för dig. Den handledande läraren eller lärargruppen ansvarar bland annat för handledning som rör den individuella studieplanen (ISP).



Handledningen syftar till att stödja en smidig studiegång och hjälpa dig att utveckla din expertis.



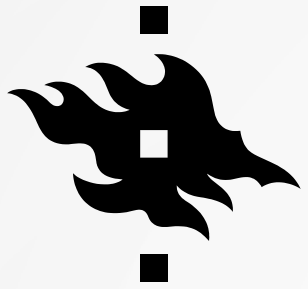
Handledningen kan ordnas som ett individuellt möte, en gruppträff eller en del av en kurs.



Ditt utbildningsprograms handledningspraxis och namnet på din handledande lärare ser du i Studietjänsten: [Studieplanering och ISP-handledning](#)



Senare under dina studier får du handledning till exempel av din avhandlingshandledare.



OM DU BEHÖVER TILLÄGGSSTÖD I STUDIerna (STUDIETJÄNSTEN)

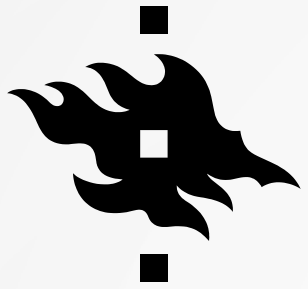
- På sidan [Till stöd för studierna](#) finns tips från studiepsykologerna för olika situationer när det går trögt med studierna.
- [Grupper och kurser som stöder studieförmågan och karriärplanering](#)
- På sidan [Psyiskt välbefinnande](#) har vi samlat information om olika aktörer som stöder studenternas välbefinnande.
- På sidan [Evenemang för välbefinnande](#) finns information om evenemang, kliniker och diskussionsgrupper som är öppna för alla.
- På [Karriärservicens](#) sidor får du hjälp om du till exempel behöver fundera på framtiden, identifiera kompetenser eller veta mera om praktik.





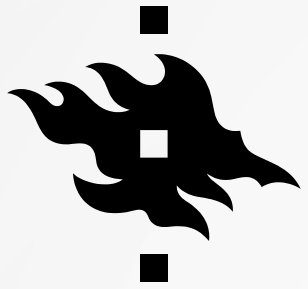
ATT STUDERA VID UNIVERSITETET

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



HUR ÄR DET ATT STUDERA VID UNIVERSITETET?

- Vad förväntar du dig av det första läsåret?
- Välj 1–3 alternativ (Zoom poll) som bäst beskriver dina tankar just nu.

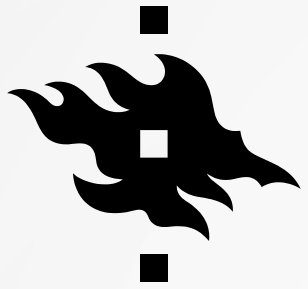


AKADEMISK FRIHET

- Frihet och ansvar att studera i egen takt utan att någon övervakar framstegen.
- Studenten har ansvaret för sina studieframsteg – men stöd finns också att få.
- Frihet att välja och påverka examens innehåll.
- Frihet och ansvar förutsätter förmågan att leda sig själv.



Bild: Unsplash.com

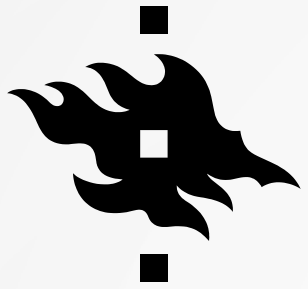


SJÄLVLEDARSKAP

- Vid universitetet är studierna inte lika schemalagda som studierna på andra stadiet, och det är därför viktigt att kunna planera sin tidsanvändning.
 - När är du på föreläsning?
 - När bekantar du dig med studieavsnittets kunskapsmål och material?
 - När skriver du essäer, gör räkneövningar eller andra självständiga uppgifter?
 - När gör du grupparbeten eller förbereder dig för en tentamen?



Bild: Unsplash.com

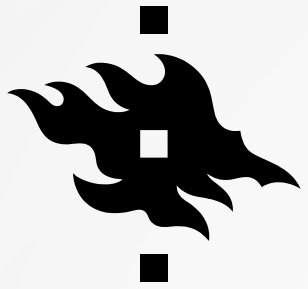


SJÄLVLEDARSKAP

- Det är viktigt att värna om sitt eget välbefinnande.
 - Vad ger dig energi och hjälper dig återhämta dig?
- När vi leder oss själva och våra egna aktiviteter är vi ofta mycket stränga mot oss själva.
 - Kom ihåg att vara snäll mot dig själv.
 - Ha förståelse för att din livssituation kan ändras och överraskande saker kan inträffa.
 - Tala till dig själv som du skulle tala till en vän.



Bild: Unsplash.com

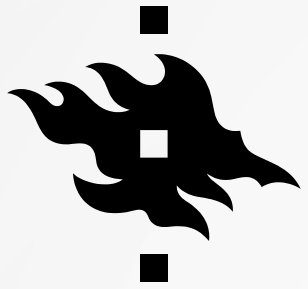


DU BEHÖVER INTE KUNNA ALLT GENAST

- I början av studierna kommer det mycket ny information och saker kan kännas svåra.
- Kom ihåg att du räcker till precis som du är! Meningen med universitetsstudierna är att lära sig nytt, inte kunna allt redan från början.
- I början av studierna kan terminologin och det vetenskapliga språket också vara nytt för dig.
 - Bekanta dig med [ordlistan för den nya studenten](#)
- Både i början av studierna och senare är det viktigt att acceptera att du inte kan komma ihåg allt.
 - Det är viktigare att lära sig söka information.
 - Med tiden lär du dig sammankoppla information och få ett grepp om de viktigaste aspekterna av stora helheter.

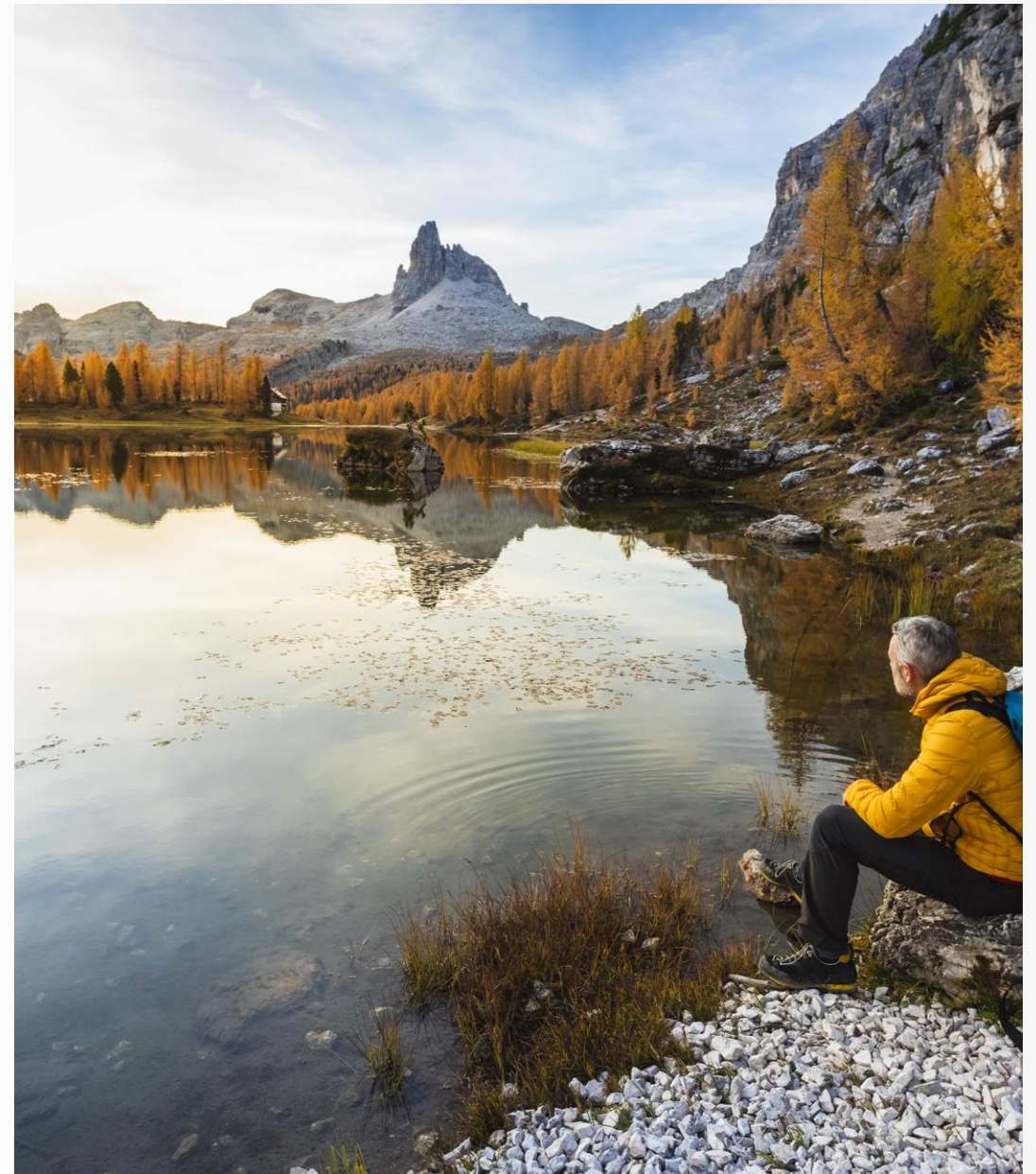
"Undervisningsplanen består av utbildningsprogrammets examensstruktur samt uppgifter om utbildningsprogrammet, studiehelheterna och studieavsnitten. Det årliga undervisningsprogrammet innehåller studieavsnittens studiemoment, det vill säga kurserna."

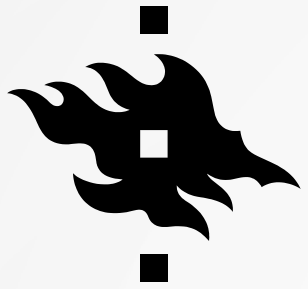




REFLEKTERA EN STUND ÖVER FÖLJANDE

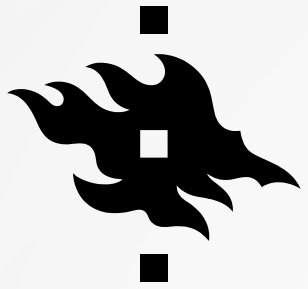
Hur kan du stödja ditt psykiska
välbefinnande i början av
studierna?





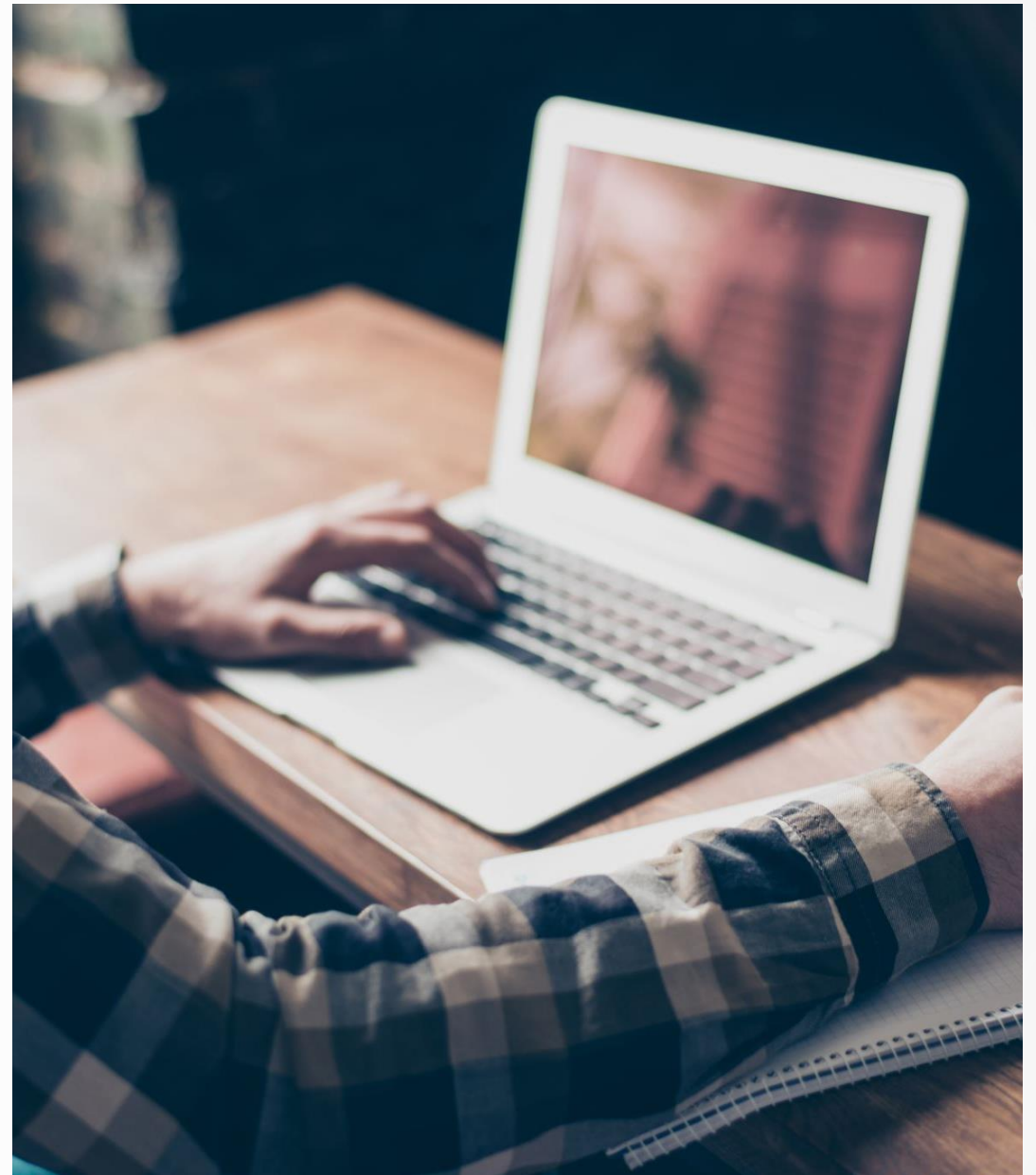
INDIVIDUELLA ARRANGEMANG

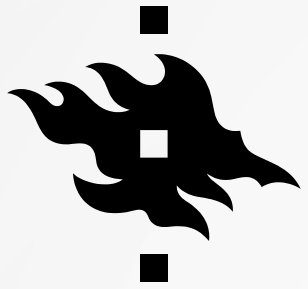
- Med individuella arrangemang avses individuellt stöd för lärande i syfte att främja jämlika studier.
- Individuella arrangemang kan göras för dig om du till exempel har en rörelse-, syn- eller hörselnedsättning, fysisk eller psykisk sjukdom, läs- eller skrivsvårigheter eller någon annan form av nedsatt kognitiv förmåga.
- Individuella arrangemang innebär inget avkall på målen för examen eller studieavsnitt. Allas kunskaper bedöms enligt samma kriterier.



OLIKA FORMER AV INDIVIDUELLA ARRANGEMANG

- Exempel på arrangemang är
 - extra tid vid tentamen
 - användning av dator vid tentamen
 - lugnt eller avskilt rum vid tentamen
 - extra tid för att lämna in uppgifter.
- [Biblioteket hjälper till exempel med att beställa ljudböcker](#)

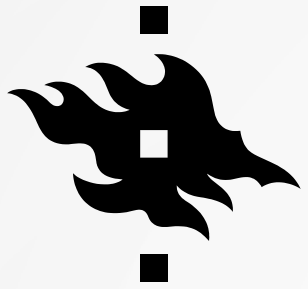




HURDANT INTYG BEHÖVS?

- Individuella arrangemang utgår från ett fastställt behov.
- Ofta intygas behovet i ett utlåtande av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.
- Mer information: [Individuella arrangemang stöder studerande | Instruktioner för studerande](#)





HUR KAN JAG FÅ INDIVIDUELLA ARRANGEMANG?

- [Boka genast en tid till kontaktpersonen för tillgänglighetsfrågor](#). Om det inte finns en tidsbokning vid din fakultet, skriv e-post till specialneeds@helsinki.fi
 - Kontaktpersonen hjälper dig få individuella arrangemang.
 - Obs! Eventuella individuella arrangemang i urvalsprovet gäller inte längre när studierna börjar.
- Kom överens om arrangemangen i god tid!
 - Meddela kursens lärare i god tid att du behöver individuella arrangemang, så att läraren har möjlighet att ordna med arrangemangen och beakta din situation i undervisningen.



Nå, vad ska du bli
när du blir stor?!

Är det
idag jag måste
veta det?





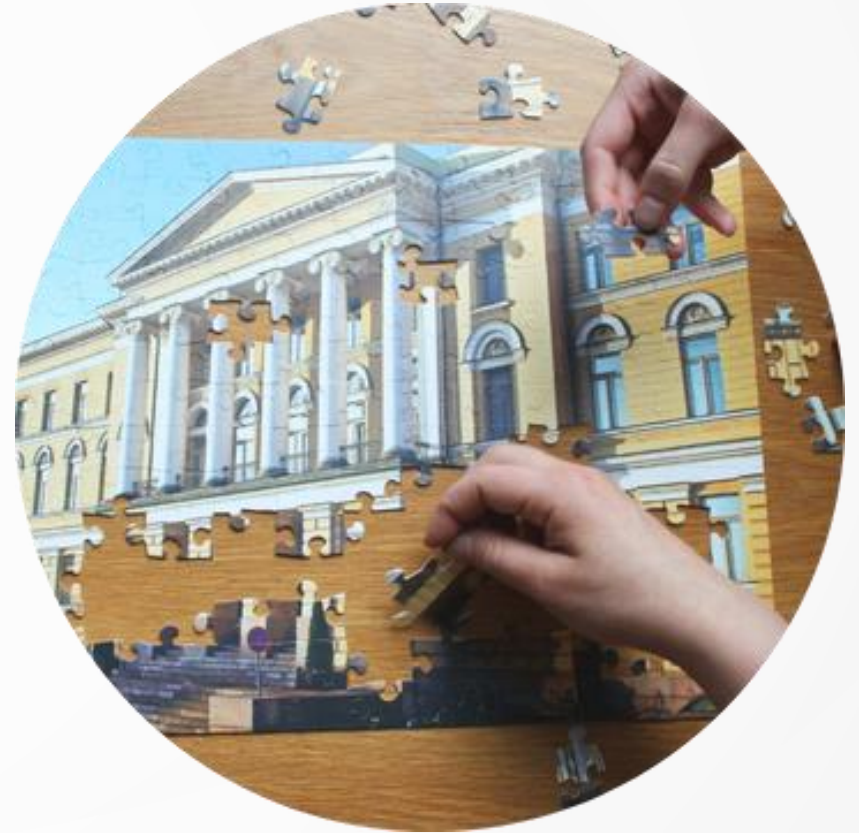


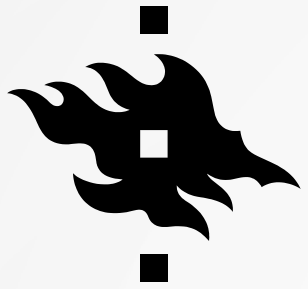
**KARRIÄREN ÄR EN RESA GENOM LIVET,
ARBETET OCH UTBILDNINGEN.**
– Tristram Hooley



EFTERSOM KARRIÄREN ÄR EN RESA GENOM LIVET, ARBETET OCH UTBILDNINGEN...

- Du lär dig under dina studier inte bara kunskap inom ditt eget vetenskapsområde, utan också så kallade generiska akademiska färdigheter.
- Under studietiden samlar du också på dig mycket annat, såsom socialt, kulturellt och psykologiskt kapital.
- Allt behöver inte vara noggrant planerat i förväg – våga prova olika saker!
- Utnyttja universitetets mångvetenskaplighet och mångfald.
- Det du upplever och lär dig under studierna är en del av din karriär – inte bara den examen du avlägger





ISTÄLLET FÖR ATT FUNDERA PÅ VAD DU BLIR EFTER STUDIerna ELLER NÄR DU BLIR STOR...

- **Var är jag nu? Vad vet jag redan, vad har jag redan? Vem är jag?**
- **Vad vill jag lära mig och göra härnäst? Hur? Med vilka?**
- **Vad är meningsfullt för mig?**
- **Var och hur kan jag bäst påverka de saker jag upplever som viktiga?**
- **Hur kan jag göra världen till en bättre plats för mig själv, för andra och för min omgivning – inom planetens gränser, även för andra arter och kommande generationer?**

Nyckelfrågor i
karriärplanering.

Fundera på dessa
innan du börjar
söka job.

Kräver aktivt
tänkande.

Aktiveras och återkommer i
olika skeden av livet, så
det är bra att lära sig
karriärfärdigheter redan
under studietiden.



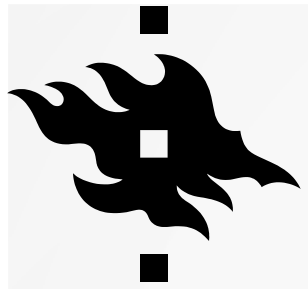
Jag funderar
nog också på
jobbsökandet.

Hur är det med
praktiken?

Var hittar jag
all denna
information
och tjänster?

Studietjänsten!

<https://studies.helsinki.fi>



KOM IHÅG ATT DU INTE ÄR ENSAM

- Även om studierna vid universitetet är självständiga behöver du inte klara dig ensam.
- Våga bli bekant med dina studiekamrater. Sträva efter att stödja varandra.
- Det finns alltid hjälp att få, och universitetets anställda finns här för studenterna.
- Det går alltid att fråga eller be om råd eller vägledning.



Bild: Unsplash.com



LYCKA TILL I STUDIERN OCH VI SES!

careerservices@helsinki.fi

