

# Välkomna till Åbo Akademi!

Studiepsykologpresentation

**Vasa:** Jennifer Söderlund

**Åbo:** Therese Kullberg och Klara Schauman-Ahlberg

# Vem är vi?



**På Vasa campus**  
Jennifer Söderlund



**På Åbo campus**  
Klara Schauman-Ahlberg & Therese Kullberg

# Många olika frågor och funderingar i början – Hjälp finns att få

Här några förslag på vem du kan vända dig till för att få hjälp och stöd

- Kompisar och vänner
- Tutorer
- Egenlärare
- Personalen vid fakultetskansliet (t.ex. studierådgivare)
- Studiepsykologen
- Studentprästen
- Studenthälsan
- Bibliotekets personal
- Arbetsforum
- Studentkåren
  
- Vem ska jag kontakta? ([länk här](#))



# När vända sig till studiepsykologen?


- Studieteknik
- Prokrastinering
- Motivation
- Svårigheter att hänga med i kurser
- Tidshantering
- Ångest av olika slag
- Ensamhet
- Funderingar kring om man är på rätt utbildning
- Stress, prestationskrav
- Problem med avhandlingen



# Boka tid i Vasa

- Boka tid till Jennifer (Klara och Therese till 7.10) genom att mejla: [studiepsykologvasa@abo.fi](mailto:studiepsykologvasa@abo.fi)
- 1-5 träffar / läsår
- Träffarna är konfidentiella och gratis
- Träffarna sker i Jennifers rum F411 i Academill eller på distans.



 This page in English

Går studierna trögt? Känns det stressigt? På de här sidorna har vi samlat information om vanliga problem som de flesta studerande stöter på i något skede av studierna. Vi har också samlat ihop en del tips om vad du själv kan testa göra för att förbättra din situation. Tryck på länkarna för att läsa mer!

## Studiepsykologer




**Klara Schauman-Ahlberg**  
Studiepsykolog / Study Psychologist





**Jennifer Söderlund**  
Studiepsykolog/Study Psychologist





**TK** **Therese Kullberg**  
Studiepsykolog/Study Psychologist


 [Välstånd](#)


 [Stress](#)


 [Sömnpå problem](#)


 [Ensamhet](#)


 [Studieteknik](#)

 [Motivationsbrist](#)


 [Prokrastinering](#)


 [Grupparbete](#)


 [Inlämningssvårigheter](#)


 [Nervositet](#)


 [Avhandlingsarbete](#)

 [Vem kan jag prata med?](#)

 [Moodle: Utmanande studier](#)

 [Moodle: Kand- och graduguide](#)

 [Diskriminering och mobbing](#)

 [Stöd för din studieförmåga och d...](#)



# UTMANINGAR I STUDIERNA

Tips från studiepsykologerna



Länk:  
[Utmaningar i  
studierna](#)



## KAND- OCH GRADUGUIDEN

Tips från studiepsykologerna

Länk: [Kand- och  
graduguide](#)



# Sömnkursen, Psykologins terapi

## Internetbaserad sömnterapi

- Studerande vid ämnet psykologi (ÅA) erbjuder kostnadsfri behandling mot sömnsvårigheter.
- Behandlarna får handledning av legitimerade psykologer insatta i sömnbehandling.
- Behandlingen är internetbaserad och består av online träffar och hemuppgifter.
- Mejl med mer info om behandlingen skickas ut i september/oktober och man kan då anmäla sitt intresse genom att följa instruktionerna i mejlet.

## Kostnadsfri korttidsterapi vid Utbildningslinjen för psykologi vid Åbo Akademi

- [Länk till korttidsterapi hos psykologstuderande](#)



# När ska du kontakta studenthälsan?

- Förutom vid situationer då du är sjuk eller behöver vård (hälsa, tandvård, fysioterapi mm) kan du kontakta SHVS vid andra svårigheter i livet:
  - Depression
  - Ångest
  - Kris
  - Panikattacker
  - Ätstörningar
  - Relationsproblem
  - ...
  - Grupper ([länk här](#))
  - Studenthälsan ([länk här](#))



# Vad annat finns det?

- **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"

## SEKASIN CHATTEN

*Så ingen ung blir lämnad utan stöd*

Sekasin-chatt är en riksomfattande stödtjänst för 12-29-åriga unga som vill bli bemötta på svenska. Chatten är anonym och erbjuder remiss- och diagnosfritt diskussionsstöd med låg tröskel. På chatten jourar professionella och studerande från social-, hälso- och ungdomsbranschen samt utbildade frivilliga.

Svenskspråkiga Sekasin-chatten har  
**öppet varje dag kl. 15-19**

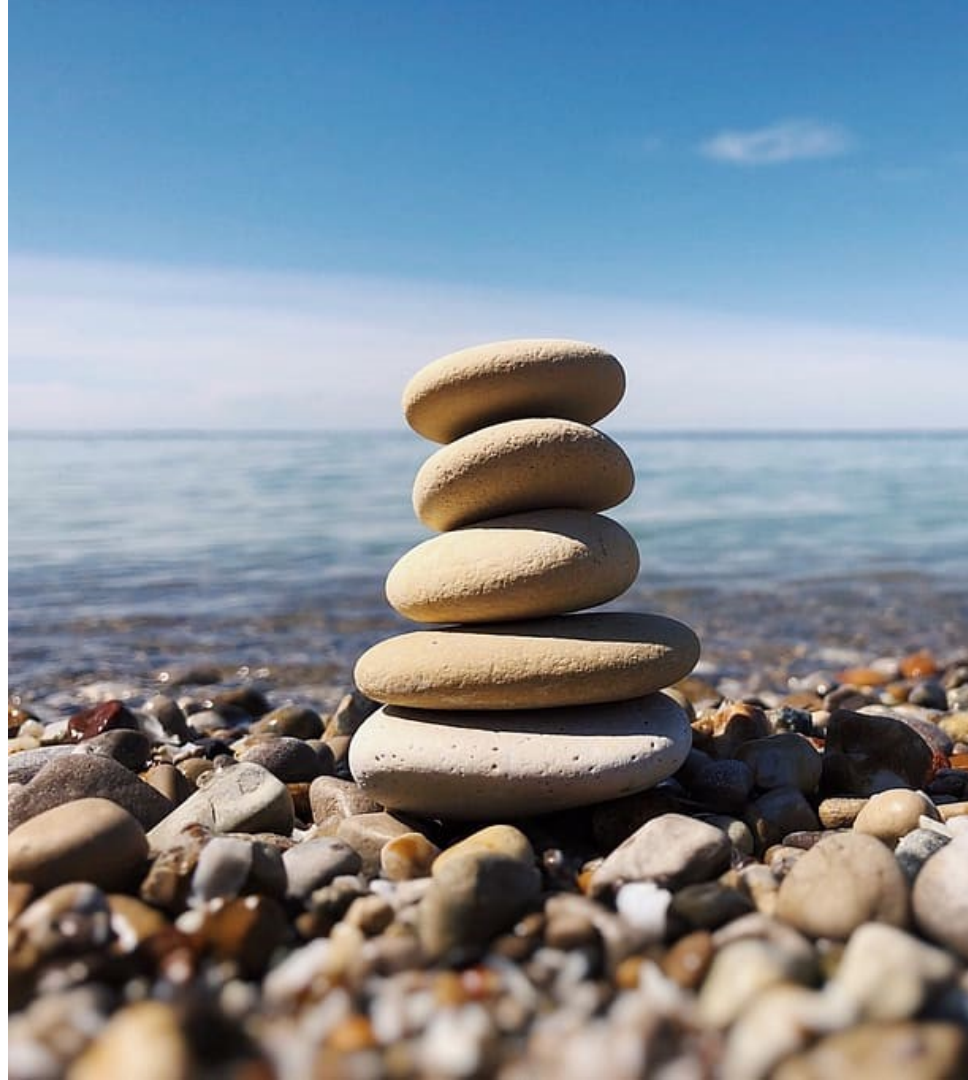
Vanliga samtalsämnen är ångest, depression, relationer, utmattning, självskadebeteende och ensamhet, men varje dag på chatten är annorlunda och varje diskussion är unik.

<https://sekasin.fi/sv/>

**Det är mycket på gång nu –  
ha förståelse för dig själv och  
acceptans för det du  
behöver!**

# Satsa på att få en bra start på studierna

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





Lycka till med  
studiestarten!