



TA HÄNSYN TILL

# *mentala problem*

I HÖGSKOLESTUDIER

**Mentala problem kan ta sig i uttryck och inverka på många sätt: för några stundvis eller ibland, för andra en lång tid eller ganska bestående.** De kan uppträda i form av depression, ångest, ätstörningar eller psykotiska symptom. En långvarig sjukdom behöver inte nödvändigtvis påverka studierna. De största hindren för studier är i allmänhet fördomar och brist på kunskap.

## De största hindren för studier är i allmänhet fördomar och brist på kunskap.

Mentala problem förekommer allmänt. Var fjärde finländare lider i något livsskede av mentala störningar, och det är omöjligt att förutse ens ett allvarligt insjuknande. Ungdoms- och studietiden med sina förändringar och utmaningar är riskfyllda. Studerandens stödbehov bestäms av sättet att genomföra studierna och av individuella behov och starka sidor.

### VÄXELVERKAN OCH HANDLENING

Mentala problem inverkar på mycket olika sätt. Därför är det viktigt att diskutera med studerandena om deras behov och om hur de kunde tas i beaktande.

Lärarna kan genom sitt eget agerande och genom uppmuntran sänka tröskeln för studeranden att berätta om utmaningarna i studierna och om eventuellt stödbehov. Studeranden själv, studiekamraten, läraren eller någon annan i personalen kan ta initiativ till samtal. Förändring i beteendet eller agerandet hos studeranden kan väcka personalens eller andra studerandes uppmärksamhet och ge upphov till diskussion.

### Handledningssamtalen om den individuella studieplanen och övriga träffar på tumanhand ger naturliga ramar för diskussion om studieproblemen.

Viktigast är att man tar studeranden på allvar och behandlar ärendet konfidentiellt på det sätt som denne önskar.

- Var dig själv. Berätta öppet och konkret om vad som oroar dig.
- Fråga om studeranden har bekymmer eller problem med studierna och lyssna – studeranden berättar om denne vill.
- Utgå inte ifrån att du vet hur det känns för studeranden, vad denne tänker eller vad hans/hennes beteende beror på. Fråga om du inte förstår.
- Respektera studerandens erfarenhet och egen expertis.
- Diskutera om studeranden har fått stöd någon annanstans ifrån och vilka

möjligheter som eventuellt erbjuds.

- Berätta hurdana möjligheter du har att hjälpa som lärare och vilka tjänster som erbjuds vid er högskola.
- Stäm träff med studeranden så att hon kan berätta hur det går och hur studierna framskrider.
- Anteckna vad ni har kommit överens om.

Be studeranden återkomma, om hon verkar ovillig att diskutera – oberoende av ärendet.

## UNDERVISNING OCH HANDLENING

Studierna underlättas om undervisningen är så tillgänglig som möjligt, utföringssätten och tidsfristerna är flexibla, materialet finns tillgängligt på nätet, atmosfären är uppmuntrande och individuellt stöd erbjuds.

Mentala problem inverkar inte nödvändigtvis på studierna. Svårigheter kan ändå uppstå med minnesfunktioner, koncentrationen och uppmärksamheten samt med gestaltningen av helheter.

- Studeranden kan ha svårt att utestänga stimuli från omgivningen. Arbetet avbryts då lätt och bearbetningen och anammandet av kunskapen kan bli arbetsdrygare.

- Studeranden kan ha svårt att planera jobbet samt att fortlöpande koncentrera sig.

- Möjliga läkemedelsbiverkningar som koncentrationssvårigheter, oroskänsla eller trötthet kan störa studierna.

## Stöd studerandens egna, redan välbeprövade medel.

### Varje studerandes situation är unik.

Samma diagnos betyder inte samma behov beträffande undervisning och inlärning. Fundera tillsammans med studeranden vad som känns svårt i inlärningen och studierna och vad som kan göras för att underlätta dem.

- Stöd studerandens egna, redan välbeprövade medel.
- Uppmuntra att pröva olika studiesätt.
- Hjälpa att sammanställa ett realistiskt studieschema och att uppdatera det.
- Utred om studeranden önskar individuell handledning i t.ex. laboratoriearbete eller datorhantering, eller aktiviteter utanför högskolan, som är kopplade till studierna.
- Utred om extra handledning behövs för skriftliga arbeten speciellt i uppgörandet av examensarbete.

- Diskutera vid behov förfaringsätten vid grupparbeten, såsom seminarier, tutorer och verkstäder.
- Gör tillsammans förberedelser för arbetspraktik och studentutbyte.
- Hjälpmedel kan underlätta studierna t.ex. en dator, bandspelare eller diktafon gör det lättare att göra anteckningar.
- Lugnt arbetsutrymme kan behövas både för skriftliga uppgifter och får läsning.
- Påminn studeranden om vikten av att sköta om sitt eget välbefinnande, t.ex. genom att reservera tid för människorelationer, motion och fritidsintressen redan för studiernas skull.

Bekanta dig även med lösningar som hjälper studeranden med specialbehov samt studeranden som spänner sig.

Olika instanser erbjuder service, som det är nyttigt för läraren och handledaren att känna till. Dylika instanser är t.ex. högskolans egen studentexpedition, studenthälsovården, studentkårernas tjänster, studentprästerna, FPA samt Arbetskraftsbyråernas yrkesvägledning.

**Sådana tillvägagångssätt som befrämjar tillgängligheten är ofta till nytta för alla studerande. Bekanta dig även med övrigt material på adressen [www.esok.fi](http://www.esok.fi)**

#### TILLÄGGSINFORMATION:

- Centralförbundet för mental hälsa rf: [http://www.mtkl.fi/pa\\_svenska/](http://www.mtkl.fi/pa_svenska/)
- Studerandenas stödcentral Nyyti rf: [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)