

Att hantera mentala hälsoutmaningar vid studier

- Anta inte, fråga hellre om du är osäker.
- Studeranden kan själv berätta hur hen mår.

Studeranden orkar inte nödvändigtvis hålla kontakt hela tiden. Du kan ta upp saken om du inte hör från hen på ett tag.

- Det kan vara trevligt för studeranden att också prata om annat än sin hälsa.

Uppmuntra studeranden till att ställa upp små mål, och betona att man inte kan uppnå allt genast. Små mål ger lättare känslan av att lyckas.

Studeranden blir glad för varje slutförd kurs. Kom ihåg att ge positiv respons efter varje kurs.

- Fokusera tillsammans med studeranden på det som hen har lyckats med.

+ Flexibla
inlämningsdatum

+ Att kunna
meddela om
frånvaro

Om studeranden avbryter kursen, visa vänlighet och förståelse.