

Rekommendationer för högskolor för att stötta återgång i studierna



Innehåll

Välkommen till rekommendationerna!	3
Lättillgängligt och tydligt stöd	4
Smidigare studier med specialarrangemang	7
Uppföljning och tidigt ingripande	10
Bättre förståelse om psykiska problem	12
Samarbete och uppmuntran	14
Återvända till studentgemenskapen	16
Synliggör antaganden om att vara studerande	19
Ordlista för återupptagna studier	21
Källor	24

Publikationen har producerats inom Nyyti ry:s projekt Takaisin opintoihin.
Text: Henri Heikintalo och Marjo Siltanen. Citaten är från studerande som deltog i projektet Takaisin opintoihin. ISBN 978-952-68529-9-7.
Layout och illustrationer: Design Inspis Oy.



Välkommen till rekommendationerna!



När rekommendationerna skrevs sommaren 2022 var situationen bland studerandena oroväckande i fråga om den psykiska hälsan. Enligt den senaste hälso- och välfärdsundersökning av högskolestuderande (2021) lider var tredje högskolestuderande av ångest- och depressionssymtom, och 65 procent av dem som behövde mentalvårdstjänster kände att de inte fått tillräckligt sådana tjänster. Dessutom är det vanligt att studerande inte upplever att det stöd högskolorna erbjuder är tillräckligt (Nori 2021; Korkeamäki & Vuorento 2021). Det är viktigt att studerandes psykiska hälsa främjas på många plan. Det här paketet avser stöd som tillhandahålls av högskolepersonal och möjligheterna med sådant stöd.

Högskolorna och deras personal spelar en viktig roll för att stärka studerandes psykiska hälsa såväl genom praktiskt stöd som genom att främja ett attitydklimat som gagnar den psykiska hälsan. Dessa rekommendationer gäller framför allt stöd till studerande som återgår i studierna, särskilt ifall studierna lagts på is specifikt på grund av psykiska svårigheter och utmattningsproblematik. Det kan vara en utmanande process att återuppta sina studier, varför också personalens stöd för processen kräver särskild uppmärksamhet.

Våra rekommendationer riktar sig särskilt till högskolepersonal som möter studerande som ska återuppta sina studier eller dem som jobbar med olika uppgifter kring sådana studerande, till exempel med att planera specialarrangemang eller läroplaner. Vi tror emellertid att paketet också kan gagna alla som jobbar i högskolevärlden. Även om fokus här ligger på stöd för återgång i studierna, är rekommendationerna till nytta också när det gäller andra studerande.

Varje högskola har sina egna etablerade och särskilda sätt att ordna verksamheten och stötta studerandena. Därför är syftet med rekommendationerna inte att styra genomförandet punkt för punkt. I stället hoppas vi att de ska väcka tankar och vara ett stöd för att kunna rikta blicken åt rätt håll. Rekommendationerna kan också användas som checklista för att kolla vad som redan fungerar eller vad som kunde utvecklas. Vi vill uppmuntra till att använda dem på det sätt som fungerar bäst för just er högskola!

De citat som föregår varje avsnitt kommer från studerande som deltog i Takaisin opintoihin. De är svar på frågan ”Vilka aspekter borde högskolan/högskolepersonalen uppmärksamma när en studerande återupptar sina studier efter ett avbrott eller om studierna dragit ut på tiden?”.

Lättillgängligt och tydligt stöd

”

Till en början tar det för mig på bara att komma överens om saker och omorientera mig i studierna när allt känns nytt igen efter avbrottet. Då drabbas man lätt av panik om uppgifter och deadlines bara staplas på varandra, själv låser jag mig åtminstone helt. Då är det bra om man kan prata med någon om uppgifterna och det som ska gås igenom, så att man får lite tid på sig att vänja sig igen.



Vid återupptagna studier kan den studerande behöva stöd till exempel med att skapa sin personliga studieplan, välja kurser eller överlag att vänja sig vid arbetssättet vid högskolan. Vanligtvis upplever en minoritet av alla studerande med psykiska problem att de får tillräckligt med stöd, och det finns mycket som behöver utvecklas i stödtjänsterna för studerande (t.ex. Nori m.fl. 2021, 42–43; Korkeamäki & Vuorento 2021, 24).

Exempelvis bristen på resurser hos stödaktörerna, slumpmässigheten i tillgången till stöd och bristande information om hurdan stöd det finns att tillgå orsakar svårigheter. Studerande vet inte nödvändigtvis vem de kan vända sig till för stöd eller råd när de behöver det. Om det i första hand blir studeranden själv som ska ta reda på vilka stödaktörer det finns, kanske individens egna resurser inte räcker till. Ett vanligt problem är att verksamhetspraxis för stödet inte planerats på förhand. Många studerande som ska återuppta sina studier kan under processen behöva alternativ och flexibilitet i fråga om studietakten och studieplanen.



En studieplan som stöder återgången

Studieplaner som planerats på förhand och stöder återupptagna studier är ett viktigt element. I en studieplan som stöder återgången kan studeranden i samarbete med personalen välja det antal kurser som lämpar sig för processen. Valet kan till exempel påverkas av kursdatumen eller examinationsformerna. En lite lindrigare studietakt kan vara bra praxis vid återgång i studierna. Processen är individuell men att till exempel arbetsätt och lämpliga kurser planeras på förhand kan bidra till en skräddarsydd studieplan som passar den studerande i fråga.

Kurser som stöder välbefinnandet

Kurser som handlar om att stödja det egna välbefinnandet kan underlätta processen. När sådana kurser planeras måste ändå risken för belastning beaktas – kurserna ökar inte automatiskt välbefinnandet om arbetsmängden eller tidsschemat är för intensiva.

Ansvarsfördelning

Den inbördes ansvarsfördelningen mellan personalen bör formuleras tydligt och på förhand. I idealfallet har högskolan utnämnda personer som arbetar med planering och handledning av dem som återupptar sina studier, och arbetstid avsätts för uppgiften. I bästa fall har stödaktörerna vid högskolan samlats så att den studerande inte behöver besöka flera personer på olika platser för att berätta om samma saker. Detta kan också bidra till att en relation knyts mellan den studerande och personen som erbjuder stöd, och genom att tillit växer fram blir det lättare för den studerande att mer öppet tala om sina svårigheter.



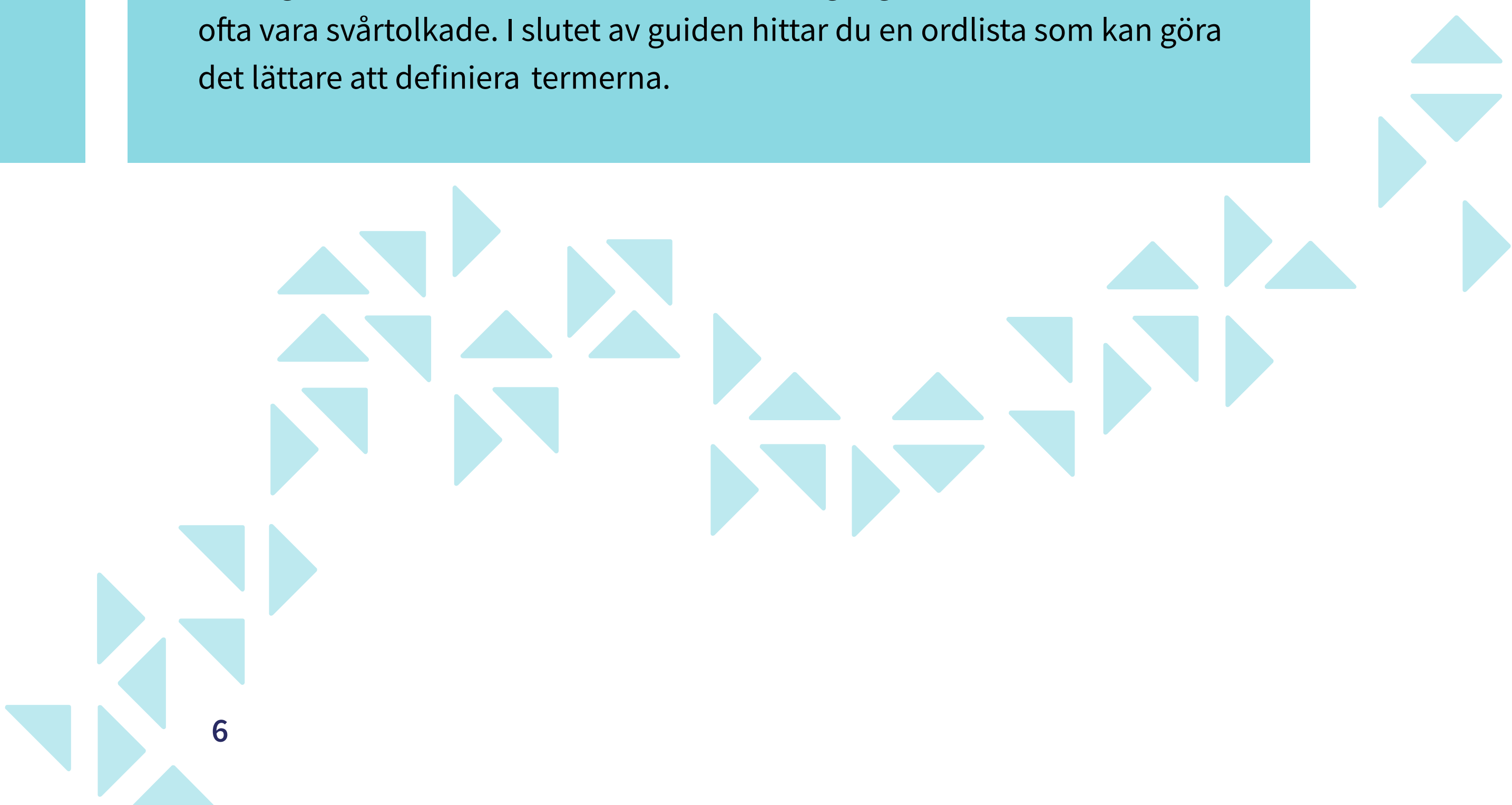


Övriga stödaktörer

Också utomstående stödaktörer (t.ex. SHVS, organisationer med lågröskeltjänster) är bra att ha koll på. Ett samråd om studerandehälsa kan ordnas för att stötta den studerande i att återuppta sina studier. Under samrådet diskuteras stödåtgärder som behövs mellan den studerande, en högskolerepresentant och en representant för studenthälsovården. En handbok om samråd om studerandehälsa finns på SHVS:s webbplats.

Tillgänglig information

Det är viktigt att tillhandahålla informationen om stödmöjligheter tydligt och i anslutning till annan information om att återuppta studierna. Informationen ska vara tillgänglig och lätt att hitta. Det är viktigt att ange på webbplatsen vem de studerande kan kontakta angående studieplanering. Stödaktörerna kan också samlas på en specifik sida på webbplatsen, riktad till dem som ska återuppta sina studier. Detsamma gäller överlag för begrepp och termer som används för återgång i studierna – de kan ofta vara svårtolkade. I slutet av guiden hittar du en ordlista som kan göra det lättare att definiera termerna.



Smidigare studier med specialarrangemang

”

Det skulle vara bra om man från skolans sida kunde berätta öppnare om var det finns spelrum för flexibilitet till exempel i fråga om tidsschemat. Ofta får man påminnelser om vad som ska slutföras inom vilken tidsfrist, vilket i och för sig kan vara bra om alla inte har koll, men också alternativ eller möjligheten till flexibilitet skulle gärna få nämnas.

Det är vanligt att den som återupptar sina studier kan behöva specialarrangemang för att slutföra vissa studieperioder. Om avbrottet i studierna berott på psykiska problem eller inlärningssvårigheter kan specialarrangemang vara till avsevärd nytta under studierna också efter att de återupptagits, eftersom utmaningarna inte försvinner i en handvändning.

Möjligheterna till specialarrangemang och praxis för att anhålla om sådana är information som lätt hamnar i skymundan. Informationen om specialarrangemang är ofta bristfällig, och en stor del av studerandena upplever att de inte får tillräckligt med information om sina möjligheter till individuella arrangemang (Korkeamäki & Vuorento 2021). Det kan finnas stora skillnader mellan lärare och kurser i fråga om specialarrangemangen, vilket kan te sig rörigt för studeranden. Dessutom kan ansökningsprocessen kännas komplicerad, betungande eller stigmatiserande.



Information om specialarrangemang

Det är bra att specificera och informera om specialarrangemang på förhand, gärna till exempel i anknytning till beskrivningen av respektive studieperiod. På så sätt får den studerande så att säga en färdig ”meny” där hen kan välja de arrangemang som passar just hens situation. Detta kan sänka tröskeln för att anhålla om specialarrangemang och förbättra högskolans beredskap, och på så sätt underlätta för såväl den studerande som läraren.

Individuella specialarrangemang

Arrangemang som ofta efterfrågas är till exempel flexibilitet i fråga om inlämningsdatum och frånvaro, alternativa examinationsformer och möjlighet att delta på distans. Det är emellertid inte ändamålsenligt att slå fast specialarrangemangen alltför detaljerat på förhand så att spelrum finns för de individuella arrangemang som bäst stöder den studerandes situation.

Tydlig information

Precis som med annan information om att återuppta sina studier måste tydlig information också ges om möjligheten till specialarrangemang – man kan inte utgå från att de som behöver informationen får den per automatik. Information om specialarrangemang kan till exempel inkluderas under inledande föreläsningar, orienteringstillfällen och på en separat sida i studiehandledningen. Dessutom kan de som ska återuppta sina studier ges riktad information om hur man anhåller om specialarrangemang.



Stöd för personalen

Det är viktigt att också den undervisande personalen vid behov ges handledning och råd om möjliga specialarrangemang. Vid planeringen av sådana arrangemang kan samarbete mellan till exempel studiehandledare och studiepsykologer vara ändamålsenligt.

Signal om jämlikhet

Hur man pratar om specialarrangemang spelar roll. De är inte en ”enklare version” av studieprestationerna utan ett sätt att beakta mångfalden av studerande. Med tanke på motivation och jämlikhet är det viktigt att den som behöver specialarrangemang inte ges känslan att hans prestation skulle vara mindre värd.

Uppföljning och tidigt ingripande

”

När jag själv var sjuk en längre tid skulle jag kanske ha önskat att universitetet haft någon sorts uppsökande studierådgivning. Tröskeln att återuppta studierna var hög och jag fick själva ta reda på allt om t.ex. stödtjänster.

Om studierna kör fast på grund av psykiska problem eller något liknande är det viktigt att ingripa tidigt i problemen. Ofta kan problemsituationer ändå missas också av dem som skulle ha möjlighet att ge den studerande stöd. Det är främst Fpa som håller koll på studietakten, och uppföljningen är snarare övervakning som leder till sanktioner än omsorg om den studerande.





Studieuppföljning som stödinsats

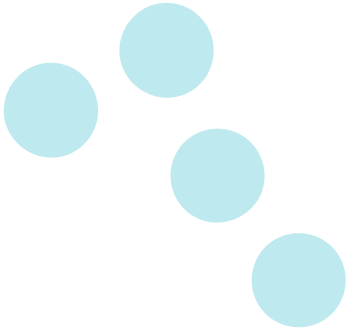
Genom systematisk uppföljning kan man upptäcka om någon studerandes studier börjar släpa efter. Ett sätt att reagera på det här kunde till exempel vara att skicka ett informationspaket till den studerande med riktad information om olika stödformer och kanaler – då vet hen att det finns hjälp om det behövs.

Nytta av system

I bästa fall kan uppföljning av studierna integreras i det system som används för att registrera studieprestationerna (t.ex. SISU). Då behöver man inte nödvändigtvis kolla manuellt om någons studieprestationer släpar efter.

Stöd istället för press

Studeranden har många olika skäl till att avlägga sina studier långsammare, så uppföljningen bör absolut inte per automatik leda till åtgärder. Syftet ska inte vara att kontrollera eller utöva ännu mer påtryckningar utan helt enkelt att erbjuda information om möjligheterna till stöd som kan vara till nytta.



Bättre förståelse om psykiska problem



”

Särskild uppmärksamhet på att man kan dras med mycket oro och mindervärdes känslor. Positiv respons när studierna tar fart igen, men inte särbehandling. Att inkluderas jämlikt som en studerande bland andra.

”

Ofta känns det som att det man upplever som studerande eller hur det går för en är helt okänt i systemet. Det är väldigt svårt att få till stånd förändringar om man bara erbjuder alla studerande samma "skit" utan att egentligen förstå varför saker är som de är.

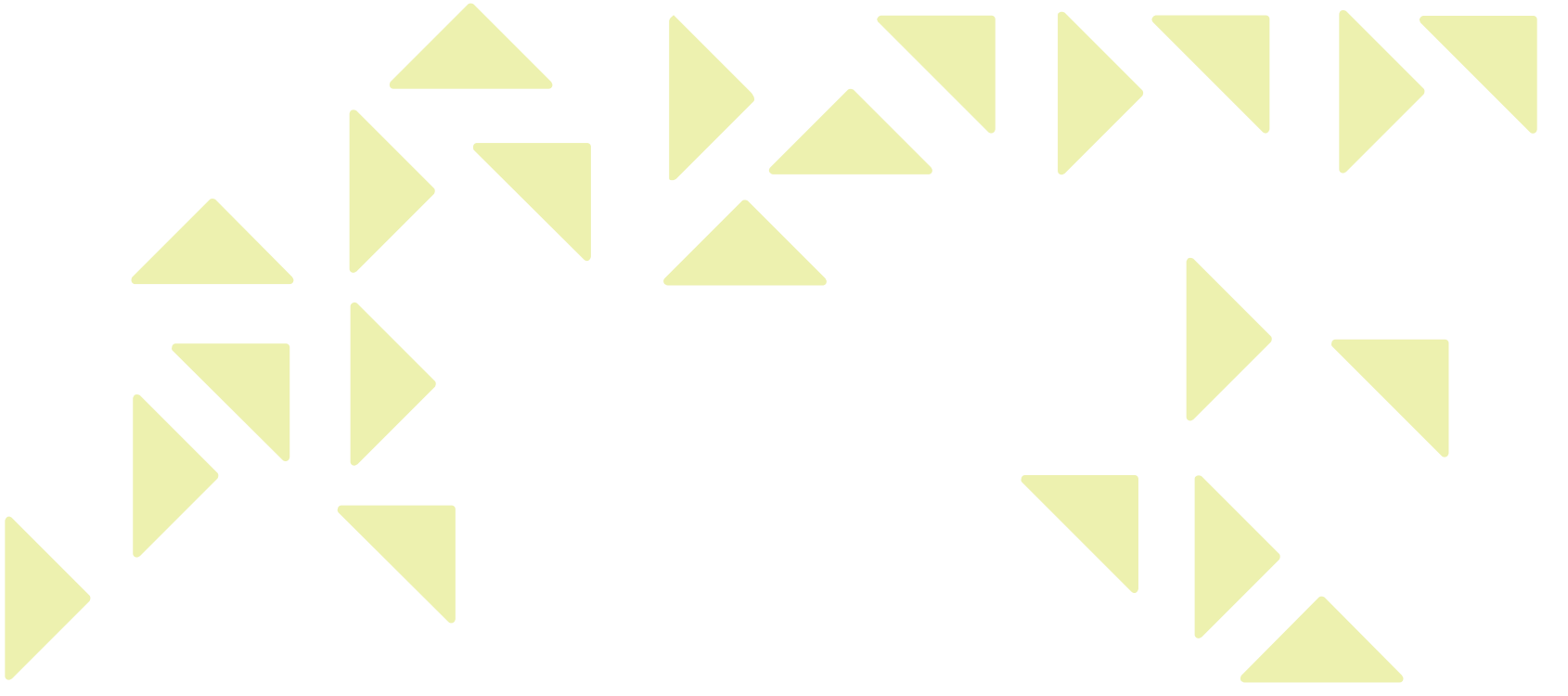
Personal som jobbar med studerande som ska återuppta sina studier har inte alltid kunskap om eller förståelse av hur olika psykiska problem och inlärningssvårigheter påverkar studierna. Då kan den studerande råka på felaktiga fördomar eller attityder som gör det svårare att återuppta studierna. Det kan leda till att den studerande inte känner sig trygg med att berätta om sin situation eller det stöd hen behöver.

Ibland förekommer det föråldrade eller generaliserande uppfattningar om psykiska problem och hur de inverkar på studierna. Många psykiska problem hänger samman med förändringar i hur man lär sig och hanterar information. Ofta förekommer det svårigheter med minnet, koncentrationen och energinivån. Även de exekutiva funktionerna, initiativkraften och förmågan att fatta beslut kan försämrats, och eventuella biverkningar av läkemedel kan påverka studierna negativt. Det finns dessutom skillnader mellan olika sjukdomar i hur länge effekterna sitter i. Framför allt är varje studerandes situation individuell. Samma diagnos betyder inte samma behov av undervisning och lärande.



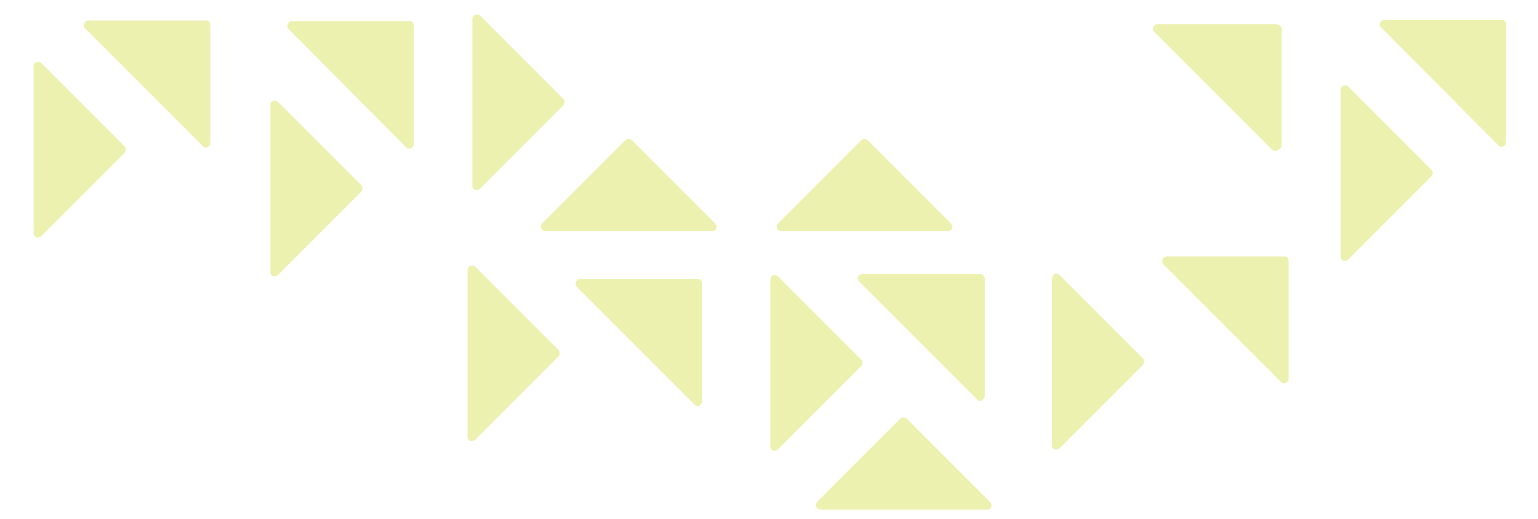
Bättre kompetens för psykisk hälsa

Det är viktigt att upprätthålla aktuell kunskap om psykisk ohälsa och om hur till exempel neurodiversitet påverkar studierna. Exempel på bra informationskällor är första hjälpen-kurser för psykisk hälsa (Mielenterveyden ensiapu®), Nyyti ry:s webbsändningar om psykisk hälsa och studieförmåga, konsultation och anföranden av erfarenhetsexperter samt webbplatsen Psykporten.fi. Också samarbete med studenthälsovården eller studiepsykologer kan bidra till bättre kunskaper i ämnet.



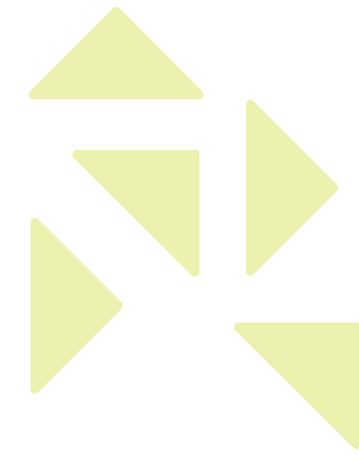
Reflektion kring egna uppfattningar

Personalen bör kritiskt granska sina egna uppfattningar om psykiska problem och hur de påverkar studierna och fundera på vad dessa uppfattningar bygger på. Ofta ligger det antaganden eller generaliseringar bakom stereotypierna. Det är viktigt för personalen att vara medveten om detta och förstå orsakerna till det så att man inte ser problemen som ett uttryck för lättja hos den studerande.



Uppmuntrande bemötande

Förståelse för de studerandes situation betyder också att det är viktigt för personalen att uppmuntra, utan att pressa, dem att berätta om sina stödbehov. Det viktigaste är att den studerande inte behöver vara rädd för att bemötas negativt eller med oförståelse när hen återupptar sina studier.





Samarbete och uppmuntran

” På många kurser skulle jag önska att läraren ens kunde säga högt att många studerande är utmattade och att de förstår att man inte kan sätta allt på varje skoluppgift.

” Pepp och stöd och små gester av hjälp med att ta sig igenom universitetets kursdjungel, integreras och lära känna andra studeranden. Det kan vara hög tröskel att återuppta sina studier och man kan känna skam över hur man mår och över att studierna inte gått framåt.

” Särskilt om man återvänder efter sjukledighet är det bra om högskolan (personalen) minns att återhämtningen fortsätter också efter den egentliga sjukledigheten.

Utöver stöd med studieplanering och andra praktiska göromål kan den studerande behöva socialt stöd. Den som återupptar sina studier kan uppleva stigmatisering och känna sig främmande för högskolesammanhanget. Att få stöd och uppmuntran spelar stor roll för att lindra sådana känslor och ingjuta hopp.

Den studerande kan uppleva otillräcklighet eller mindervärdeskänslor på grund av sin situation. Om personalen inte visar intresse eller respekt för den studerande, blir processen mindre sannolikt trygg och känslorna mindre positiva. Det här är ett viktigt element i studerandenas upplevelse av bristande stöd – jobbigt bemötande höjer tröskeln för att berätta om sin situation och sina önskemål för processen med att återuppta studierna (Korkeamäki & Vuorento 2021, 32). Ett annat vanligt problem är att självständig förmåga och aktörskap inte tillerkänns den studerande, och att hen inte ges faktisk möjlighet att själv delta i arbetet med att planera sina studier och processen med att återuppta dem.

Positivt bemötande

Det är viktigt att bemöta studerande som återupptar sina studier positivt och uppmuntrande på ett sätt som ger hopp. Det viktigaste är då att uppmärksamma också små framgångar och visa uppskattning till exempel genom beröm. Exempelvis kan redan anmälan till en studieperiod eller en slutförd deluppgift i en kurs vara något att uppmärksamma och berömma. Den studerande önskar intresse för hans situation och tankar – redan frågor om hur det går kan betyda mycket.

Låt den studerande delta i planeringen

Den studerande måste inkluderas i arbetet med att tillsammans med personalen planera hans studier. För att detta ska bli möjligt är det bra att fråga den studerande själv vilket stöd eller vilken information han känner att han behöver, och visa uppriktigt intresse för hans önskemål och åsikter.

Jämlikt tonfall

Samtidigt är det viktigt att undvika att tala förmyndaraktigt eller i ett tonfall som låter den studerande förstå att han inte klarar sig själv. En studerande som håller på att återuppta sina studier är en jämlik, kapabel och aktiv aktör. Tonfallet i bemötandet hjälper också att motverka eventuell stigmatisering som den studerande kan uppleva, vilket skapar ett tryggt rum för att prata om utmaningar och ork.

Återvända till studentgemenskapen

”

Den akademiska friheten är ett tungt ansvar att bära.
Universitetet borde aktivt erbjuda studiecirklar och liknande.
Aktiviteter som gör att den studerande inte lämnas ensam.

För den som haft ett uppehåll i sina studier blir det ofta så att kontakterna till studiegemenskapen måste återknytas. Kurskompisarna har kommit längre i sina studier eller redan avlagt sin examen. Då har den som återupptar sina studier inte längre bekanta studiekompisar att dela studierna med. Också lärarna kan ha bytts ut.

Studerande som återupptar studierna kan känna skam över sin situation. Det är inte alltid lätt att komma med i studentgemenskapen och bli en del av studielivet. Därför är det viktigt att medlemmarna i gemenskapen gör det lättare för dem som återupptar sina studier.



Välkommen tillbaka!

En studerande som kommer tillbaka ska känna sig välkommen. Hen kanske inte vill ha särskilt fokus på sig, och måste ha möjlighet att bara berätta om sin situation i den mån hen själv vill. Det viktigaste är alltså ett okomplicerat förhållningssätt där man visar att ”du är lika mycket en av våra studerande som alla andra”.

Ökad förståelse

Det är viktigt att förbättra förståelsen på hela högskolan om psykisk hälsa och de konsekvenser psykiska problem har för studierna. Det minskar fördomarna och främjar ett mer empatiskt klimat. Mentala färdigheter och kunskaper om psykisk hälsa kan stärkas med förstahjälpens kurserna Mielenterveyden ensiapu, Nytyti ry:s webbsändningar om psykisk hälsa och studieförmåga, konsultationer med och anföranden av erfarenhetsexperter och webbplatsen [Psykporten.fi](https://psykporten.fi).

Stärkt känsla av samhörighet under kurser

Det framkommer inte alltid under kurser att någon deltagare återkommit efter ett uppehåll i studierna. Därför är det viktigt att aspekter som stärker samhörigheten mellan alla studerande inkluderas i undervisningen. Även om de flesta av studeranden är bekanta med varandra är det bra att i början av varje kurs ta en stund för att orientera deltagarna och låta dem bekanta sig med varandra. Det här betyder inte att peka ut den som återupptagit sina studier eller be hen förklara sin situation, utan främst att tillsammans gå igenom eventuella spelregler som avtalats tidigare och inte förbigå det med att ”ni ju alla redan känner till det här”.





Gruppindelningar

Om läraren delar in deltagarna i grupper inför grupparbeten underlättar det för studerandena att hitta en grupp.

Information om aktiviteter på högskolan


Information om möjligheter att delta i evenemang, klubbverksamhet eller studentföreningar ska gärna vara lättillgänglig. Det är också viktigt att återvändande studerande får kännedom om länkar för att ansluta sig till diskussionsgrupper.

Smågrupper stöder studierna

På högskolan finns det smågrupper där man kan studera tillsammans med andra, till exempel grupper för examensarbete. De ger den studerande möjlighet att studera tillsammans med andra samtidigt som det bidrar till rytm i självständiga studiearbeten. Också olika typer av workshoppar för att jobba med försenade eller halvfärdiga uppgifter, eller gemensamma studieträffar, kan ge möjlighet att studera tillsammans med andra. Sådana grupper kan också ordnas online. Olika metoder för att stärka samhörigheten har sammanställts i materialen från projektet Yhdessä yhteisöksi.

Tutorer och mentorer

De som återupptar sina studier kan tilldelas en egen tutor eller mentor. En mentorrelation kring återupptagande av studierna enligt modellen i Takaisin opintohoin betyder att en annan högskolestuderande är mentor för återvändaren under en termin. Guider för den här typen av mentorskap finns i källförteckningen.



Synliggör antaganden om att vara studerande



”

Jag tycker det skulle vara viktigt att understryka att långt ifrån alla studerar i planerad takt och att det är helt ok och inte gör någon till sämre för det. Prestationskraven borde minska.

”

Man borde aldrig anta att alla kan prestera lika mycket och lika snabbt på de uppgifter och deadlines som ges. Folk har olika bakgrund och resurser som påverkar studieförmågan.

I högskolesammanhang finns det förväntningar och antaganden om hur man ska vara som studerande och vilka egenskaper som värdesätts. ”Idealstuderanden” är vanligtvis självstyrd, studerar i förväntad takt och är engagerad i studierna, tar initiativ och klarar sig självständigt (t.ex. Koutsouris, Mountford-Zimdars & Dingwall 2021; Wong & Chu 2018). Dessutom förväntas studerande ofta utöver sina studieprestationer också att nätverka, ha sommar- och deltidsjobb och utveckla sig själv under fritiden.

Antagandena handlar också om hurdana utgångspunkter de studerande har för sina studier, och ofta beaktas inte människors olika livssituationer alls. För den som återupptar studierna är det viktigare att ta hand om sina resurser och hitta lämpliga studieformer än att försöka prestera efter förväntan. En långsammare studietakt är inte ett tecken på bristande motivation eller intresse. Den som avviker från antagandena kan ändå känna att hen är mindre värd eller inte hör till på samma sätt.

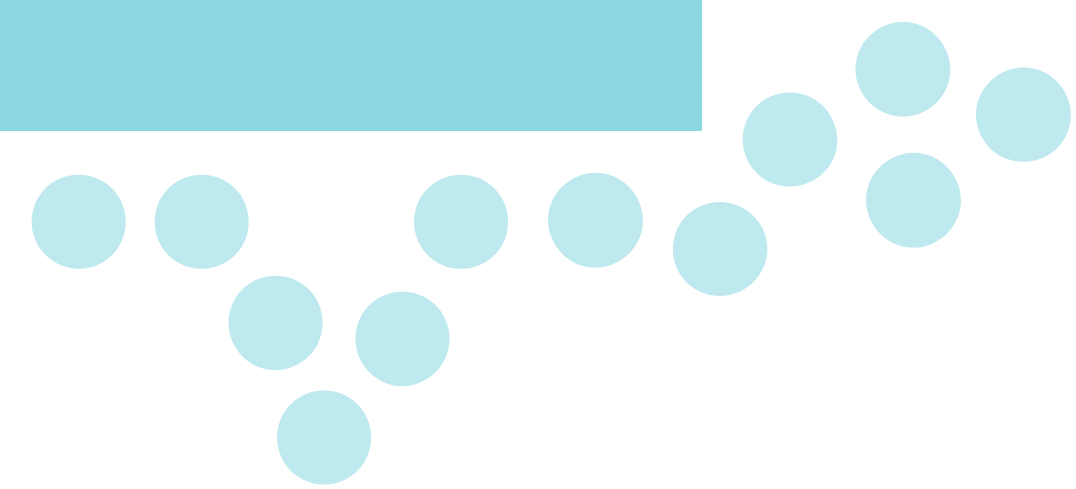


Insikt om underliggande antaganden

Att det finns ideal är naturligt och inte ett problem i sig, det viktiga är att vara medveten om dem. Det första steget mot att reducera de negativa konsekvenserna är att synliggöra antagandena. Vilka förväntningar och antaganden har personalen gentemot studerandena? Förstår personalen också studerandenas olika situationer och utgångspunkter? Har studerande som inte motsvarar antagandena ändå möjlighet till uppskattning och respekt? Det är viktigt att fundera på de här frågorna öppet eftersom personalen spelar stor roll för om antagandena lever vidare eller mångfald kan främjas.

Alternativ till invanda föreställningar

När man skapar medvetenhet om de underliggande antagandena kan man också ge alternativ till dem. När man sprider information om till exempel studielivet eller karriärvägar är det bra att vara uppmärksam på de föreställningar man skapar om studerande. Redan det att man identifierar studerandenas olika situationer och att det inte finns en enda rätt studerandemall betyder mycket. Det vore viktigt att också beskriva andra studerande än dem som motsvarar antagandena – det är lika nödvändigt att berätta om dem som återvänder efter ett uppehåll eller studerar enligt specialarrangemang.



Ordlista för återupptagna studier

Specialarrangemang för studierna

Den studerande kan anhålla om specialarrangemang om hen konstaterats ha studierelaterade svårigheter eller någon sjukdom, skada eller annat som påverkar studierna. Oftast verifieras behovet av specialarrangemang med ett utlåtande från en läkare eller någon annan sakkunnig (t.ex. psykolog, fysioterapeut). Intyg över läs- och skrivsvårigheter kan ges av speciallärare.

Specialarrangemang kan exempelvis handla om mer tid för tentor eller inlämningsuppgifter, mindre tentlokaler eller alternativa examinationsformer. Specialarrangemang handlar inte om att göra studierna lättare utan om att undanröja hinder. De betyder inte att den studerande presterar sämre än andra utan att specialarrangemangen gör studievillkoren mer jämlika.

På högskolans webbplats bör det finnas tydlig information om specialarrangemang och hur man anhåller om dem. I vissa högskolor används begreppen personliga specialarrangemang eller individuella arrangemang.

Ansökan om förlängning av studierätten

Den studerande kan vid behov få extra tid för att slutföra sina studier. Enligt såväl yrkeshögskolelagen som universitetslagen kan högskolan på ansökan bevilja extra tid för slutförande av studierna för en studerande som inte slutfört sina studier inom den tid som föreskrivs i lagen. Den studerande ska lägga fram en målinriktad och genomförbar plan för slutförandet. I planen ska den studerande specificera de studier som ska slutföras och ange en tidtabell för avläggande av examen.

Studierätten förlängs om den studerande har möjlighet att slutföra studierna inom skälig tid. Vid den här bedömningen beaktas antalet och omfattningen av gällande och återstående studieprestationer samt tidigare beslut om beviljande av extra tid. Universitetet ska beakta den studerandes livssituation vid beviljandet av extra tid. Omständigheter som beaktas vid beslutet är till exempel sjukdom, svår livssituation eller samhällsdeltagande under studietiden. Man behöver inte ansöka separat om extra tid för slutförandet vid lagstadgad frånvaro (moderskaps-, faderskaps- eller föräldraledighet, beväringstjänst eller frivillig militärtjänst).

Alternativa examinationsformer

För en studieperiod kan det finnas alternativa former att avlägga studieperioden på ett sätt som passar respektive studerande. Om inga alternativa examinationsformer anges lönar det sig att fråga läraren för studieperioden om alternativ. Det kan handla om ett individuellt arrangemang för en enskild studerande. Alternativa examinationsformer som erbjuds alla studerande ökar emellertid tillgängligheten i studierna.

Sjukledighet

En studerande som insjuknat kan ta sjukledighet. Under den här perioden kan hen få sjukdagpenning. Det är viktigt att diskutera möjligheten till sjukledighet om studierna inte går som de ska. På så sätt kan stödmånader av studiestödet sparas. Under en sjukledighet får man studera i någon mån. Det är tillåtet att studera cirka 40 procent jämfört med normala studier på heltid. Läs mer på www.kela.fi/for-vem-om-du-blir-sjuk

Rehabiliteringspenning

Rehabiliteringspenningen tryggar försörjningen under rehabiliteringstiden. Rehabilitering kan också handla om utbildning för ett yrke. Förutsättningarna för rehabiliteringspenning bedöms från fall till fall. För att beviljas rehabiliteringspenning måste man ha ett beslut om rehabilitering. Ungdomar i åldern 16–19 år kan beviljas rehabiliteringspenning för unga. Det kräver en individuell studie- och rehabiliteringsplan. Rehabiliteringspenning ansöks om hos Fpa. Läs mer på www.kela.fi/rehabiliteringspenning-annan-rehabilitering

Yrkesinriktad rehabilitering

Fpa kan bevilja rehabilitering i form av yrkesinriktad rehabilitering. I detta fall kan en studerande få rehabiliteringspenning under studietiden. Fpa får information om studierna via läroanstalternas register. Rehabiliteringspenningen kan inte annulleras eller betalas tillbaka på förhand till följd av att man har inkomster, så som man kan göra med studiestödet. Läs mer på www.kela.fi/rehabiliteringspenning-vid-fpa-rehabilitering

Tillgänglighet

Tillgänglighet betyder att mångfald beaktas i högskolans verksamhet. Tillgänglighet handlar om att planera och ordna den fysiska, psykiska och sociala omgivningen så att alla oberoende av sina egenskaper kan delta och agera jämlikt.

Vid en tillgänglig högskola kan alla fokusera på att studera eller undervisa och arbeta så att inga strukturer eller verksamhetsformer lägger hinder i vägen. När högskolans tillgänglighet bedöms kan man göra en bedömning av hur väl högskolans lokaler, elektroniska system, lärmiljöer, undervisningsmetoder och attitydklimat gör det möjligt för studerande med en mångfald av egenskaper och i olikartade livssituationer att delta på lika villkor (Saavutettavuuskriteeristö).

Inkluderande högskoleutbildning

Inkludering handlar om jämlikhetsprincipen, det vill säga att alla studerande har rätt att delta i högklassig högskoleutbildning tillsammans med andra studerande. I en inkluderande högskoleutbildning är det viktigt både med tillgång till högskoleutbildning och flexibla, kontinuerliga stödinsatser under själva utbildningen (t.ex. individuella arrangemang). Det viktiga är strävan efter inkludering av alla.



Källor

Hämeenaho, Henriette & Nissinen Ulla. Mielenterveyden ongelmien huomioon ottaminen korkeakoulussa. Guide som togs fram inom projektet ESOK. Hämtad 15.6.2022.

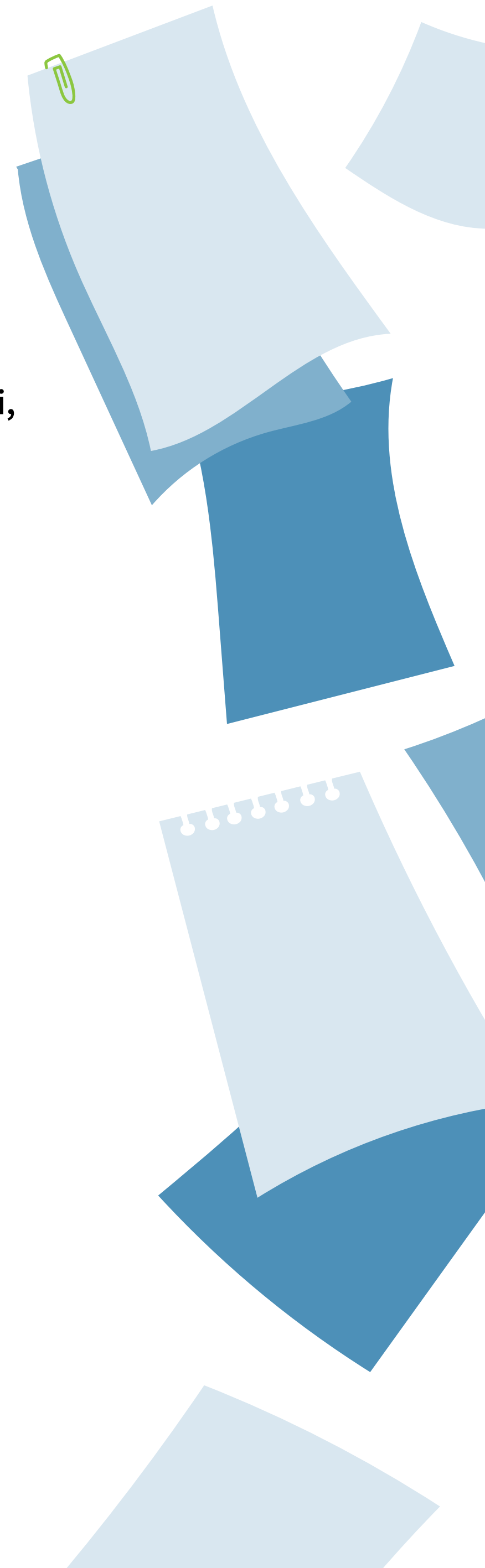
Korkeamäki, Johanna & Vuorento, Mirikka (2021). Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopiskeluun: Eurostudent VII -tutkimuksen artikkelisarja. Undervisnings- och kulturministeriet.

Koutsouris, George & Mountford-Zimdars, Anna & Dingwall, Kristi (2021). The 'ideal' higher education student: understanding the hidden curriculum to enable institutional change. *Research in Post-Compulsory Education* 26:2, 131–147.

Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet. Mielenterveystalo.fi. Hämtad 15.6.2022.

Nori, Hanna & Lyytinen, Anu & Juusola, Henna & Kohtamäki, Vuokko & Kivistö, Jussi (2021). Marginaaliryhmät korkeakoulutuksessa: opiskelemaan hakeutuminen, opiskelukokemukset ja tulevaisuuden suunnitelmat. Undervisnings- och kulturministeriet.

Wong, Billy & Chiu, Yuan-Li (2018). University Lecturers' Construction of the 'Ideal' Undergraduate Student. *Journal of Further and Higher Education* 44:1, 54–68.



Källor till ordlistan

Yrkeshögskolelagen 2014/932. (14.11.2014). Finlex.

Kosunen, T. (2021). Kohti saavutettavampaa korkeakoulutusta ja korkeakoulua. (För en tillgängligare högskoleutbildning och högskola). Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:35.

Lehto, R., Huhta, A. & Huuhka, E. 2019. Kaikkien korkeakoulu? Raportti OHO!-hankkeessa vuonna 2018 tehdyistä korkeakoulujen saavutettavuuskyselyistä.

Pesonen, H. & Nieminen, J.H. (2021). Huomioi oppimisen esteet. Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Saavutettavuuskriteeristö. Väline korkeakoulun saavutettavuuden arviointiin. (Hämtad 29.4.2022)

Universitetslagen 2009/558. (24.7.2009). Finlex.

Material som nämns i rekommendationerna

Webbsändningar med erfarenhetsexperter
(information om hur psykiska problem påverkar studierna)
www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/kokemusasiatuntija-webinaarisarja

Mielenterveyden ensiapu 2 -kurs
www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu2-koulutus

Samråd om studerandehälsa
www.yths.fi/sv/tjanster/sammhallshalsa/samrad-om-studerandehalsa

Takaisin opintoihin –mentoroinnin oppaat
www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/vertaismentorina-korkeakoulussa-mentorin-opas

Materialbank för projektet Yhdessä yhteisöksi
www.nyyti.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/yhdessayhteisoksi/materiaalipankki



”Tröskeln att återuppta studierna var hög och jag fick själva ta reda på allt om t.ex. stödtjänster.”

Hur kunde det göras lättare för studerande att återuppta sina studier vid högskolor?

Finns det sätt att beakta studerandenas mångfald i stödet för återupptagna studier?



Rekommendationerna för hur högskolor kan stödja studerandena vid återgång till studierna är material som publicerats inom ramen för Nyyti ry:s projekt Takaisin opintoihin. Syftet med rekommendationerna är inte att styra genomförandet punkt för punkt, utan vår förhoppning är att de framför allt kan sporra till förändringar som bidrar till att det blir smidigt för studerandena att återuppta studierna och att de ska stödja den psykiska hälsan.

Projektet finansieras av STEA.