

Q&A – Stöd- och rådgivningstjänster 2026

Allmänna frågor om studierna

F: Vad är uni-helps epost address? Fick veta jag ska skicka e-post.

A: uni-help@helsinki.fi, men ditt meddelande når fram snabbast om du lämnar en servicebegäran här: <https://uni-help.helsinki.fi/sv/serviceforfragan>

F: Vem skulle man kunna kontakta om tillgodoräknande av tidigare studier? (har olika utbildningsdokument och undrar vilka av dem skulle kunna passa)

A: Du får rådgivning i frågor som gäller tillgodoräknande hos studierådgivningen vid din fakultet. Studierådgivningen når du via HelsinkiUni Help: <https://uni-help.helsinki.fi/sv>

F: Vem skall jag ta kontakt med om jag valt två kurser som går på varandra i veckan och hur skall detta åtgärdas?

A: Vänligen skicka en servicefbegäran till Unihelp: <https://uni-help.helsinki.fi/sv/serviceforfragan>

F: Vad är skillnaden mellan hjälp av studierådgivningens stöd med planeringena studierna och lärartutorens hjälp med planeringen av studierna?

A: Studierådgivningen hjälper med frågor som gäller till exempel studiestrukturen och att du har planerat in alla obligatoriska kurser och vad kursinnehåll. Lärartutoren kan hjälpa dig med att planera dina studier med tanke på dina intressen och kunskaper. Båda stödjer varandra.

F: Jag vill skriva tentamen på svenska i samband med en finskspråkig kurs, vad ska jag göra?

A: Meddela ditt prestationsspråk dvs. det språk du vill ha tentamensfrågorna och kursuppgifterna på, i samband med kursanmälan i Sisu genom att besvara tilläggsfrågan om prestationsspråk. Ifall prestationsspråket inte frågas, kontakta den ansvariga läraren för kursen. OBS! Meddela i god tid, senast 10 dagar före tentamen, om du vill ha tentfrågorna på finska och svenska i samband med en finskspråkig kurs. Läs mera: <https://studies.helsinki.fi/instruktioner/artikel/spraket-i-studier-och-examina>

F: Vad ska jag göra om min fysiska eller psykiska hälsa eller någon annan livssituation hindrar mig från att göra framsteg i studierna i den planerade takten?

A: Många studenter studerar i en långsammare takt, det är helt okej! Det viktigaste är kanske att du själv vet vilka kurser du genomför när och varifrån du får hjälp vid behov. Om det är svårt att välja kurser, kan du kontakta studierådgivningen vid din fakultet.

F: Var hittar jag en länk till Karriärservicens evenemang och praktikplatser med mera?

A: Du hittar länken här: <https://studies.helsinki.fi/instruktioner/artikel/karriarservicens-vagledning-och-radgivning>

UniSport, SHVS och Nyyti ry

F: Får jag delta i Unisports gruppträning om jag har ett deltidmedlemskap?

A: Du får delta såklart, men inte i pass som börjar mellan 15-20.30 måndag-torsdag

F: Kan jag använda tjänster på vilket som helst SHVS-serviceställe?

A: Ditt huvudsakliga serviceställe är SHVS serviceställe på din studieort. Vid behov får du ett tidsbeställningstillstånd till ett serviceställe som drivs av SHVS på en annan ort.

F: Hurdana mentala hälsotjänster hör till studerandehälsovården?

A: De tjänster som berör mental hälsa som erbjuds inom studerandehälsovården innefattar initialt stöd och utredningar, förebyggande grupper och behandlingsgrupper, ledd användning av digitala egenvårdstjänster, besök hos en psykiatrisk sjukskötare eller en läkare, korttidsterapi och andra korta, tidsbundna vårdformer, läkemedelsbehandling, stöd för studieförmågan (särskilt stöd), psykiaterkonsultation, psykologutredning, konsultation och undersökning, bedömningar av studieförmågan samt utredning av behovet av fortsatt vård eller rehabilitering och servicehandledning till de tjänsterna. I SHVS evenemangskalender kan ni även hitta nästa webinar på svenska "Webinaret om framtidshopp"

<https://www.yths.fi/sv/tjanster/sammhallshalsa/evenemang/>

F: Hur kan man delta i Nyytis verksamhet, och finns det någon väntelista för att komma med?

A: Det lönar sig att kolla igenom vår webbsida, särskild händelsekalendern, och följa oss på some eller via nyhetsbrevet så ser du mer vad som finns och om där är något som passar just dina behov. Om du kan finska så lönar det sig att kolla de finska sidorna för aktuella grupper och evenemang, för de annonseras huvudsakligen på det språk som man träffas på. Vissa av grupperna är så populära att det blir en väntelista, och då hör handledaren av sig ifall det blir platser lediga. Jag tror jag glömde nämna Opiskelijoiden olkkari under presentationen, men det är vår Discord där du kan diskutera med andra studerande: <https://www.nyyti.fi/tukea-ja-toimintaa/opiskelijoiden-olkkari/>. Om du vill engagera dig som frivillig kan du läsa mer om Roihu-verksamheten här: <https://www.nyyti.fi/sv/frivilligarbete/> eller min kollega Anninas kurser för stödsamtalsvolontärer här: <https://www.nyyti.fi/tule-vapaaehtoiseksi-tukikeskustelijaksi/>. Om det känns rätt för dig, kan det vara ett bra sätt att både få nya verktyg för att ta hand om sin egen psykiska hälsa, få värdefulla erfarenheter och göra en viktig insats för andra.

F: Majoriteten av Nyyti Rys verksamhet drivs på finska, av vad jag plockar från presentationen, varför ha ett så långt föredrag då majoriteten av tjänsterna inte ordnas på vårt modersmål? Jag tycker det är fantastiskt att det finns hjälp att få, jag tycker det är bra att vi får info, men när det handlar om mental hälsa och att ha unga att beskriva sina svårigheter eller andra ågor, är modersmålet en ganska viktig aspekt att ta i beaktande. Jag kanske missade, men har Nyyti gruppverksamhet på svenska.

A: ack för påpekandet - och det är precis som du säger. Även om vi erbjuder mycket information på svenska så är vår bemötande verksamhet i dagsläget så gott som helt och hållet på finska och i begränsad omfattning på engelska. Den här hösten har vi inga grupper som träffas på svenska. Inom QueerMieli-projektet har vi försökt erbjuda och marknadsföra kamratstödsträffar och utbildningar på svenska, men intresset har varit väldigt begränsat - en problematik som jag tror är bekant för många föreningar som erbjuder verksamhet på fler språk.