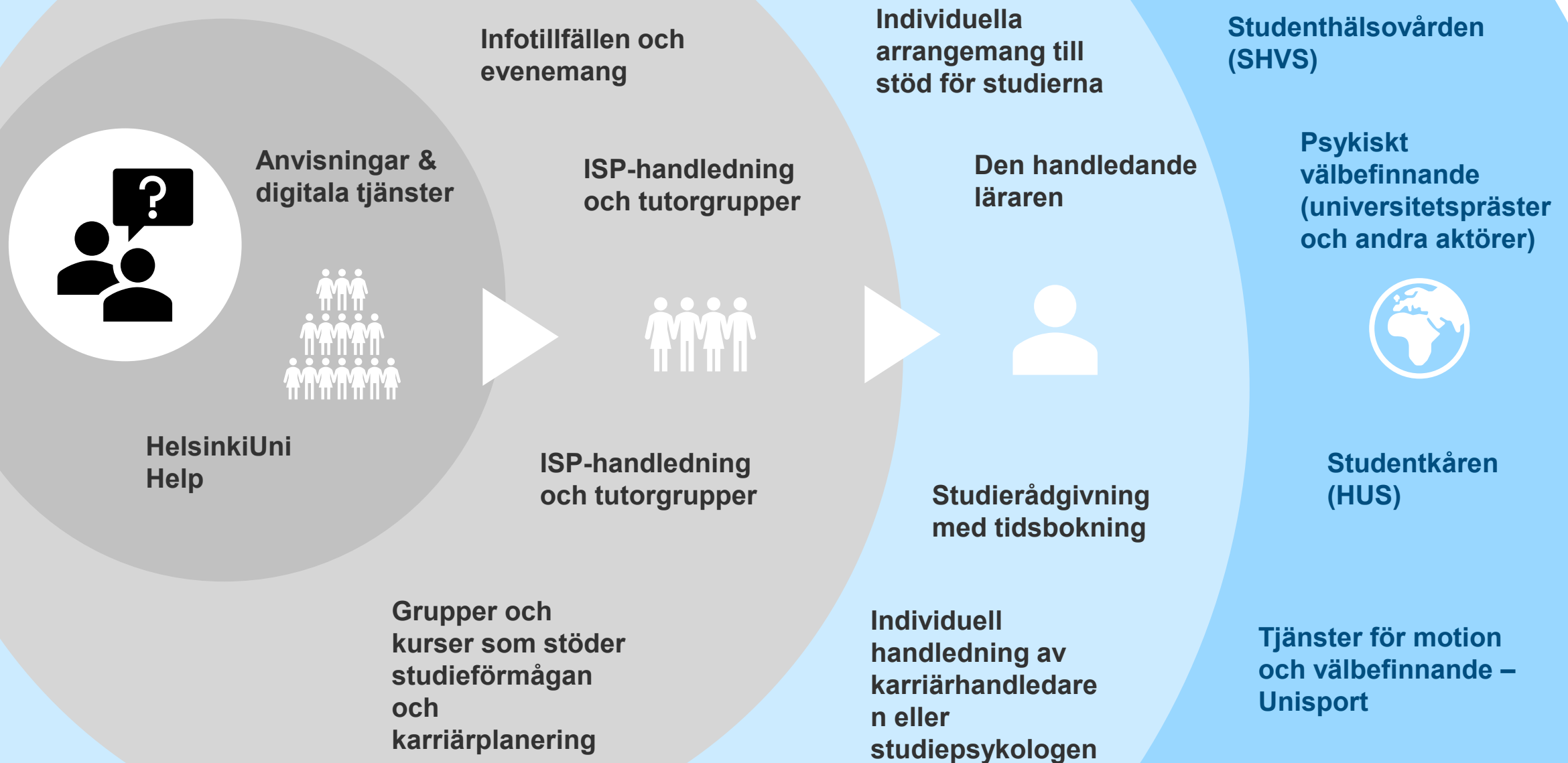




STÖD OCH VÄGLEDNING TILL STUDENTEN VID UNIVERSITETET

Gemensam introduktion 27.8.2026

Stöd till studenten vid universitetet: helhetsbild

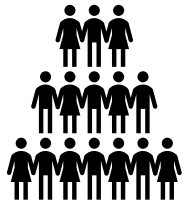


Igång med användningen av tjänsterna: anvisningar och digitala tjänster



- Introduktionen och tutorerna är din första kontakt med universitetets stöd- och rådgivningstjänster:
 - Under sommaren har du fått nyhetsbrev med råd om de viktigaste inledande stegen.
 - Under introduktionsveckan hjälper universitetets personal och din tutor dig att bekanta dig med tjänsterna och hitta rätt stöd.
- **Ingen stress:** Vi förväntar oss inte att du minns allt du har hört den här veckan. Vid universitetet har du många tjänster och personer som stöd på vägen från första studieåret till utexamineringen. ❤️
- Snabbast får du hjälp med små problem i den nya studievardagen via anvisningarna och de digitala tjänsterna:
 - På de flesta frågor hittar du svaren i **instruktionerna i Studietjänsten** (studies.helsinki.fi/instruktioner).
 - I anvisningarna hittar du också självstudiematerial och praktiska tips för studierna.
 - Rådgivning med låg tröskel erbjuds av **HelsinkiUni Helps AI-assistent** som söker fram information från universitetets olika nättjänster (uni-help.helsinki.fi).
- Anvisningarna och AI-assistenten finns till ditt stöd dygnet runt och året om 🤖

HelsinkiUni Help hjälper dig hitta rätt

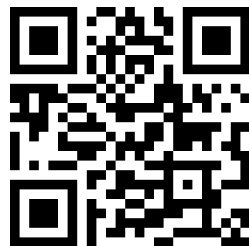


HelsinkiUni Help är universitetets rådgivningstjänst som du alltid kan kontakta oberoende av vad din fråga gäller. Du hittar HelsinkiUni Help både på webben och på campusen.

I HelsinkiUni Helps digitala tjänst kan du

- söka innehåll med hjälp av AI-assistenten
- chatta med våra experter varje vardag kl. 9–15
- lämna en servicebegäran (svaret får du i din e-post)

Du hittar den digitala tjänsten på: uni-help.helsinki.fi

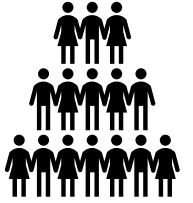


På HelsinkiUni Helps serviceställen kan du

- få personlig betjäning
- avhämta intyg och andra dokument (studieintyg, måltidsstöds kort, läsårsdekaler osv.).

Varje campus har ett eget serviceställe. Kontaktuppgifter och öppettider hittar du i HelsinkiUni Helps digitala tjänst.

Börja alltid med HelsinkiUni Help



- HelsinkiUni Help är inte bara en allmän rådgivningstjänst, utan din port till universitetets alla stöd- och rådgivningstjänster.
- Frågor som gäller alla studenter (tekniska Sisu-frågor, studentförmåner, språk- och kommunikationsstudier i examen osv.) sköts oftast direkt i HelsinkiUni Help.
- Vid behov kan HelsinkiUni Helps personal vägleda dig med din fråga vidare till rätt tjänst.
- Du kan alltså faktiskt **kontakta HelsinkiUni Help alltid** när du behöver hjälp – via tjänsten når du alla våra experter från utbildningsprogrammets rådgivningstjänster till internationella tjänster!

HELSINKI UNI HELP

Infotillfällen, evenemang, grupper och kurser



- Rådgivning och stöd erbjuds också vid informationstillfällen och evenemang, i smågrupper och på kurser.
- Informationstillfällen är ett bra sätt att få information till exempel om att välja valfria studier eller om utbytesstudier – på samma gång kan du med låg tröskel ställa frågor.
- Studentservicen och karriärhandledarna vid fakulteterna ordnar ofta drop in-evenemang där du kan titta in utan tidsbokning under angiven tid.
- Du får handledning till stöd för studieförmågan och karriärplaneringen i smågrupper och på kurser som ger studiepoäng – kamratstöd ger krafter!
- Evenemang med låg tröskel som stöder studieförmågan och välbefinnandet ordnas varje vecka: pausgympa mellan föreläsningarna kanske?



Men var får jag information om nya evenemang och grupper?
Ingen fara: Kom ihåg att följa informationen!

Studierådgivning med tidsbokning

- Ibland ställer studierna dig inför frågor som det är lättast att lösa med någon personligen.
- När du behöver mer djupgående rådgivning om dina egna studier och ditt utbildningsprogram kan du boka tid till studierådgivningen vid din fakultet.
- Rådgivning med tidsbokning finns att tillgå både på distans och på campus: Du kan själv välja vilket alternativ som lämpar sig bäst för dig.
- Anvisningar för hur du bokar tid hittar du i Studietjänsten:
<https://studies.helsinki.fi/instruktioner/artikel/studentradgivning>



Kom ihåg det här när du bokar tid:

- Boka i god tid 📅
- Ange i bokningen vad ditt ärende gäller: då kan vi förbereda ditt besök 💬
- Om det inte finns några lediga tider och ärendet är brådskande, skicka ett meddelande via HelsinkiUni Help ⌚



Studiepsykologernas och karriärvägledarnas tjänster

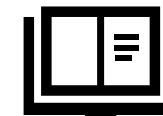
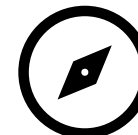
- I fråga om problem med studierna eller karriärplanering är stödformerna i första hand följande:
 - [Små grupper till stöd för studieförmågan och karriärplaneringen](#)
 - Karriärvägledarnas jour på campus
- Utöver dessa kan du få individuell vägledning av en karriärvägledare eller en studiepsykolog. Vägen till individuell vägledning går i första hand via studierådgivningen.



Lärarens handledning



Utöver Utbildningsservicen finns universitetets lärare till din hjälp. Din handledande lärare är ett viktigt stöd särskilt i början av studierna – kom ihåg att du kan vara i kontakt med hen också senare under studierna.



En handledande lärare eller lärargrupp utses för dig. Den handledande läraren eller lärargruppen ansvarar bland annat för handledning som rör den individuella studieplanen (ISP).

Handledningen syftar till att stödja en smidig studiegång och hjälpa dig att utveckla din expertis.

Handledningen kan ordnas som ett individuellt möte, en gruppträff eller en del av en kurs.

Ditt utbildningsprograms handledningspraxis och namnet på din handledande lärare hittar du i Studietjänsten:
[Studieplanering och ISP-handledning](#)

Senare under dina studier får du handledning till exempel av din avhandlingshandledare.

Den nya studentens minneslista

- Ta stöd av andra. Vi är här för dig.
- Tala med tutorn och din handledande lärare om frågor som oroar dig. Våga fråga. 
- Svar på de flesta frågor om studierna finns i Studietjänsten. Det är en god idé att först läsa instruktionerna där och söka svar i dem. 
- Om problemet inte kan lösas den vägen kan du kontakta HelsinkiUni Help. Du får hjälp med ditt ärende direkt eller blir hänvisad till rätt tjänst. 
- Studentservicen är inte bara en chattbot eller AI-agent. Du får alltid också hjälp av verkliga människor som bryr sig om dig och att du får den hjälp och den vägledning du behöver. 
- Följ Studietjänsten för meddelanden och universitetets e-post. På så sätt hålls du informerad till exempel om evenemang som är riktade till dig. 

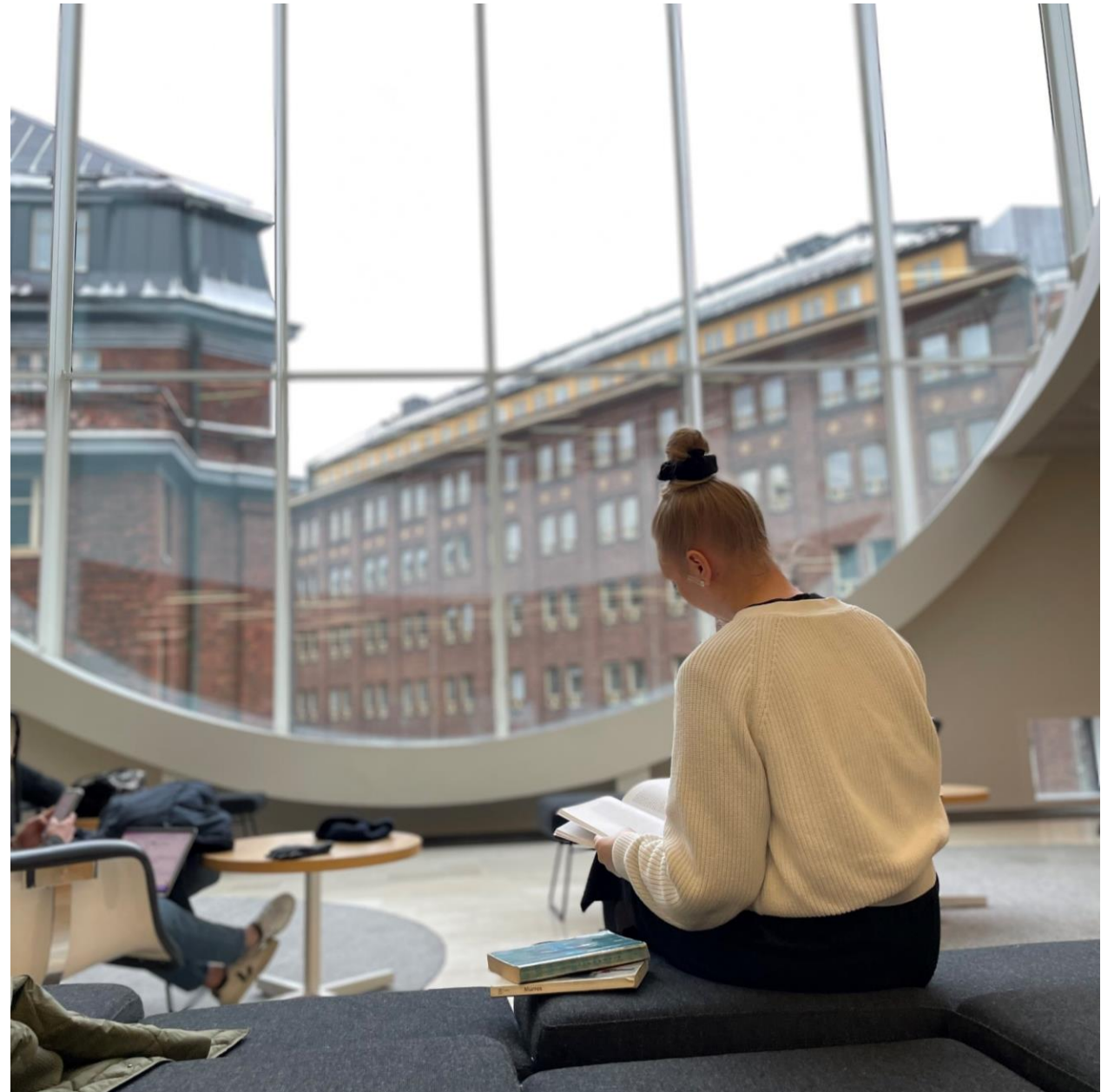


ATT STUDERA VID UNIVERSITETET

Gemensam introduktion 27.8.2026

Hur är det att studera vid universitetet?

- Vad förväntar du dig av det första läsåret?
- Välj 1–3 alternativ (Zoom poll) som bäst beskriver dina tankar just nu.



Akademisk frihet

- Frihet att genomföra studierna i egen takt.
- Ansvar för egna studieframsteg – stöd finns alltid att få.
- Frihet att välja och påverka examens innehåll.
- Frihet och ansvar förutsätter en förmåga att leda sig själv.

AI rekommenderas att användas

- Vi uppmuntrar användningen av AI i undervisningen och som stöd för lärandet: AI-kompetens förbereder studenterna för framtida studier och expertarbete.
- Följ alltid lärarens anvisningar: Läraren kan begränsa användningen av AI om den försvårar uppnåendet av lärandemålen.
- Använd AI lagligt, etiskt och hållbart.
- Kontrollera AI-genererad information och ta ansvar för den slutliga versionen.
- Rapportera öppet hur du har använt AI, enligt lärarens anvisningar
- Fråga läraren i förväg om du är osäker.
- **AI-tjänster för studenter:** Microsoft Copilot och Helsingfors universitets egen CurreChat. På kursen *Studentens digitalkompetens* får studenterna prova hur CurreChat kan användas som stöd för det egna lärandet.

Studentresponsen är en viktig del av utvecklingen av undervisningen

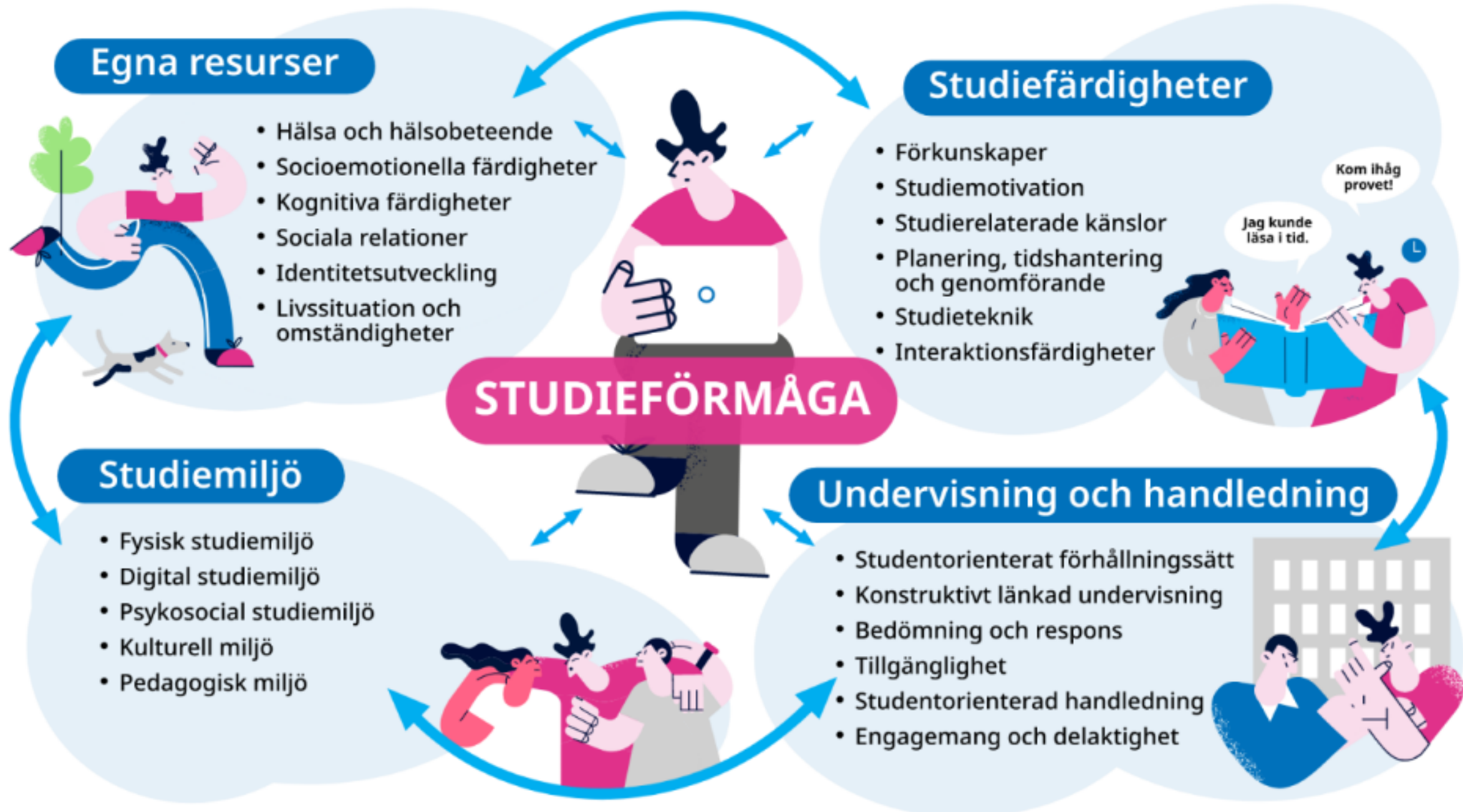
- Under studierna blir du flera gånger ombedd om att ge respons.
- Efter varje kurs får du möjlighet att via responssystemet  Norppa ge respons på hur tydliga du anser att kursens kompetensmål är, hur genomförandet av kursen fungerar, hur kursmaterialet och bedömningsmetoderna fungerar samt hur arbetsmängden upplevs.
- Utbildningsprogrammen och fakulteterna kan också genomföra egna enkäter, till exempel i slutet av läsåret eller terminen.
- Efter kandidatexamen får du besvara enkäten Kandidatrespons, som innehåller mångsidiga frågor om din examen.
- Att ge respons och besvara enkäter är ett enkelt sätt att bidra till att göra universitetet till en bättre plats att studera på för alla. Hjälp oss att utveckla universitetet, undervisningen och studenttjänsterna genom att aktivt svara på enkäterna.

Verktyget HowULearn

HowULearn är ett forskningsbaserat verktyg till stöd för ditt lärande. I verktyget besvarar du till exempel frågor om **hur du studerar, vad du strävar efter, i vilken mån du litar på att studierna kommer att gå bra, hur du mår, hur du upplever arbetsmängden och hur intressanta studierna känns.**

- Du får individuellt utformad återkoppling som stöd för dina studier och tips från studiepsykologerna om hur du kan utveckla dina studiesätt. Du kan använda responsen till exempel för att utveckla dina egna studiefärdigheter och i ISP-handledningen.
- Du kan följa din egen utveckling under studierna.
- Du kan jämföra dina resultat med det genomsnittliga resultatet för andra studenter vid ditt utbildningsprogram.
- Genom att också besvara påståenden och frågor om konstruktiv samordning av undervisningen, om hur intressanta du upplever att studierna är och om respons inom studierna bidrar du till att utveckla undervisningen.

Enkäten HowULearn besvaras tre gånger under kandidatstudierna och en gång under magisterstudierna. Den är en obligatorisk del av studierna. **När enkäten pågår får du ett meddelande till din e-post.**



Självledarskap 1/2

- Vid universitetet är studierna inte lika schemalagda som till exempel på andra stadiet, och därför är det viktigt att kunna planera sin tidsanvändning.
 - När deltar jag i föreläsningar?
 - När bekantar jag mig med studieavsnittets lärandemål och material?
 - När skriver jag essäer, gör räkneövningar eller utför andra självständiga uppgifter?
 - När gör jag grupparbeten eller förbereder mig inför tentamen?





Självvledarskap 2/2

- Det är viktigt att ta hand om sitt eget välbefinnande.
 - Vad ger dig energi och hjälper dig återhämta dig?
- När vi leder oss själva och planerar våra egna aktiviteter är vi ofta mycket stränga mot oss själva.
 - Kom ihåg att vara snäll mot dig själv.
 - Ha förståelse för att din livssituation kan ändras och oväntade saker kan inträffa.
 - Tala till dig själv på samma sätt som du skulle tala till en vän.





INDIVIDUELLA ARRANGEMANG

Gemensam introduktion 27.8.2026

Individuella arrangemang till stöd för studierna

- Med individuella arrangemang avses individuellt stöd för lärandet. Syftet är att ge alla studenter jämlika förutsättningar att genomföra sina studier.
- Individuella arrangemang kan beviljas om du till exempel har en rörelse-, syn- eller hörselnedsättning, fysisk eller psykisk sjukdom, läs- eller skrivsvårigheter eller någon annan form av nedsatt kognitiv förmåga.
- Syftet med de individuella arrangemangen är att ge dig förutsättningar att uppnå målen för dina studieavsnitt och din examen. Alla studerandes kunskaper bedöms enligt samma bedömningskriterier.

Hurdana kan arrangemangen vara?

- Exempel på individuella arrangemang
 - förlängd tid vid tentamen
 - möjlighet att använda dator vid tentamen
 - möjlighet att skriva tentamen i ett lugnt eller avskilt rum
 - förlängd tid för att lämna in uppgifter.

Vid universitetets bibliotek får du också hjälp t.ex. med att [låna ljudböcker](#).



Hurdant intyg behövs?



- Individuella arrangemang beviljas på basis av ett konstaterat behov.
- Ofta måste behovet bekräftas med ett utlåtande eller intyg från en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.
- Mer information i Studietjänsten: [Stöd i studierna med individuella arrangemang](#)



Hur kan jag få individuella arrangemang?

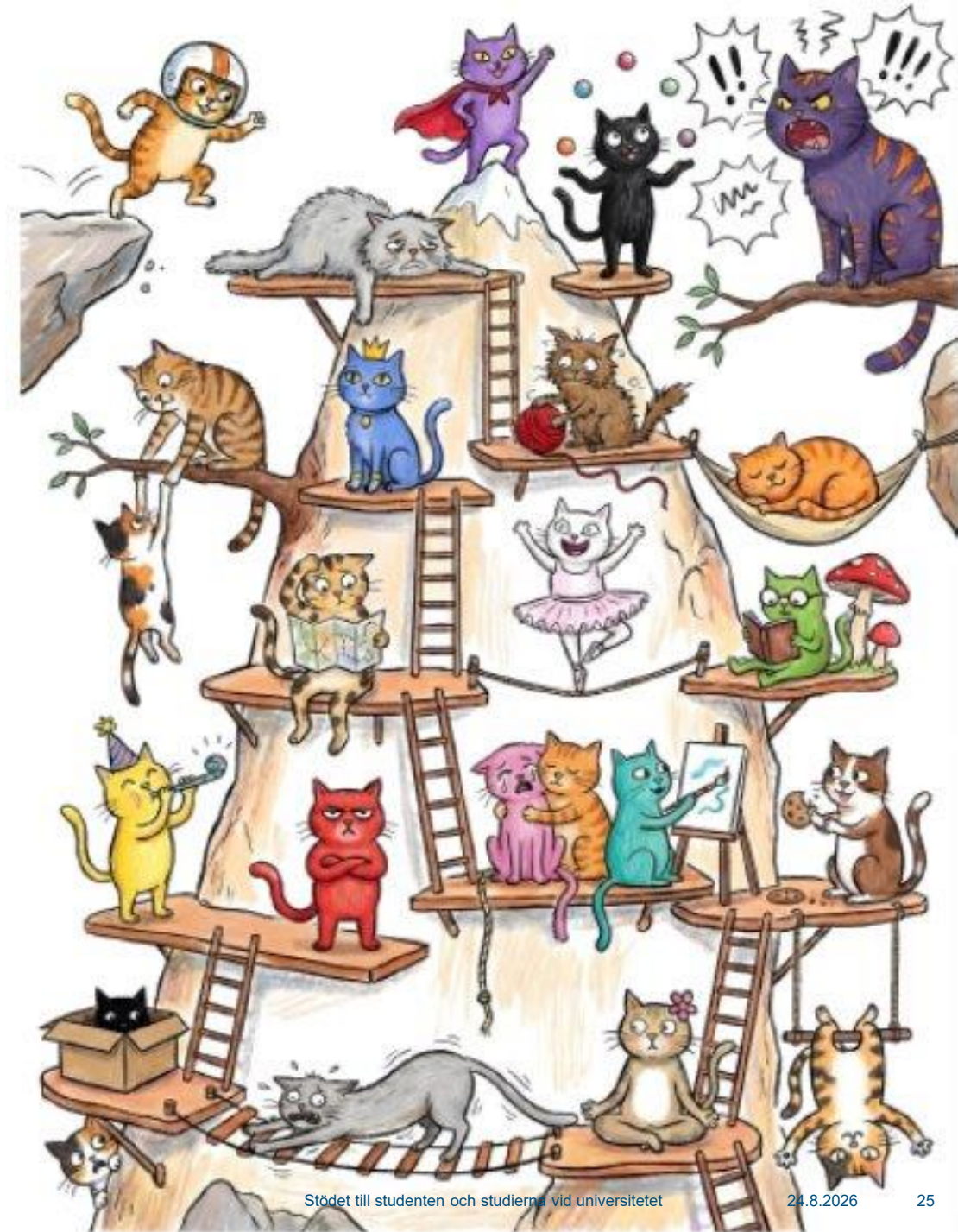
- Ansök om individuella arrangemang med hjälp av din fakultets ansökningsblankett.
- Vid behov kan du få stöd med att fylla i ansökan och kartlägga ditt behov av individuella arrangemang av fakultetens kontaktperson för tillgänglighetsfrågor. Kontaktpersonen når du via e-post på specialneeds@helsinki.fi.
- Individuella arrangemang som har beviljats för urvalsprov gäller inte automatiskt för studierna. Du behöver ansöka separat om individuella arrangemang för dina studier.
- Utifrån din ansökan kan du få rekommendationer om lämpliga individuella arrangemang.

Kom ihåg:

- Inled utredningarna för behovet av individuella arrangemang i god tid. Det kan ta tid att skaffa de intyg som behövs och behandla ansökningarna. 📅
- Efter att du fått en rekommendation om individuella arrangemang ska du kontakta läraren i god tid för att komma överens om arrangemangen, helst innan studieavsnittet börjar! ⏳

UTVECKLING TILL EXPERT OCH ORIENTERING MOT DEN EGNA FRAMTIDEN

– Vilken av katterna beskriver
dina tankar bäst just nu?





Nå, vad ska du bli
när du blir stor?!

Är det
idag jag måste
veta det?



**När du kliver upp för trappan hamnar du kanske någonstans
där du inte hade tänkt dig eller inte visste att du skulle hamna
– och ändå befinner du dig precis på rätt plats!**





Karriären är en resa genom livet, utbildning och arbete.

– Tristram Hooley

Eftersom karriären är en resa genom livet, utbildning och arbete...



- Allt det du upplever och lär dig under dina studier är en del av den karriärväg som redan börjat och de färdigheter som den medför.
- Förutom den kompetens du får genom studierna tar du med dig mycket annat under studietiden.
- Dra nytta av studierna vid ett tvärvetenskapligt universitet.
- Under studietiden fattar du också ständigt beslut och väljer riktning.
- Det är okej att prova på olika saker och sedan fundera på om det här är något för mig!

I stället för att fundera på vad du ska bli när du blir stor eller efter utexamineringen...

- Var är jag nu? Vad vet jag redan, vad har jag redan? Vem är jag?
- Vad vill jag lära mig och vad vill jag göra som nästa steg? Hur? Med vem? Vem håller jag på att bli genom de här studierna?
- Vad måste jag fatta beslut om och när?
- Vad är meningsfullt för mig?
- Var och hur kan jag bäst påverka de frågor som jag upplever vara viktiga?
- Hur kan jag göra världen till en bättre plats för mig själv, för andra och för min omgivning?

Nyckelfrågor i karriärplaneringen.

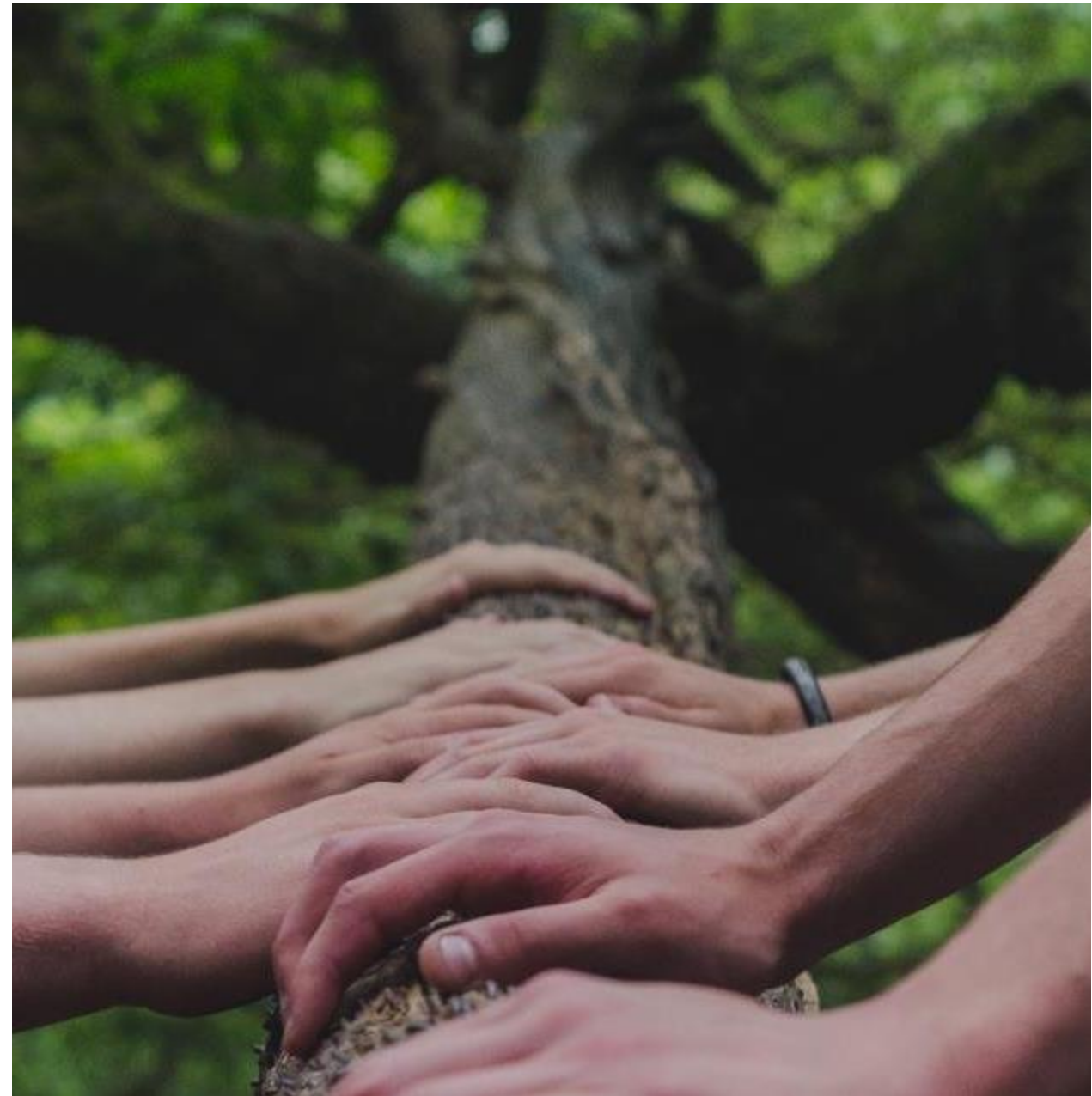
Reflektera över de här frågorna innan du börjar fundera över var du kan hitta jobb.

Det kräver aktivt tänkande.

Aktiveras och repeteras i olika livssituationer, så det är bra att öva på karriärplanering och karriärfärdigheter redan under studierna.

Kom ihåg att du inte är ensam

- Även om studierna vid universitetet är självständiga behöver du inte klara dig ensam.
- Bekanta dig med dina studiekamrater eller sök efter ett likasinnat gäng i föreningarna. Sträva efter att vara till stöd för varandra.
- Det finns alltid hjälp att få för olika behov, och universitetets anställda finns här för studenterna.
- Tveka inte att be om hjälp, råd och vägledning!





Tack!

– All lycka till med studierna, vi ses! ❤️

URAHOJAAJA
KARRIÄRVÄGLEDARE
CAREER COUNSELLOR

URAHOJAAJA
KARRIÄRVÄGLEDARE
CAREER COUNSELLOR