



VAL OCH OPTIONER

Info om valfria studier och magisteroptioner 7.10.2025



VAL OCH OPTIONER PROGRAM

- **Enheten för internationellt utbildningssamarbete: Studentutbyte vid Helsingfors universitet**
- **Valfria studier i examen**
- **Var finns det information**
- **Magisteroptioner**
- **Hjälp och stöd i dina studier och val**
- **Frågor**



FRÅGOR TILL Q&A-AVDELNINGEN

Om du vill fråga om din personliga situation kan du skicka ett e-postmeddelande till adressen metsatalo-student@helsinki.fi .



STUDENTUTBYTE VID HELSINGFORS UNIVERSITET

Enheten för internationellt utbildningssamarbete

Utbytesstudier

- Som utbytesstudent kan du avlägga
 - 1) Studier från eget studieområde genom att ersätta kurser
 - 2) Enstaka valfria kurser
 - 3) En valfri studiehelhet utomlands
- Studiehelheten behöver inte ha en motsvarighet vid HU och den behöver inte vara temastiskt sammanfallande
- Storleken på helheten kan vara 15-20 eller 30-35 sp (humanistiska) eller 25-30 sp (teologiska)
- I ansökningen gör man en studieplan i SISU
- Ansökningstider och instruktioner:
<https://studies.helsinki.fi/instruktioner/studera-utomlands>
- Nästa ansökningstid för utanför Europa är den 8.10. - 22.10.2025 och till Europa (Erasmus) den 2.2.2026 - 12.2.2026 för läsåret 2026-2027
- Utbytet som sker via ett avtal innehåller automatiskt ett stipendium



Internationalisera din examen

- Du fördjupar och utvidgar ditt ämnesspecifikt kunnande och förstärkar din akademiska identitet
- Du lär dig kommunicera flytande på olika språk i olika akademiska och kulturella sammanhang och i arbetsmiljöer.
- Du utvecklar kompetenser som respekteras i arbetslivet såsom självförtroende, självkännedom, initiativkraft, modighet och förhållandet till oväntade situationer
- Du får internationell erfarenhet samt kontakter och nätverk utomlands
- Din förståelse av att man kan göra saker på ett annat sätt men ändå bra, förbättrar sig

Utbytesdestinationer

[Helsingfors universitets utbytesdestinationer runt om i världen](#)

[University-wide destinations in Europe](#)

[Erasmus+ and Swiss-European Mobility exchange agreements at the Faculty of Arts](#)

[Erasmus+ Student exchange agreements at the Faculty of Theology](#)



- **VALFRIA STUDIER I
EXAMEN**





VAD INNEBÄR VALFRIA STUDIER?

- Vissa i undervisningsplanen definierade studieenheter som erbjuds studerande från andra studieinriktningar/utbildningsprogram
- Helheternas omfattning är vanligtvis 15 eller 30 sp
- I vissa fall genomförs studierna på annat sätt jämfört med studieinriktningens/utbildningsprogrammets egna studerande
- Vissa valfria studier är **fritt valbara för alla** dvs. du kan avlägga dem utan att ansöka om studierätt
- **Begränsade valfria studier** kräver t.ex. att man avlägger ett nivåprov.
- Information gällande rätten att avlägga valfria studier och om att söka till valfria studier finns på sidan [Valfria studier](#) i Instruktioner för studerande



HUR MYCKET VALFRIA STUDIER INGÅR I EN KANDIDATEXAMEN?

Kontrollera exakt hur mycket valfria studier du behöver avlägga i din studieplan i Sisu

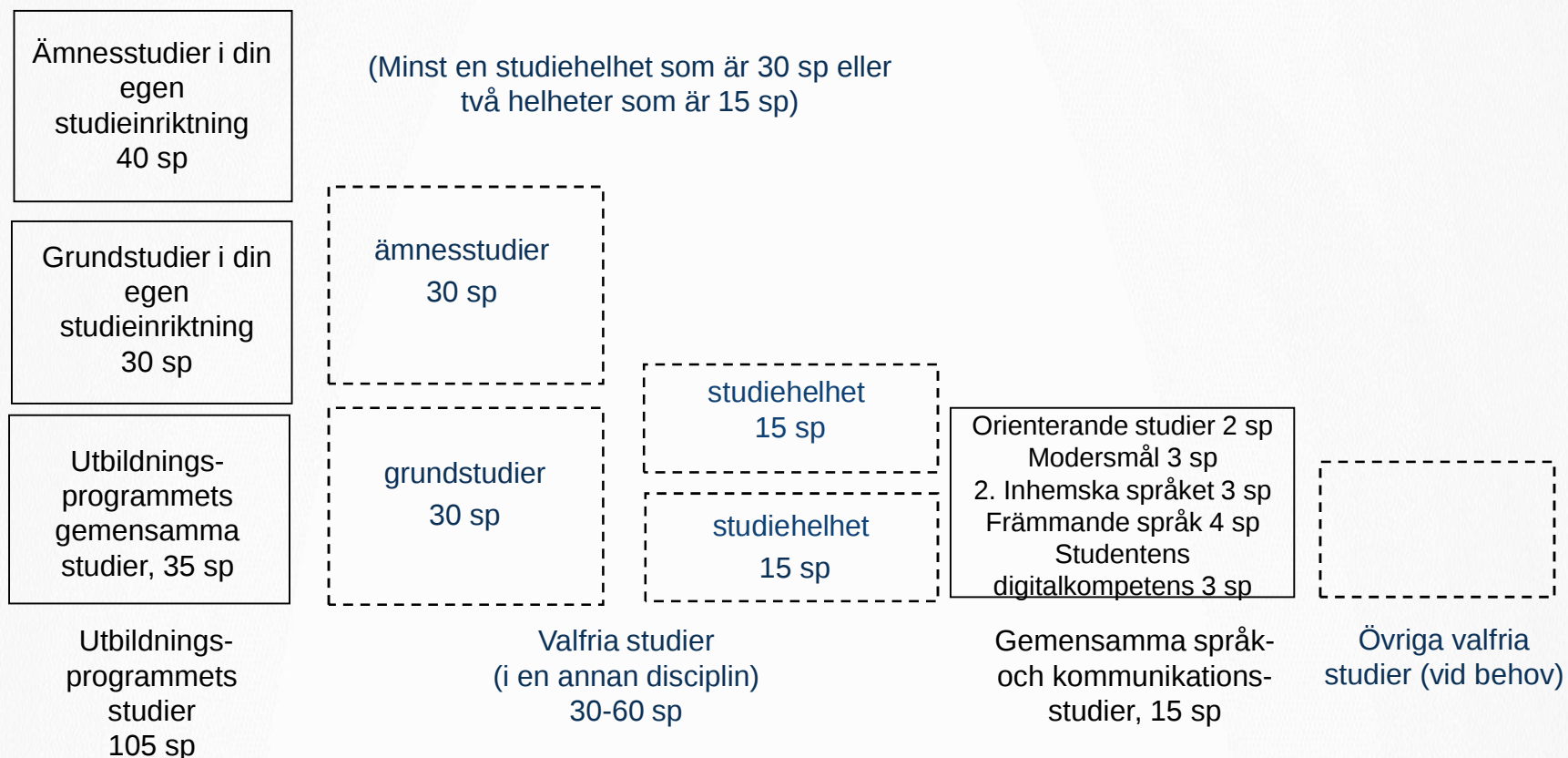
Kandidatexamen

- **Studerande vid humanistiska fakulteten:** minst 2 x 15 sp helheter eller 1 x 30 sp studiehelhet
- **Studerande vid teologiska fakulteten:** mängden varierar beroende på studieinriktning: teologi och religionsforskning och islamisk teologi minst en helhet om 25 sp eller två om 15 sp
- Studerande som siktar på att bli ämneslärare rekommenderas avlägga studier i det andra [undervisningsämnet](#) 60 sp (grundstudier och valfria ämnesstudier) som valfria studier inom ramen för sin kandidatexamen
- Det kan eventuellt rymmas fler valfria studiehelheter i din examen, och då krävs det färre enskilda, valfria studieavsnitt/övriga studier (max 200 sp för kandidatexamen, max 135 sp för magisterexamen).



KANDIDATEXAMEN I HUMANISTISKA VETENSKAPER (180 SP)

T.EX. KANDIDATPROGRAMMET I SPRÅK





TEOLOGIE KANDIDATEXAMEN (180 SP)

Kandidatexamens obligatoriska studier

Teologi och religionsforskning, ämnesstudier 55 sp	Arbetslivsorientering och förberedelser för sakkunniguppdrag 12 sp	Klassiska språk Vilka språk du kan välja och omfattningen av klassiska språk beror på din studieinriktning 10-30 sp
Teologi och religionsforskning, grundstudier 30 sp	Språk- och kommunikationsstudier och studentens digitalkompetens 13 sp	

Kandidatexamens valfria studier

Allmän linje och islamisk teologi Minst en studiehelhet på 25 sp eller två helheter på 15 sp var. Se studier som lämpar sig som valfria studiehelheter i Sisu	Uppgifter i kyrkorna och religiösa samfund Ingen obligatorisk valfri studiehelhet, men valfria studiehelheter kan inkluderas i examen.	Religionspedagogik och fostran Studier i det andra undervisningsämnet
Valfria studieavsnitt Avlägg valfria studieavsnitt om du annars inte kan uppnå 180 studiepoäng som är minimiomfattningen för kandidatexamen. Valfria studieavsnitt kan vara vilka som helst studieavsnitt som är öppna för TUK-studeranden.		



HUR MYCKET VALFRIA STUDIER INGÅR I EN MAGISTEREXAMEN?

Kontrollera antalet valfria studier i din studieplan i Sisu

Magisterexamen

- **Humanistiska fakulteten:** inga obligatoriska valfria studiehelheter (i Magisterprogrammet i översättning och tolkning ingår en obligatorisk valfri helhet). Förutom de fördjupande studierna kan man avlägga antingen enskilda valfria studieavsnitt eller helheter för att uppfylla examens omfattning
- **Teologiska fakulteten:** I de valfria studierna bör ingå antingen 15 sp valfria fördjupande studieavsnitt som erbjuds av Magisterprogrammet i teologi och religionsforskning, eller en 15 sp:s helhet inom ett annat vetenskapsområde. Däröver enskilda valfria studieavsnitt för att uppfylla examens omfattning
- Studerande på ämneslärararlinjen avlägger pedagogiska studier för lärare (60 sp) istället för valfria studier



FILOSOFIE MAGISTER (120 SP)

Fördjupade studier
60–120 sp

(innehåller
magisteravhandling
30 sp)

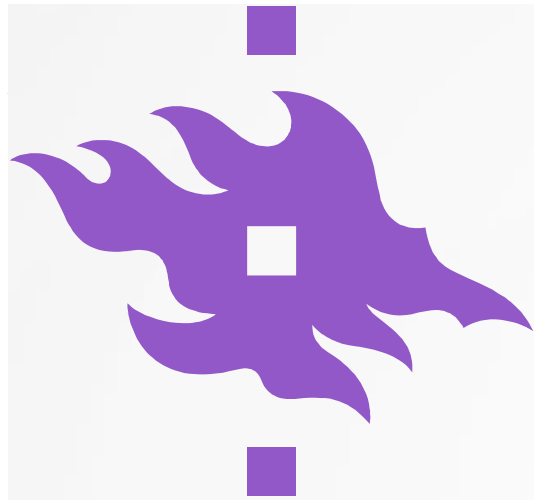
Utbildnings-
programmets studier



Valfria studier
(helheter)



Övriga valfria studier
(enskilda studieavsnitt)



TEOLOGIE MAGISTER (120 SP)

De valfria studierna bör inkludera en 15 sp:s helhet: antingen en de fördjupade helheter som erbjuds av Magisterprogrammet i teologi och religionsforskning, eller också en 15 sp:s helhet på ett annat vetenskapsområde.

Fördjupade studier
70 sp

(innehåller
magisteravhandling
30 sp)

Valfria studier
35 sp

Arbetslivsorientering
15 sp



HUR SKA MAN TÄNKA NÄR MAN VÄLJER?

T.ex.

- Eget intresse – gör det till DIN examen
- Gör din examen mer mångsidig
- En bra kombination med hänsyn till arbetslivet
- Om du vill bli ämneslärare: det andra undervisningsämnet i kandidatexamen och pedagogiska studier i magisterexamen (om du har studierätt till båda examina)
- Ny magisteroption: valfria studier kan möjliggöra en övergång till ett annat magisterprogram än din direkta magisteroption. Information om magisteroptioner finns [i Studietjänstens instruktioner](#).
- Om du är osäker på ditt val kan du först prova några studieavsnitt från olika helheter
- Du kan också diskutera alternativ med din ISP-handledare eller studierådgivare



ATT BEAKTA DÅ DU VÄLJER VALFRIA STUDIER

- Tidtabellen för de valfria studierna – går de ovanpå studierna i din egen studieinriktning
- Hur man får studierätt (nivåprov, studieframgång osv.) eller är studierna fria?
- Begränsningar i humanistiska fakultetens examina: I examen kan man inkludera bara en studiehelhet i språk vid Språkcentrum. Du kan inte kombinera studier i en studieinriktning i språk med en studiehelhet i samma språk vid Språkcentrum.
- I samma examen kan man inte kombinera:
 - studiehelheter i finska och finska språket och kulturen,
 - studiehelheter i nordiska språk (svenska som modersmål) och nordiska språk (svenska som andra inhemska språk)



VILL DU BLI ÄMNESLÄRARE?

Ämneslärarbehörighet består av tre delar:

- högre högskoleexamen
- studier i undervisningsämnet
- [pedagogiska studier för lärare](#) (60 sp), som avläggs i magisterexamen
- **OBS! Ansökan om rätten att avlägga de pedagogiska studierna görs i kandidatskedet!** Ansökningstiden är årligen i början av året.
- **Grund- och ämnesstudierna i det andra undervisningsämnet måste läsas redan i kandidatexamen!** (Studietjänsten, [Studier i ett undervisningsämne för ämneslärare](#))



VAR KAN MAN AVLÄGGA VALFRIA STUDIER?

- Studiehelheter vid den egna fakulteten (Obs! Gäller endast studenter vid Humanistiska fakulteten)
- Studiehelheter vid andra fakulteter
- Språkcentrums studiehelhet (Obs! Endast en kan användas för examen)
- Studiehelheter vid öppna universitet
- Studier vid utländska högskolor (utbytesstudier)
- Tidigare avlagda studier/studiehelheter via tillgodoräknande



VAR FINNS DET INFORMATION OM VALFRIA STUDIER?



VAR FINNS DET INFORMATION OM VALFRIA STUDIER?

Studietjänsten, Instruktioner för studerande: [Valfria studier](#)

- Alla valfria studiehelheter som erbjuds av Helsingfors universitet inkl. studiehelheter i undervisningsämnena.
- Du kan testa att lägga in en helhet i din studieplan i Sisu för att se vilka studieavsnitt som ingår. Du kan ta bort studiehelheten från din plan om du inte har för avsikt att avlägga den.
- Enstaka kurser kan du söka på Studietjänsten, [Kurser](#).
- Kontrollera först om studiehelheten är fritt valbar eller begränsad. Också enstaka kurser kan ha begränsningar.



HUR DU LÄGGER TILL VALFRIA STUDIER I DIN STUDIEPLAN I SISU

VALFRIA STUDIEHELHETER

VÄLJ ÄNNU MIN. 30 SP VALD 0/MIN. 30 SP

i Välj valfria studiehelheter minst en studiehelhet på 30 studiepoäng (eller mer) eller två studiehelheter på 15 studiepoäng (eller mer).

Läs mera...

LÄGG TILL STUDIEHELHET I STUDIEPLANEN
Sök med namn eller kod. Söktermen måste innehålla minst tre tecken.

KOK-N55015 sp

Kommunikation på svenska som förstaspråk

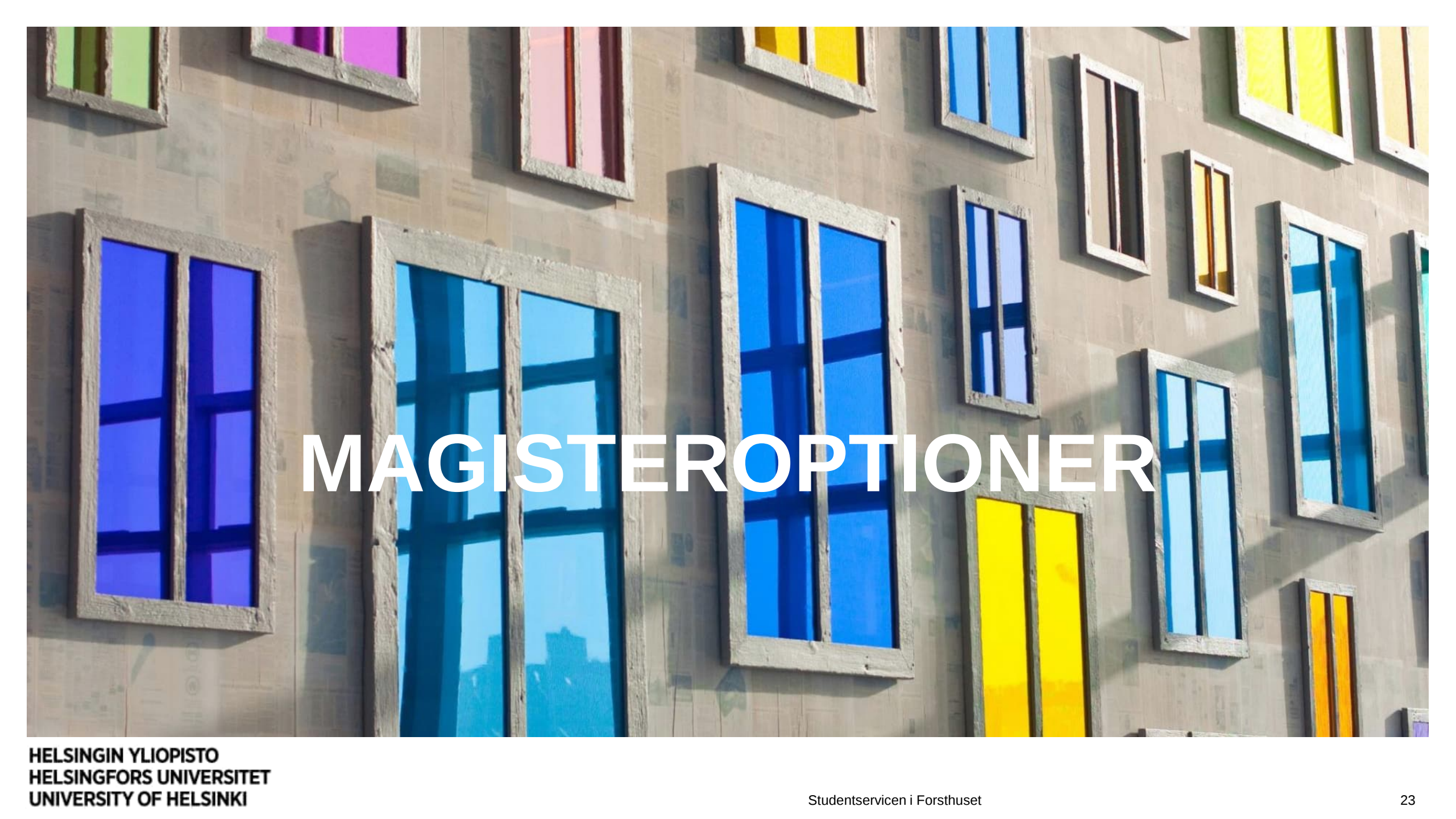
STUDIEUTKAST

VALFRIA STUDIEAVSNITT

Läs mera...

LÄGG TILL STUDIEAVSNITT I STUDIEPLANEN
Sök med namn eller kod. Söktermen måste innehålla minst tre tecken.

FILK-112a	1 sp
Johdatus etiikkaan (tutustumisosa)	
FILK-112b	4 sp
Johdatus etiikkaan (täydennysosa)	
FILK-112	5 sp
Inledning till etik	



MAGISTEROPTIONER



MAGISTEROPTIONER

Direkt magisteroption: ett magisterprogram som du kan fortsätta till utan separat ansökningsprocess.

I regel en motsvarande studieinriktning som du väljer i kandidatexamen. Alla studerande som har beviljats rätt att avlägga högre högskoleexamen har minst en direkt magisteroption.

Övriga magisteroptioner utan en separat ansökningsprocess: magisterprogram som du kan fortsätta till utan separat ansökningsprocess, om kriterierna för tidigare studier uppfylls i din kandidatexamen



MAGISTEROPTIONER

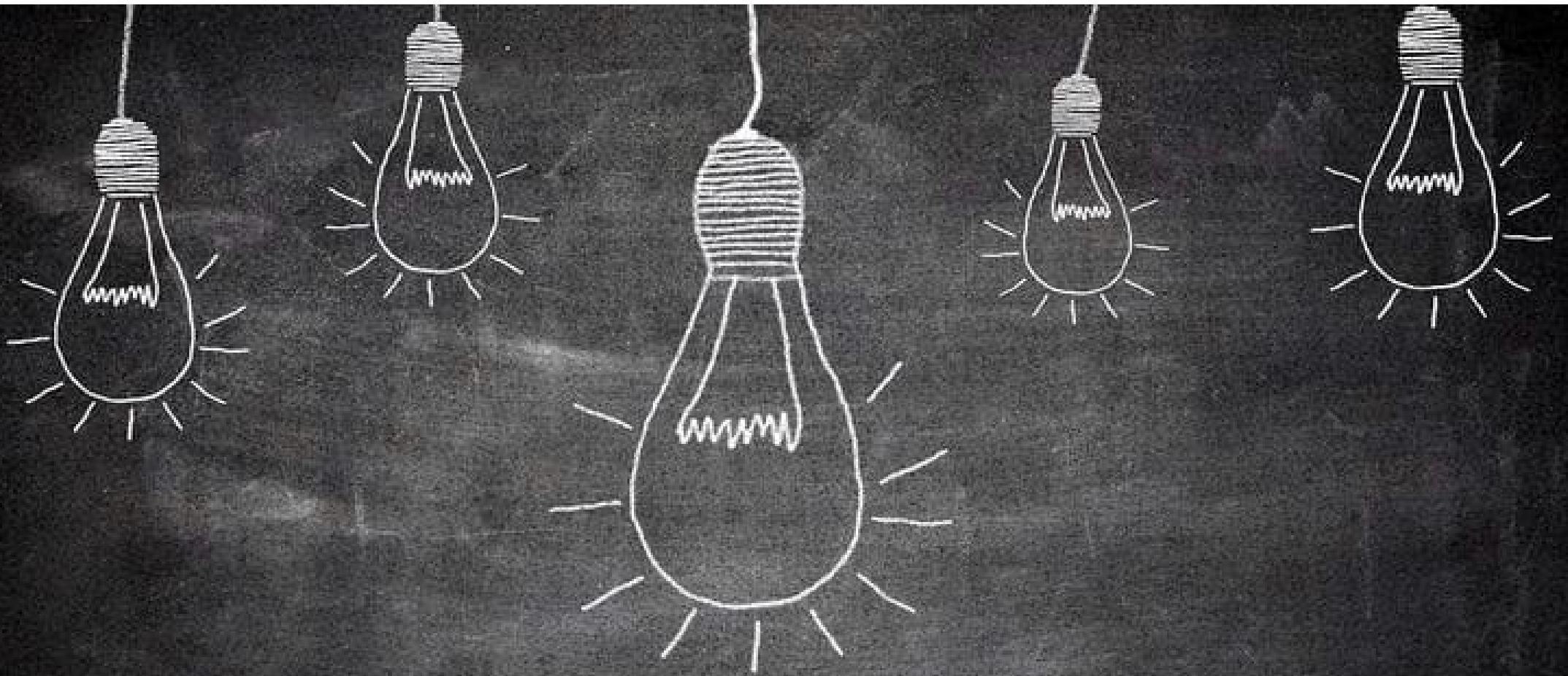
Magisterprogram med en separat ansökningsprocess:
Ansök om rätt att studera under kandidatexamen (t.ex. magisterprogrammet i översättning och tolkning)

Internationella magisterprogram utan magisteroption:
Ansökan via Studieinfo i december-januari (t.ex. Russian, Eurasian and Eastern European Studies)



MAGISTEROPTIONER

- Kontrollera din magisteroption i instruktioner för studerande: Studierätter, magisteroptioner och studietid > [Vidare till ett magisterprogram](#)
- Magisteroptioner möjliggör en annorlunda inriktning i magisterexamen
- Det kan också finnas magisteroptioner till magisterprogram vid andra fakulteter.
- I regel förutsätter magisteroptioner vissa valfria studier med tillräcklig framgång.
- Om du efter utexaminering ska fortsätta till ett magisterprogram ska du lägga till en magisteroption till din studieplan innan du ansöker om utexaminering. När du tar ut kandidatexamen ska du i begäran om examen uppge vilket magisterprogram och eventuell studieinriktning du vill fortsätta i. Den magisteroption du valt bekräftas för dig i samband med behandlingen av din begäran om examen.



HJÄLP OCH STÖD TILL DINA STUDIER OCH VAL



HJÄLP OCH STÖD

Din egen ISP-handledare och övriga lärare i ditt utbildningsprogram

- Innehållsmässigt stöd för studierna, utveckling till expert inom det egna området
- I ISP-handledningen kan du med stöd av läraren fundera över
 - vilka mål och behov du har i dina studier
 - hur du tänker framskrida i studierna
 - din kompetens, din utveckling till expert och dina mål i arbetslivet
 - hur olika val påverkar dina mål.



HJÄLP OCH STÖD

Studentservicen i Forsthuset

Fakultetsspecifik rådgivning: Humanistiska fakulteten och Teologiska fakulteten, t.ex. examensstruktur, stöd med Sisu, tillgodoräknande av studier

- metsatalo-student@helsinki.fi
- Telefonservice

Humanistiska fakulteten, tel. 02941 22322
måndagen kl. 14–16
torsdagen kl. 9–11

Teologiska fakulteten, tel. 02941 22699
måndagen kl. 14–16
torsdagen kl. 9–11

- eller [boka tid](#) för studierådgivning
- **Pop up-studierådgivning** på höstterminen 2025: torsdagarna 23.10. (Forsthuset, B317), 13.11. (Forsthuset, B214) och 11.12. (Forsthuset, B214) kl. 16–17.30



HJÄLP OCH STÖD

[Enheten för internationellt utbildningssamarbete](#)

- Studentutbyte, studier vid ett annat universitet i Finland

[Karriärservicen](#)

- Praktik och praktikstödet, rådgivning i frågor som gäller jobbsökning, karriärvägledning

[Studiepsykologerna](#)

- stöd gällande t.ex. motivation, tidsanvändning, prestation, stress, ork, nervositet eller i frågor som berör skrivandet av avhandling

[Individuella arrangemang](#) (specialneeds@helsinki.fi)

Kom ihåg [Rådgivningskompassen!](#)



TACK FÖR DELTAGANDET!

Du kan fortfarande ställa frågor i avsnittet Q&A eller skicka din fråga till metsatalo-student@helsinki.fi.