

SAMRÅD OM STUDERANDE- HÄLSA I HÖGSKOLOR

En handbok för studerande, högskolor
och studerandehälsovården



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Samråd om studerandehälsa i högskolor

En handbok för studerande, högskolor och studerandehälsovården

Innehåll

1	Att tillsammans förbättra studieförmågan	1
2	Studieförmåga	2
2.1	Vad är studieförmåga?	2
2.2	Studieförmågan påverkas också av annat än hälsfaktorer	3
2.3	Att mäta studieförmåga	4
3	Samråd om studerandehälsa	5
3.1	Syfte	5
3.2	När behövs ett samråd?	6
3.3	Vem kan ta initiativ till ett samråd?	7
3.4	Samrådets förlopp	7
3.5	Förberedelser för ett samråd	8
3.6	Ett lyckat samråd	9
3.7	Målet: att upprätthålla och förbättra studieförmågan	10
	Checklista för förberedelser inför ett samråd om studerandehälsa	11
	Checklista för deltagande i ett samråd om studerandehälsa	12

Tommi Väyrynen, ledande överläkare för mentalvården och studiesamfundsarbetet
Riitta Salomäki, chef för studiesamfundsarbetet

Copyright © Studenternas hälsovårdsstiftelse 2021

1 Att tillsammans förbättra studieförmågan

Studieförmåga är något som är relevant för alla studerande. Även om de studerande själva har det främsta ansvaret för att upprätthålla och följa med sin studieförmåga kan de vid behov vända sig till högskolans och studerandehälsovårdens tjänster för att få hjälp med detta. Om studieförmågan har försämrats på grund av hälsoskäl är det bra om den studerande, högskolan och representeranter för Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) tillsammans diskuterar effektiva stödjande åtgärder. Denna handbok förklarar tillvägagångssätten som gäller vid samråd om studerandehälsa, så att samarbetet under samråden ska förlöpa så smidigt som möjligt.

Det är viktigt att studieförmågan och faktorerna som påverkar den regelbundet diskuteras inom studiesamfunden. När en enskild studerandes studieförmåga diskuteras måste dock hans privatliv respekteras. För att åtgärder som stöder studieförmågan ska kunna sättas in tillräckligt tidigt måste de studerande ha möjlighet att diskutera sina studier och sin studieförmåga inom den egna studiegemenskapen, med studiekamrater, undervisningspersonal eller övrig personal vid högskolan samt naturligtvis också med representanter för SHVS. Det är därför viktigt att främja en kultur av dialog inom studiesamfunden och studerandehälsovården när det gäller de studerandes studieförmåga.

Sjukdomar och skador kan inte alltid förhindras, men åtgärder kan vidtas för att lindra deras effekter på studieförmågan. Även om en studerande tillfrisknat eller återhämtat sig från en sjukdom betyder det inte automatiskt att den studerandes studieförmåga har återställts helt, men studierna kan trots det framskrida i god takt. Erfarenheter från arbetslivet har visat att ju längre en arbetstagarare har varit sjukledig, desto svårare är det att återvända till jobbet. Samma regel gäller

högst sannolikt också studerande. Därför är det viktigt att göra förberedelser för den studerandes återgång till studierna och börja planera de nödvändiga åtgärderna i tid.

Också små förändringar i det pedagogiska upplägget eller andra typer av stödjande åtgärder kan förbättra studieförmågan. Det är viktigt att den studerande, högskolan och studerandehälsovården samarbetar för att utreda den studerandes möjligheter att fortsätta sina studier trots sjukdom eller skada. Ett enkelt, förstående samtal där man lyssnar till den studerandes egna tankar om sin studieförmåga och vad som påverkar den kan redan i sig ha en positiv inverkan. Om samråd om studerandehälsa hålls i ett tidigt skede kan de eventuellt förhindra att studierna avbryts eller förlängs.

Vid ett samråd om studerandehälsa är det de tre parternas uppgift att hitta gemensamma mål och lösningar som på bästa möjliga sätt kombinerar den studerandes hälsa och välbefinnande med studier.

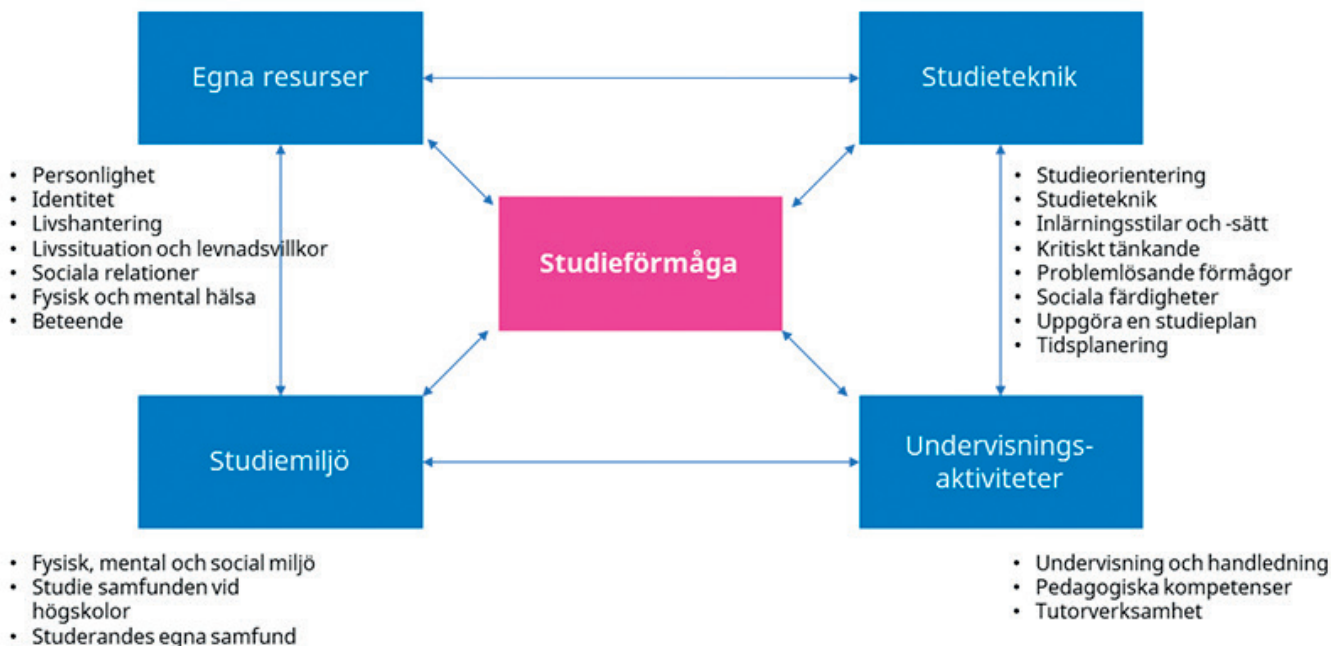
Vid samråd om studerandehälsa ska lagstiftning som reglerar studerandehälsovården, patienters ställning och rättigheter samt integritetsskydd beaktas. Sekretessbestämmelserna för personalen inom studerandehälsovården gäller också under samråd om studerandehälsa. Under ett samråd diskuteras i själva verket främst studier och studieförmåga, inte den studerandes hälsa som sådan. Alla deltagare är bundna av sekretess när det gäller diskussionerna under samråden.

2 Studieförmåga

2.1 Vad är studieförmåga?

En studerandes studieförmåga är en kombination av flera olika faktorer som påverkar varandra. Egna resurser, goda studiefärdigheter, kvalitativ undervisning och stöd från studiegemenskapen har en betydande inverkan på studieframgången. Styrkor på ett eller flera delområden kan hjälpa den studerande att upprätthålla sin studieförmåga också när hen stöter på problem på något annat område. Det handlar alltså om en balans mellan olika faktorer. Till exempel förmåga att planera sin tidsanvändning samt stöd för studierna kan hjälpa studerande framåt i en situation där deras fysiska eller psykiska funktionsförmåga har försämrats.

Genom att påverka studieförmågans samtliga dimensioner och de faktorer som påverkar dem kan man främja den studerandes möjligheter att komma vidare i studierna. Det här är en uppgift för alla aktörer i studiemiljön, inklusive studerandehälsovården, högskolan och studerandeorganisationerna. Modellen visar vilken roll var och en av aktörerna har. Den främjar samarbetet mellan aktörerna och ökar möjligheterna att stödja och främja de studerandes förmåga att komma vidare i sina studier. Den kan också användas vid utredningar av en enskild studerandes problem med studieförmågan. Modellen erbjuder en ram för diskussionen vid samråd om studerandehälsa.



Figur 1. Modell för studieförmåga

Modellen för studieförmåga beskriver de faktorer som påverkar studieförmågan samt interaktionen mellan dem. Den är en hjälp för att förstå komplexiteten hos de studierelaterade problemen och olika aktörers roller i arbetet med att främja välbefinnandet bland studerande. (Kunttu 2005)

2.2 Studieförmågan påverkas också av annat än hälsofaktorer

Egna resurser

”I modellen för studieförmåga avser de egna resurserna den studerandes personlighet, livssituation, sociala relationer, hälsotillstånd och beteendevanor som påverkar hälsan. Resurserna byggs upp, nöts ned och förnyas under livets lopp genom individens erfarenheter, fysiska och psykosociala omgivning och arv.” (Kristiina Kunttu, Guide för studerandehälsovården 2021)

Även om de flesta studerande upplever att deras hälsa är god är det många som uppvisar olika symtom. Depression, ångest, nervositet, koncentrationssvårigheter och sömnstörningar är några av de vanligaste psykiska problemen, och i många fall är psykisk ohälsa orsaken till att en studerande har nedsatt studieförmåga. Fysiska sjukdomar och skador kan dock också påverka en studerandes studieförmåga i olika grad. En känsla av kontroll över det egna livet och av att den egna förmågan räcker till samt stöd från familj och vänner är viktigt för välbefinnandet och studieframgången.

Studiefärdigheter

I studiefärdigheterna ingår god självkänedom, att hitta sin egen inlärningsstil och att känna till sina egna kunskaper och färdigheter. I studierna behövs också förmåga att lösa problem och tänka kritiskt, liksom kommunikationsförmåga, till exempel för att kunna delta i diskussioner och grupparbeten och hålla föredrag. Att göra upp en individuell studieplan och konkret fundera över sin tidsanvändning gör det lättare att komma vidare i studierna. Tekniska och kreativa studiefärdigheter är informationssökning och databehandling, till exempel att tentamensläsa, göra anteckningar och presentationer och utnyttja informationskällor.

Bristande studiefärdigheter inverkar direkt på studieframgången men också på personens uppfattning om sig själv som studerande. Studerande kan uppleva att de jobbar

oerhört hårt utan att det syns i resultaten och känna att arbetsmängden är övermäktig. Högskolestudier kräver andra typer av studiefärdigheter än studier på andra stadiet gör. Därför kan det vara nödvändigt för de studerande att utvärdera sina studiefärdigheter när de inleder högskolestudier och vid behov söka hjälp hos en studiepsykolog eller någon annan expert på området för att förbättra studiefärdigheterna. Högskolorna kan också ordna undervisning som stärker specifika studiefärdigheter. Studiefärdigheter är som förmågan att cykla: det finns alltid utrymme för förbättring.

STUDIEFÖRMÅGAN PÅVERKAS AV

- Egna resurser
- Studiefärdigheter
- Undervisning och handledning
- Studiemiljön

Undervisning och handledning

Sakkunnig undervisning och tillräcklig studiehandledning vid högskolan stöder studieförmågan. Välplanerade undervisningsarrangemang motiverar och inspirerar också studerande som är osäkra på om de valt rätt studieinriktning. Goda rutiner för givande av respons och möjligheter till dialog med undervisningspersonalen liksom tutorverksamhet och hjälp med att integrera sig i studiemiljön stöder den studerande. Högskolorna har också flera olika möjligheter att stödja studerande med nedsatt studieförmåga. Vilka pedagogiska specialarrangemang och andra former av stöd som står till buds varierar från högskola till högskola.

Studiemiljön

”Studiemiljön omfattar en fysisk, psykisk och social studiemiljö. Den består av olika lärmiljöer och fysiska studieförhållanden, undervisningsmedel och pausrum samt organisering av studier. Studiemiljön inbegriper också växelverkan mellan och bland personal och studerande,

studieklimat och fritidsutbud för studerandegemenskaper.” (Kristiina Kunttu, Guide för studerandehälsovården 2021)

En känsla av tillhörighet till studiegemenskapen, den sociala omgivningen samt tillvägagångssätt som stöder gemenskapen främjar studieförmågan. Bakgrundsfaktorer som läroanstaltens värderingar och verksamhetskultur, till exempel traditioner, seder och strukturer, spelar också en roll. Självstudier, minskad närundervisning och ökad distansundervisning gör det däremot svårare att bygga upp studiegemenskaper.

2.3 Att mäta studieförmåga

Eftersom studieförmågan är en kombination av många olika faktorer finns det ingen enskild mätare som kan mäta studieförmågan som helhet. Studieförmågan kan bedömas ur flera olika synvinklar. Den bästa totalbedömningen fås genom att kombinera olika bedömningar.

Den studerandes egen bedömning

Att den studerande gör en egen bedömning är ett bra sätt att inleda bedömningen av studieförmågan. För att få en första uppfattning om en egen bedömning kan följande mätare på studieförmåga omfattande två frågor användas:

1. Anta att din studieförmåga när den är som bäst får 10 poäng av 10 möjliga. Hur skulle du bedöma din studieförmåga nu på skalan 0–10? (0 = helt oförmögen att studera, 10 = utmärkt studieförmåga)
2. Tror du att du med tanke på din hälsa kommer att kunna sköta dina nuvarande studier också om ett år?

Följande frågor, eller motsvarande, kan användas för att fortsätta bedömningen:

- Du gav din nuvarande studieförmåga poängen 7. Varför valde du denna siffra? Varför 7 poäng och inte 5? Vad borde hända för att du ska ge 8 poäng?

- Du uppgav att du med tanke på din hälsa inte tror att du kommer att kunna sköta dina nuvarande studier om ett år. Hur sannolikt (0–100 %) tror du att du är kapabel att studera om ett år? Varför uppgav du 30 % och inte 0 %? Vad kunde få sannolikheten att öka till 50 %, eller till 70 %?
- Vad är du själv villig att göra för att förbättra din studieförmåga? Vilken typ av stöd skulle förbättra din studieförmåga?

Svaren på dessa frågor kommer att ge en bild av den studerandes egen uppfattning om sin studieförmåga och upplevda självförmåga, faktorer som påverkar dem samt den studerandes villighet att förbättra sin studieförmåga.

ATT MÄTA STUDIEFÖRMÅGA

- Den studerandes egen bedömning
- Studiepoeng som en mätare på studieförmåga
- Bedömning av studieförmågan i studiehälsovården

Studiepoeng som en mätare på studieförmåga

Vid högskolorna är studieframgången den primära indikatorn på en studerandes studieförmåga. De studerande har själva det huvudsakliga ansvaret för att slutföra sina studier enligt studieplanen, men studieframgången kan också stödjas genom att högskolan följer med hur studierna framskrider med överenskomna intervaller. Det här gör det möjligt att redan i ett tidigt skede vidta åtgärder om studierna inte framskrider som de ska. Den studerandes livssituation och välbefinnande kan då utvärderas tillsammans, liksom behovet av stödjande åtgärder.

FPA förutsätter att högskolestuderande som får studiestöd ska avlägga i genomsnitt minst 5 studiepoäng per stödmånad och minst 20 studiepoäng per läsår. Det betyder att en studerande som är närvarande under både höst- och vårterminen ska avlägga minst 45 studiepoäng

för att få studiestöd. Det är dock viktigt att notera att det krävs i genomsnitt 60 studiepoäng per år för att avlägga en högskoleexamen inom den förväntade tiden. Det är alltså möjligt att bedöma en studerandes studieförmåga utgående från antalet studiepoäng som avlagts, med antagandet att färre än 20 avlagda studiepoäng per termin kan tyda på nedsatt studieförmåga. Alla högskolor borde ha ett förfarande för tidig identifiering av långsam studieframgång.

FPA kontrollerar de studerandes studieframgång i oktober varje år. Kontrollen gäller föregående läsår (1.8.–31.7.) och hela den tid som den studerande har studerat vid högskolan. Studiepoäng som avlagts i augusti samma år beaktas först vid följande kontroll av studieframgången. Om studierna inte har framskridit i tillräcklig grad skickar FPA en begäran om utredning till den studerande, som då måste redogöra för orsakerna till att studierna gått så långsamt framåt. Om det finns en godtagbar orsak till att studierna framskridit långsammare kan den studerande fortsätta att få studiestöd.

Bedömning av studieförmågan i studerandehälsovården

På SHVS kan studieförmågan bedömas på flera olika sätt. En bedömning som innefattar studieförmågan är en *indikator för funktionsförmåga relaterad till mental hälsa*, ett enkelt bedömningsverktyg som utvecklats för att mäta nedsättning av funktionsförmågan till följd av psykisk ohälsa. Baserat på en intervju bedömer en yrkesutbildad person inom hälsovården den studerandes funktionsförmåga på fyra olika livsområden – fritid, studier, sociala relationer och egenomsorg – på en fyrgradig skala. Bedömningen av ”studier” är yrkespersonens bedömning av den studerandes studieförmåga.

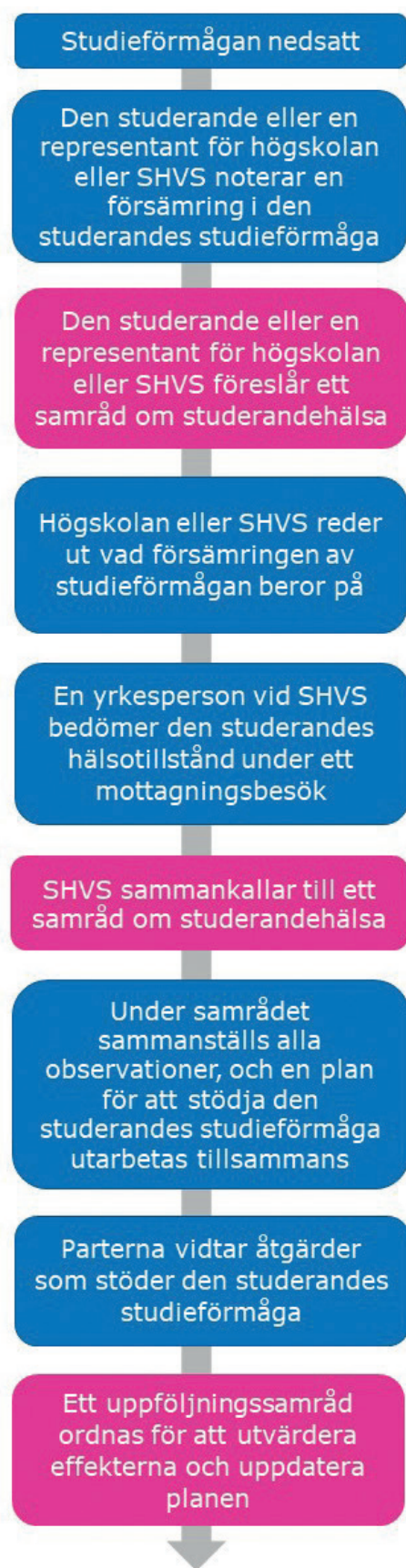
Studieutmattningsskalan (SBI 9, Study Burnout Inventory) är en kort och koncis, tillförlitlig metod för att identifiera studieutmattning hos högskolestuderande. Den bedömer tre olika dimensioner av studieutmattning: 1) extrem, utmattningsslik trötthet (exhaustion), 2) cynisk och negativ attityd till studierna och 3) känsla av otillräcklighet relaterad till studierna. Metoden bedömer dessa tre faktorer separat samt den totala risken för studieutmattning. Den är lätt att använda och kan användas som ett snabbt och tillförlitligt sätt att identifiera utmattning hos högskolestuderande.

3 3 Samråd om studerandehälsa

3.1 Syfte

Syftet med samråd om studerandehälsa är att hitta sätt att förbättra den studerandes studieförmåga och möjliggöra studierna. Detta görs genom att tillsammans utvärdera situationen och möjligheterna ur olika synvinklar.

- Under samråden är det viktigt att utreda på vilket sätt studieförmågan är nedsatt, på vilka områden av studierna detta blir mest synligt samt vilka faktorer som påverkar den studerandes studieförmåga.
- Målet kan också vara att hitta sätt för hur den studerande kan fortsätta sina studier eller återuppta studierna utan att riskera att studieförmågan eller hälsotillståndet igen försämras.
- Samråd om studerandehälsa ska alltid vara lösningsfokuserade, och varken den studerande eller andra deltagare ska skuldbeläggas.



Figur 2. Samråd om studerandehälsa - steg för steg

3.2 När behövs ett samråd?

Sjukfrånvaro

- Samråd om studerandehälsa behövs vanligen efter en sjukledighet på över två månader eller under perioden i fråga om den studerande i viss utsträckning studerar trots sin sjukledighet.
- Samrådet bör hållas innan två månader passerat om det redan i ett tidigt skede står klart att återhämtningen från sjukdomen kommer att ta längre än två månader. Då finns tid för att göra upp en lämplig individuell studieplan med nödvändiga stödjande åtgärder för den studerande.
- Samråd om studerandehälsa är berättigat också i situationer där den studerande inte officiellt har varit sjukskriven men på grund av sjukdom ändå inte har klarat av att studera.
- Att en studerande behöver ett intyg från studerandehälsovården på grund av att FPA överväger återkrav av studiestödet är också en indikation på ett behov av samråd om studerandehälsa.

När studierna drar ut på tiden

- Det är bra att ordna ett samråd om studerandehälsa också i situationer där en studerande på grund av sitt hälsotillstånd inte har kunnat ta examen inom den förväntade tiden,
 - om studierna har dragit ut på tiden och studierätten är på väg att upphöra utan att den studerande hinner slutföra sina studier.
 - om den studerande behöver lämna in ett intyg till högskolan för att förlänga studierätten.

Förändringar i den studerandes beteende eller studieförmåga

- Samråd om studerandehälsa kan vara till hjälp om problemet är förändringar i den studerandes beteende eller studieförmåga, hög sjukfrånvaro eller misstänkt eller bekräftad användning av berusningsmedel.

Bedömning av olämplighet för studier baserad på SORA-lagstiftningen

- En bedömning av olämplighet för studier som begärts av en högskola innefattar normalt ett eller två samråd om studerandehälsa. Det första samrådet bör ske redan när högskolan överväger att kräva ett läkarutlåtande för att utreda om en studerande uppfyller de hälsokrav som gäller inom utbildningsområdet i fråga. Det andra samrådet ska ordnas när bedömningen har slutförts.
- Ett samråd om studerandehälsa kan också bli nödvändigt efter narkotikatestning baserad på SORA-lagstiftningen.
- En överläggning om vårdhänvisning i enlighet med högskolans antidrogprogram kan också betraktas som ett samråd om studerandehälsa.

3.3 Vem kan ta initiativ till ett samråd?

Initiativet till ett samråd om studerandehälsa kan tas av den studerande själv, personal inom studerandehälsovården eller av en representant för högskolans undervisningspersonal, välfärdstjänster eller studieförvaltning.

Den studerande

- kan ta initiativ till ett samråd genom att tala med undervisningspersonal eller en representant för studieförvaltningen eller välfärdstjänsterna (till exempel en studiepsykolog, kurator, lärare, lärartutor eller studierådgivare) vid den egna högskolan
- kan ta initiativ till ett samråd också i samband med ett besök hos studerandehälsovården eller genom att boka en separat tid för att diskutera behovet av ett samråd om studerandehälsa.

Studerande kan bli medvetna om att ett samråd behövs till exempel om studierna inte framskrider enligt planen, om de har många oavslutade kurser, om studierna inte slutförs i tid eller om betygen sjunker märkbart. En känd sjukdom och dess effekter på

studieförmågan är givetvis också giltiga orsaker att begära ett samråd om studerandehälsa.

Högskolan

Tanken på att ordna ett samråd om studerandehälsa kan väckas när personal vid högskolan noterar till exempel

- att studierna framskrider långsammare (antalet avlagda studiepoäng ligger under målsättningen)
- sjunkande betyg
- förändringar i den studerandes beteende eller hög frånvaro.

Det är viktigt att högskolan diskuterar orsakerna till den försämrade studieförmågan med den studerande redan innan ett samråd om studerandehälsa arrangeras, eftersom orsakerna till att studierna framskridit långsammare kan vara tydliga och orelaterade till hälsa och studieförmåga, till exempel en föräldraledighet eller arbete vid sidan om studierna. Om högskolan däremot bedömer att den försämrade studieförmågan är relaterad till hälsoproblem ska den studerande uppmanas att boka en tid till det egna ansvarsteamets hälsovårdare vid SHVS.

Studerandehälsovården

Vilken expert inom studerandehälsovården som helst som är involverad i den studerandes vård, till exempel en hälsovårdare, psykiatrisk sjuksköterska, fysioterapeut, allmänläkare, psykolog eller psykiater, kan ta initiativ till ett samråd om studerandehälsa.

- Initiativ till ett samråd ska tas när yrkespersonen i samband med ett besök på mottagningen noterar en försämring i en studerandes studieförmåga.
- I sådana fall bör yrkespersonen föreslå för den studerande att ett samråd om studerandehälsa arrangeras och, om den studerande samtycker till detta, sammankalla mötet.

3.4 Samrådets förlopp

Ett samråd om studerandehälsa kan vara en engångsföreteelse, men vanligen hålls flera samråd som en del av processen att stödja en

studerandes studieförmåga.

Det första samrådet inleds med en kartläggning av situationen, där alla parter bidrar med sina observationer beträffande den studerandes studieförmåga. Därefter utarbetas en plan för att stödja studieförmågan. Uppföljnings-samråden börjar med en utvärdering av hur väl planen genomförts och vilka effekter den haft.

Kartläggning av situationen

- Den studerandes observationer
- Högskolans observationer
- SHVS observationer

Plan för att stödja studieförmågan

Det är viktigt att planen är genomförbar och realistisk med beaktande av den studerandes situation och resurser. Planen bör vara helhetsinriktad och innefatta åtgärder som vidtas av högskolan och studerandehälsovården och eventuellt också av andra aktörer (till exempel socialväsendet och den offentliga hälsovården) som är involverade i processen att stödja den studerande.

Planen kan innehålla förslag som gäller följande:

- pedagogiska specialarrangemang och andra stödjande åtgärder som vidtas av högskolan för att förbättra och upprätthålla den studerandes studieförmåga
- en individuell studieplan samt alternativ som bör beaktas när den görs upp (bland annat att studera i en långsammare takt, att avlägga kurser i en annan ordning)
- användning av studiehjälpmedel eller hjälp av en assistent under studierna
- byte av studieinriktning, om det är genomförbart
- studier under sommaren
- en bedömning av arbetsförmågan eller behovet av rehabilitering utförd av SHVS
- möjligheten att ansöka om att få studierna godkända som yrkesinriktad rehabilitering (av FPA)
- särskilt stöd av SHVS.

Utvärdering

Under uppföljningssamråden om studerandehälsa utvärderas hur väl planen som gjordes upp under det senaste samrådet har genomförts och till hur stor hjälp åtgärderna har varit. Utgående från denna utvärdering ska planen uppdateras beträffande den studerandes individuella studieplan, behovet av särskilt stöd, rehabilitering som stöder studieförmågan, bedömning av arbetsförmågan samt andra delar av planen enligt behov.

3.5 Förberedelser för ett samråd

Initial bedömning utförd av studerandehälsovården

- Före det egentliga samrådet om studerandehälsa ska den studerande boka en mottagningstid till hälsovårdaren i det egna ansvarsteamet vid SHVS. Vid behov bokar hälsovårdaren en tid till en allmänläkare.
- Syftet med dessa besök är att kartlägga den studerandes studieförmåga, hälsotillstånd och pågående behandling såväl som rehabilitering och andra stödjande åtgärder samt behovet av dem. Under besöket ska den studerande och hälsovårdaren eller läkaren också komma överens om syftet och målet med samrådet om studerandehälsa.
- Med den studerandes samtycke kan medlemmarna i ansvarsteamet också kontakta representanter för högskolan och på förhand diskutera studiekraven och högskolans möjligheter att sätta in stödjande åtgärder.

Hur den studerande och högskolan ska förbereda sig

- Den studerande kan också själv ta initiativ till en diskussion med högskolan om vilka lösningar som står till buds för att stödja studieförmågan.
- Den studerande bör reflektera över i vilken utsträckning hen klarar av att studera och

vilken typ av stöd hen önskar få från högskolan och studerandehälsovården.

- Alla parter bör på förhand fundera över förslag på lösningar för att stödja den studerandes studieförmåga.

Reservera tillräckligt med tid för att undvika känslan av brådska

Minst 60 minuter bör reserveras åtminstone för det första samrådet. Ett lugnt mötesrum bör bokas, vanligen i SHVS lokaler. Samråd om studerandehälsa ska i första hand ordnas som fysiska möten, men vid behov kan de också genomföras på distans. SHVS representanter ansvarar för att planera in samrådet och skicka ut inbjudningar.

- Inbjudningar ska skickas till dem vars närvaro är nödvändig för att utvärdera situationen och hitta lösningar.
- Antalet personer som bjuds in bör minimeras, så att en öppen diskussion kan föras och den studerande kan känna sig trygg, men alla som behövs för att diskutera stödjande åtgärder bör vara närvarande. Alla deltagare ska ha något att säga om de frågor som diskuteras.
- Samrådet är konfidentiellt, och deltagarna kommer tillsammans överens om hur informationen som samlas in ska användas.
- Den studerande måste alltid vara närvarande, och hen kan vid behov ha med sig en stödperson, till exempel en vän, en familjemedlem eller en representant för en studerandeorganisation.
- Vem som bjuds in som representant för högskolan ska avgöras från fall till fall. Det kan vara en representant för undervisningspersonalen, högskolans ledning, studieförvaltning eller välfärdstjänster. Representanterna för högskolan bör väljas tillsammans med den studerande.
- SHVS representeras vanligen av allmänläkaren i den studerandes eget hälsovårdsteam och, beroende på situationen, av en hälsovårdare, psykiatrisk sjuksköterska, fysioterapeut, psykolog eller psykiater som är insatt i den studerandes situation.

Ansvarsfördelningen under samrådet

- SHVS allmänläkare fungerar vanligen som ordförande under samråden om studerandehälsa och inleder med att gå igenom syftet och målen med samrådet samt frågar deltagarna vad de önskar diskutera under mötet.
- SHVS representanter ansvarar för att skriva en promemoria under samrådet. Under samrådet ska deltagarna komma överens om innehållet i promemorian och vilka som är mottagare.

3.6 Ett lyckat samråd

För att samråd om studerandehälsa ska lyckas är det viktigt att alla deltagare förstår att samråden är konfidentiella och vet vad som är syftet och målet med dem.

Under samråden diskuteras inte känslig information, som till exempel den studerandes sjukdomar eller behandlingar. Med den studerandes samtycke kan dock också sådana frågor diskuteras, om det är nödvändigt med tanke på samrådets syfte och mål. Det primära fokuset under samrådet ska ligga på den studerandes studieförmåga, faktorer som förhindrar studierna och på sätt att lösa dessa problem.

Samrådets förlopp

1. Ordförande inleder mötet med att gå igenom samrådets syfte och mål samt presentera arbetsmetoderna.
2. Deltagarna presenterar sig.
3. Deltagarna delar med sig av sina observationer om den studerandes studieförmåga, faktorer som förhindrar studierna samt åtgärder som redan vidtagits för att lösa problemen.

Frågor till den studerande:

- Hur har dina studier förlöpt? Hur är det med din studieförmåga? Vad går lättast i dina studier? Vad är svårast? Hur många studiepoäng har du kunnat avlägga under den pågående terminen? Och förra terminen? Hur många studiepoäng som ingår i din examen har du avlagt sammanlagt?

Vad har hjälpt dig att komma vidare i studierna? Vad kunde vara till stöd för dig i dina studier?

Frågor till högskolan:

- Vilket intryck har högskolans ansvarspersoner av den studerandes studieframgång? Vilka observationer har ni gjort beträffande den studerandes studieförmåga? Hur väl har den studerande kunnat följa tidsplanen för studierna? Vad väcker oro hos er? Vilka stödande åtgärder har ni redan erbjudit den studerande? Vad mer kunde högskolan göra för att stödja den studerande?

SHVS representant kan presentera studerandehälsövårdens observationer om den studerandes studieförmåga och eventuella behov av särskilt stöd samt, med den studerandes samtycke, eventuella sjukdomar som påverkar den studerandes studieförmåga såväl som de tillgängliga rehabiliteringsalternativen som kan stödja studieförmågan.

4. Ordförande sammanfattar observationerna och börjar söka lösningar.

5. Att söka lösningar

- I sökandet efter lösningar ska fokus ligga på hur den studerande med hjälp av pedagogiska specialarrangemang eller högskolans andra stödåtgärder samt med särskilt stöd eller andra åtgärder som SHVS erbjuder kunde övervinna eller åtminstone ta sig runt hindren för studieförmågan.
- Målet med diskussionen är alltså att hitta lösningar som gör det möjligt för den studerande att så långt det är möjligt fortsätta studierna enligt tidsplanen eller att återuppta studierna på ett säkert sätt som minimerar risken för återinsjuknande.

6. Ordförande sammanställer ett förslag till en plan utifrån de alternativ som lagts fram.

7. Ett beslut fattas om planen och uppföljnings-samråden.

- Utöver åtgärder som stöder den studerandes studieförmåga ska planen också innefatta en strategi för uppföljning.

- Målen ska vara konkreta, så att en objektiv bedömning av den studerandes framsteg kan göras (till exempel: med hur många sidor har arbetet med pro gradu -avhandlingen framskridit, hur många kurser eller uppgifter som tidigare varit oavslutade har den studerande slutfört eller hur många studiepoäng har den studerande avlagt under uppföljningsperioden).
- Ett uppföljningssamråd för att utvärdera genomförandet och effekterna av planen bokas in.
- SHVS kontaktperson och den studerande följer med genomförandet av planen mellan mötena.

8. Samrådet avslutas med att promemorian färdigställs och godkänns, och därtill fattas beslut om vem den ska skickas till.

3.7 Målet: att upprätthålla och förbättra studieförmågan

Målet med samråd om studerandehälsa är att upprätthålla och förbättra den studerandes studieförmåga, hälsa och välbefinnande i så hög utsträckning som möjligt.

För att uppnå ett gott resultat är det väsentligt att i sökandet efter sätt att stödja den studerandes studieförmåga ha tilltro till hens möjligheter och resurser, och att den studerandes återgång till studierna stöds på det sätt som planerats under samråden.

Samråden om studerandehälsa ska få den studerande att känna att deltagarna aktivt försöker lösa problemen som påverkar hans studieförmåga. Erfarenheter från arbetslivet har visat att en välplanerad återgång till arbetet i rätt tid gör att arbetsförmågan återfås och förbättras snabbare än vid vila i hemmet. Det är känt att långvarig sjukfrånvaro är förknippad med en ökad risk för permanent eller förlängd arbetsförmåga. Detsamma kan antas gälla också studieförmåga. En annan princip vid samråd om studerandehälsa är att åtgärderna som vidtas ska vara rättvisa också mot andra studerande, så att de behandlas jämlikt.

Checklista för förberedelser inför ett samråd om studerandehälsa

Dessa checklistor hjälper den studerande och högskolans representanter att förbereda sig för ett samråd om studerandehälsa.

Hur kan du som **studerande** förbereda dig för ett samråd om studerandehälsa?

- Målet med samråd om studerandehälsa är att hjälpa dig att nå framgång i dina studier.
- Fundera över vad som har orsakat problem i dina studier eller vad du upplever att behöver förändras, och försök hitta konkreta exempel på hur förändringarna i din studieförmåga har påverkat dina studier. Fundera också över vilka lösningar du själv kunde föreslå.
- Kontakta ditt eget team vid SHVS före samrådet och diskutera med din hälsovårdare och allmänläkare hur du kan förbereda dig för samrådet. SHVS personal hjälper dig gärna.
- Det är också en bra idé att diskutera samrådet med en representant för din högskola (en studierådgivare, studiehandledare, chef för studieärenden, lärartutor, en annan medlem av undervisningspersonalen, en psykolog etc.). Om möjligt ska ni på förhand gå igenom vem i högskolans personal som borde bjudas in till samrådet, vilken typ av stöd du redan har fått och på vilka områden du behöver stöd i framtiden.
- Tveka inte att berätta om dina egna erfarenheter och synpunkter på dina studier under diskussionerna. Fundera över alternativen och föreslå nya åtgärder.
- Du kan ta med dig en stödperson, till exempel personen som ansvarar för socialpolitiska ärenden i studentkåren, studerandekåren eller din ämnesförening eller en vän eller familjemedlem, om du känner att det är nödvändigt eller att det underlättar situationen.
- Förbered dig genom att göra anteckningar: skriv ner tankar och synpunkter som du vill föra fram, så att du inte glömmer dem under mötet.

Hur kan du som **representant för högskolan** förbereda dig för ett samråd om studerandehälsa?

- Kom ihåg syftet och målet med samrådet om studerandehälsa: målet är att lösa problemen med den studerandes studieförmåga genom att tillsammans hitta lösningar och alternativ som är värda att testa.
- Skriv ner hur förändringarna i den studerandes studieförmåga har avspeglats i hans studier och vilka lösningar du kunde föreslå. Prata med den studerande på förhand och fråga vilka förslag hen själv har.
- Ta reda på i vilket skede av studierna den studerande just nu befinner sig, vilka kurser hen för närvarande avlägger och vilka hen inte lyckats slutföra, vad hen borde göra härnäst samt huruvida studierna har framskridit enligt tidtabellen. Kontrollera också om den studerande har en individuell studieplan eller om det har fattats beslut om andra stödåtgärder.
- Fundera över vilka andra representanter för högskolan som behöver delta i samrådet – kom ihåg att samråden är konfidentiella.
- Skriv ner tankar och synpunkter som du vill föra fram.
- Förhåll dig fördomsfritt, realistiskt och öppet till förslagen på hur den studerandes studieförmåga kan stödjas.
- Tveka inte att kontakta SHVS team som har ansvar för din högskola – de kan hjälpa dig att förbereda dig för mötet. Ställ frågor om det är något du funderar på. När du vet vad som ska hända kan du på bästa sätt förbereda dig inför samrådet och hjälpa till att hitta lösningar.

Checklista för deltagande i ett samråd om studerandehälsa

Vid samråd om studerandehälsa diskuteras studieförstågan

- På vilka områden har den studerande klarat sig bra i studierna och vad har orsakat problem? Gör en lista över båda.
- Diskutera den studerandes studieförståga och dess begränsningar baserat på hur förändringarna i studieförstågan har avspeglat sig i studierna.
- Diskutera sambandet mellan den studerandes studieförståga och hälsa och välbefinnande. Gå igenom de faktorer som lett till den nuvarande situationen: vilken typ av faktorer, studierelaterade eller andra, kan ha lett till att studieförstågan försämrats?
- Både den studerandes egen uppfattning om sina studier och högskolans uppfattning om hur den studerande klarar av sina studier är viktiga, liksom alla parter förslag till åtgärder.
- Den studerandes resurser ska värderas och hans privatliv respekteras.
- SHVS fungerar som expert på studiernas hälsoeffekter.
- SHVS är bundet av sekretess.

Samråd om studerandehälsa som en dialog mellan jämlikar

- Vid samråd om studerandehälsa har alla rätt och också skyldighet att lägga fram förslag på lösningar.
- För att alla nödvändiga observationer och synpunkter ska komma fram, lyssna på och uppmuntra varandra och ställ frågor till varandra.
- Bilda en gemensam uppfattning baserad på de observationer som parterna lägger fram.
- Undvik att skuldbelägga den studerande eller andra.
- Kom ihåg det gemensamma målet: att den studerandes studieförståga förbättras ligger i allas intresse.
- Ha ett öppet sinne när ni tillsammans söker olika sätt att hjälpa – samrådet kan i något skede också resultera i förslag som känns ofördelaktiga för någon part.
- Uppmuntra varandra att trots allt testa förslagen – dessa är inte slutgiltiga beslut, utan ni testar dem tillsammans och förbättrar dem vartefter.

Ordförande öppnar mötet

Deltagarna presenterar sig

Parterna kommer överens om vem som skriver en promemoria, vad den ska innehålla och vem som är mottagare

Parterna lägger fram sina observationer om den studerandes studieförståga, den studerande börjar

Ordförande sammanfattar observationerna och öppnar en diskussion om planen

Parterna lägger fram sina synpunkter på sina egna möjligheter att stödja den studerandes studieförståga. SHVS och högskolan börjar

Parterna kommer överens om fortsatta åtgärder, uppföljning samt tidsschemat för utvärderingen utifrån ett förslag av ordförande

Personen som skriver promemorian skriver ner den överenskomna planen på formuläret *Plan för välbefinnande och hälsa* och ansvarar för distributionen av denna

Ordförande avslutar mötet



S · H · V · S

STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

shvs.fi