

Handbok i studiesamfundsarbete
Studenternas hälsovårdsstiftelse
SHVS 2025

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
2. Nationell nivå	3
2.1. En nationell hälsoarbetsgrupp.....	3
2.2. Nätverket för främjande av högskolestuderandes psykiska hälsa	3
3. Högskolenivå.....	3
3.1. Hälsoarbetsgrupper.....	3
3.2. Inspektioner av studiemiljön	4
3.3. Projekt.....	5
3.4. Tjänster som SHVS erbjuder högskolorna.....	6
4. Individinriktat studiesamfundsarbete	6
4.1. Samråd om studerandehälsa	6
4.2. Särskilt stöd	7
4.3. Bedömning av olämplighet för studier (SORA-process).....	8

1. Inledning

Studiesamfundsarbete är arbete som utförs i syfte att främja studerandes hälsa och studieförmåga. Studiesamfundsarbetet baserar sig på hälso- och sjukvårdslagen. Enligt lagen ingår det i studerandehälsovårdens uppgifter att främja och övervaka hälsa och säkerhet i studiemiljön på läroanstalterna samt välbefinnande i studiesamfunden.

Studiesamfundsarbetet berör alla studerande och är till nytta också för dem som inte behöver mottagningstjänster.

Inom SHVS utförs studiesamfundsarbete aktivt i samarbete med högskolor, studerande och organisationer inom tredje sektorn. Arbetet involverar representanter från många olika branscher. Ur folkhälsosynpunkt är det viktigt att studerandehälsovårdens fokus ligger på förebyggande tjänster. De livsstilsval man gör som ung vuxen påverkar välbefinnandet under hela livet.

Målet med studiesamfundsarbetet är:

- att förbättra den fysiska, psykiska och sociala studiemiljön genom att göra det lättare för de studerande att göra val som främjar deras hälsa och studieförmåga
- att öka studerandes kunskap om och förståelse av faktorer som bidrar till välbefinnande och studieförmåga
- att stärka studiesamfundens förmåga att främja hälsa, välbefinnande och studieförmåga.

2. Nationell nivå

SHVS studiesamfundsarbete planeras, utvecklas och leds av ett nationellt team för studiesamfundsarbete. Teamet leds av en specialist i studiesamfundsarbete och innefattar en tandläkare, fysioterapeut och psykolog, som ansvarar för studiesamfundsarbetet inom sina respektive områden. Också SHVS kommunikationsteam har en viktig roll i det nationella studiesamfundsarbetet.

Studiesamfundsarbete utförs också inom olika nätverk. Bestående samarbetsnätverk är:

2.1. En nationell hälsoarbetsgrupp

Den nationella hälsoarbetsgruppen är ett nätverk som leds av SHVS. I nätverket ingår SHVS förvaltning och serviceområden, representanter för studerandeorganisationer och prorektorernas råd, aktörer inom tredje sektorn samt sakkunniga i studierelaterad hälsa. Den nationella arbetsgruppen behandlar årligen planerna för studiesamfundsarbetet, riksomfattande teman och anvisningar samt följer med studerandes hälsa, välbefinnande och studieförmåga. Arbetsgruppen samlas 3–6 gånger om året.

2.2. Nätverket för främjande av högskolestuderandes psykiska hälsa

Nätverket för främjande av högskolestuderandes psykiska hälsa är ett nationellt styrt samarbetsnätverk som långsiktigt stöder högskolestuderandes psykiska hälsa och studieförmåga. Nätverket arbetar målinriktat med att följa med de studerandes psykiska hälsa och öka den gemensamma förståelsen av studieförmåga. I nätverket ingår representanter för alla högskolor och studerandeorganisationer i Finland. I styrgruppen ingår SHVS, SAMOK, FSF, KOHO-nätverket, Unifi, Arene och Nyyti ry.

SHVS deltar aktivt också i andra aktuella nätverk som skapas vid behov för att främja studiesamfundsarbete.

3. Högskolenivå

3.1. Hälsoarbetsgrupper

Varje högskola har en egen hälsoarbetsgrupp som leds av SHVS. Syftet med arbetsgruppen är att jobba för att främja hälsan i studiesamfunden och bland de studerande samt förbättra studieförmågan och studieförutsättningarna.

Hälsoarbetsgrupperna har som uppgift att planera, implementera och följa upp det lokala studiesamfundsarbetet vid högskolan. En hälsoarbetsgrupp består av SHVS lokala anställda inom studiesamfundsarbete samt representanter för högskolan, de studerande och eventuella andra intressegrupper.

SHVS står värd för hälsoarbetsgruppernas möten i enlighet med en gemensam handlingsplan minst fyra gånger om året. Tidpunkterna för mötena fastställs för hela terminen/läsåret, och mötena kan ordnas antingen fysiskt eller som videomöten på Teams.

Hälsoarbetsgruppernas verksamhet och målen som ställs upp bygger på ett gemensamt kunskapsunderlag och samförstånd om situationen beträffande välbefinnandet hos de studerande vid högskolan. Som kunskapsunderlag kan till exempel följande användas:

- statistik från SHVS
- resultat från den nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT)
- resultat från inspektioner av studiemiljön och
- eventuellt resultat från högskolans egen välbefinnandeenkät.

Centrala uppgifter för hälsoarbetsgrupperna är till exempel planering och genomförande av verksamheten vid respektive högskola enligt SHVS årsklocka för studiesamfundsarbetet samt inspektioner av studiemiljön och genomförande av olika projekt. Vid behov kan hälsoarbetsgrupperna verka också fakultetsspecifikt.

Arbetsgruppen väljer inom sig en ordförande och sekreterare som tillsammans med medlemmarna i arbetsgruppen ansvarar för verksamheten i enlighet med verksamhetsplanen. Ordförande och sekreterare gör tillsammans upp en föredragningslista som skickas till medlemmarna i hälsoarbetsgruppen minst en vecka före respektive möte.

Innehållet på mötena styrs av årsklockan som utarbetats för hälsoarbetsgruppen. I årsklockan ges förslag på ärenden som kan behandlas. Efter mötet skriver sekreteraren en promemoria som skickas till medlemmarna i arbetsgruppen och ska vara tillgänglig för hela personalen på en gemensamt överenskommen plats.

3.2. Inspektioner av studiemiljön

En inspektion av studiemiljön framskrider stegvis med målet att bilda sig en helhetsuppfattning om de studerandes välbefinnande och studiemiljön. Granskningsprocessen innefattar fyra huvudskeden:

Inledande möte

Inspektionen börjar med ett inledande möte där man kommer överens om hur processen ska framskrida samt olika aktörers ansvarsområden. I mötet deltar representanter för de studerande (till exempel från student- eller studerandekåren), representanter för högskolan (till exempel ansvarspersoner för undervisning, välbefinnande och lokaliteter), SHVS experter och, om möjligt, kommunens hälsovårdsmyndighet.

Välbefinnandeenkät för studerande

En välbefinnandeenkät skickas till de studerande för att kartlägga deras välbefinnande och studieförmåga samt miljöfaktorer som påverkar den fysiska hälsan (till exempel ergonomi, buller, luftkvalitet). Att besvara enkäten är ett viktigt sätt att påverka utvecklingen av den egna studiemiljön och gemenskapen.

Sammanställning av uppgifter i OPY-portalen

Aktörerna som deltar i inspektionen samlar uppgifterna i en digital portal – OPY-portalen. I portalen antecknas på förhand definierade uppgifter som gäller respektive aktörs syn på situationen i studiesamfundet och studiemiljön.

Inspektionstillfälle

Vid inspektionstillfället går man igenom materialet som sammanställts i OPY-portalen och diskuterar de observationer som gjorts. Slutligen väljer man ut konkreta utvecklingsobjekt med målet att förbättra studiemiljöns hälsosamhet och säkerhet under de följande tre åren. Man ordnar årliga uppföljningsmöten för att utvärdera hur utvecklingsplanerna framskridit.

3.3. Projekt

SHVS beviljar årligen projektpengar för kollektivt inriktat hälsofrämjande arbete, såväl för nya projekt som för utveckling av befintlig verksamhet. Målet är att projektets innehåll ska bli en del av studiesamfundets normala praxis.

Projekten inom studiesamfundsarbete ska vara relaterade till SHVS teman för hälsofrämjande eller till de utvecklingsobjekt som lyfts fram vid inspektioner av studiemiljön. SHVS är den centrala aktören i projekten, men minst en extern aktör ska också delta, och även kostnaderna ska fördelas på olika aktörer. Projekten kan planeras och genomföras till exempel i en hälsoarbetsgrupp.

Nedan presenteras några exempel på genomförda projekt.

Frukost i samband med studiecirklar

En yrkeshögskola och dess studerandekår kunde med hjälp av SHVS projektpengar för studiesamfundsarbete erbjuda studerande frukost i samband med studiecirklar. De studerande bjöds på gröt med tillbehör och kaffe eller te i studentrestaurangerna.

Vid frukostträffarna samtalade man om frågor relaterade till välbefinnande, och träffarna ordnades i samband med öppna studiecirklar som leddes av en studiekurator tillsammans med studerandekåren. Frukostträffarna uppmuntrade till att äta en näringsrik frukost, följa en regelbunden måltidsrytm, mötas för gemensamma måltider och till att studera tillsammans på campus. Träffarna utgjorde ett bra tillfälle för studerande att mötas.

Samhällskonst

Vid ett universitet gjorde man samhällskonst med hjälp av projektpengarna. Studentkåren rekryterade frivilliga studerande för att planera och genomföra projektet (som gick på finska och engelska). Frivilligarbetarna skötte om planeringen under workshoppar som leddes av en kulturverkstad. De planerade också arbetströjor och reklamaffischer för evenemanget. Studentkårens förtroendevalda samt universitetets studiepsykolog och speciallärare deltog också som stöd för de frivilliga. Vid själva evenemanget skapade studerande och personal ett kollektivt konstverk under ledning av frivilligarbetarna. Med projektpengarna anskaffades material som kartong, papper och färger till konstverket. Sist och slutligen deltog ca 50 personer i skapandet av konstverket, och verket väckte flera hundra människors uppmärksamhet i högskolans entré. Utöver konstverket gav evenemanget också olika aktörer inom studerandes välmående tillfälle att presentera sina tjänster. Nyheten om evenemanget spreds, och det fick synlighet också i YLE:s regionala nyheter. Även universitetets kommunikationsteam lyfte fram evenemanget i sociala medier, och på så sätt fick dess tema – psykisk hälsa – ytterligare synlighet.

Föreläsning om nervositet

På en yrkeshögskolas campus användes projektpengarna till att ordna en expertföreläsning om nervositet. Syftet med projektet var att förmedla kunskap om nervositet och social ångest till högskolestuderande och studiegemenskaper samt intressegrupper och ge de studerande verktyg för att lindra nervositet. På campuset hölls två expertföreläsningar om ämnet. Målgruppen för den första föreläsningen var högskolestuderande, medan den andra föreläsningen var riktad till personal och intressegrupper. Föreläsningen strömmades direkt och sparades för att kunna visas senare. Mellan föreläsningarna fick studerande, personal och intressegrupper ta en närmare titt på föreläsarens litteratur om nervositet. Evenemanget öppnades av SHVS hälsovårdare som arbetar med

studiesamfundsarbete, och mellan föreläsningarna berättade psykologen inom studiesamfundsarbete, ledare för en av SHVS Spännargrupper, om Spännargruppernas verksamhet.

Hitta en motionsanläggning nära dig

Vid en högskola genomfördes ett projekt vars syfte var att hjälpa de studerande att få upp ögonen för närliggande motionsanläggningar. Genom projektet ville man inspirera studerande att använda de lokala motionsanläggningarna, öka de studerandes medvetenhet om olika motionsformer som är lätta att få in i vardagen och informera om motionstutorverksamheten. Projektet genomfördes genom att filma presentationsvideor vid olika motionsanläggningar. Videorna publicerades på högskolans motionstjänsters webbplats och YouTube-kanal. Vid de motionsanläggningar som presenterades i videorna ordnades också marknadsföringsevenemang med ledda motionspass.

Hitta en motionskompis

Vid en högskola genomfördes ett projekt där man hjälpte studerande att hitta en motionskompis. Syftet var att öka de studerandes välbefinnande, främja sociala kontakter och minska ensamhet. Inom ramen för projektet skapades en kanal för högskolans motionstjänster på kommunikationsplattformen Discord, där man kan leta efter en spel-/motionskompis inom olika grenar och dela information.

3.4. Tjänster som SHVS erbjuder högskolorna

Utbildningar i psykisk hälsolitteracitet

Högskolor och studerandeorganisationer kan beställa MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s utbildningar under namnet Psykisk hälsolitteracitet, med handledare från SHVS. Innehållet är riktat till tutorer, studerande som är aktiva i studentkårer och studerandeorganisationer, övriga studerande som är intresserade av ämnet, egenlärare, studiehandledare, personal som arbetar med välbefinnande på högskolorna samt övrig personal.

Kunskaper och färdigheter i att bemöta psykisk ohälsa

Under utbildningarna i psykisk hälsolitteracitet närmar man sig psykisk hälsa som en del av hälsan som helhet – som en resurs, som psykiskt välbefinnande och som människans förmåga att klara sig i vardagen – samt stärker färdigheter och kunskaper relaterade till psykisk hälsa. Man måste inte gå utbildningarna i nummerordning. Båda utbildningarna tar 14 timmar att genomföra. Utbildningarna kan ordnas som webbkurser eller närundervisning, antingen på finska eller svenska.

Föreläsningar av experter inom studerandehälsovården

SHVS är en expertorganisation inom studerandehälsovård. Högskolor kan bjuda in SHVS experter till olika evenemang. Dessutom kan högskolorna konsultera SHVS experter i frågor som gäller studierelaterad hälsa.

Enkäten HälsoStarten

Enkäten HälsoStarten skickas till första årets studerande vid högskolorna, och huvudsyftet med den är att hjälpa de studerande att skapa sig en uppfattning om sitt hälsotillstånd och stärka deras kunskap om hälsa. Resultaten från enkäten ger också en helhetsbild av hälsan, välbefinnandet och studieförmågan hos första årets studerande vid respektive högskola. Högskolorna kan använda denna information när de planerar tjänster som stöder de studerandes välbefinnande.

4. Individinriktat studiesamfundsarbete

4.1. Samråd om studerandehälsa

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 kan den studerande och representanter för högskolan och SHVS mötas för ett samråd om studerandehälsa, där man kartlägger den studerandes

situation och söker lämpliga stödåtgärder. Vid samråd om studerandehälsa kan man komma fram till att den studerande behöver individuella studiearrangemang eller särskilt stöd.

När behövs samråd om studerandehälsa?

Samråd om studerandehälsa är SHVS konkreta sätt att erbjuda särskilt stöd genom multiprofessionellt samarbete.

Samråd om studerandehälsa ordnas om en studerandes studieförmåga konstateras vara långvarigt nedsatt på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller skada och det bedöms att ett samarbete mellan den studerande, högskolan och studerandehälsovården skulle vara till nytta med tanke på studieförmågan.

Situationer där man särskilt rekommenderar samråd om studerandehälsa:

- Den studerandes studieförmåga är nedsatt.
- Den studerandes studier framskrider inte.
- Den studerande är sjukskriven en längre tid, eller prognosen är att sjukskrivningen kommer att bli långvarig.
- Den studerande genomför sina studier som yrkesinriktad rehabilitering.
- Den studerande har missbruksproblem och högskolan begär en SORA-utredning.

Vad innebär samråd om studerandehälsa i praktiken?

Samråd om studerandehälsa innebär ett möte där den studerande samt representanter för högskolan och SHVS samlas för att fundera över den studerandes situation. Den studerande själv eller en representant för högskolan eller SHVS kan föreslå ett samråd. Samråd om studerandehälsa är frivilligt för den studerande.

Vid samråd om studerandehälsa går man igenom utmaningar som påverkar hur studierna framskrider och funderar på hur högskolans stödåtgärder samt det särskilda stöd som SHVS erbjuder kunde vara till hjälp för den studerande.

- Ladda ner handboken Samråd om studerandehälsa i högskolor på SHVS webbplats (shvs.fi)

4.2. Särskilt stöd

Högskoleundervisningen bör planeras så att den erbjuder de studerande så likvärdiga möjligheter att lära sig och studera som möjligt. En studerande kan dock ha en tillfällig eller bestående skada, sjukdom eller men som försvårar eller fördröjer studierna. Då kan den studerande behöva individuella arrangemang eller särskilt stöd i sina studier. Här är ansvarsfördelningen tydlig: högskolan ansvarar för arrangemang relaterade till undervisningen, till exempel förlängd tid för tentamensskrivningar, medan SHVS ansvarar för att identifiera studerandes behov av särskilt stöd eller undersökningar och för att remittera dem till fortsatta undersökningar eller fortsatt vård.

När behövs särskilt stöd?

Ibland har en studerande särskilda svårigheter att söka eller få de social- och hälsovårdstjänster som hen behöver, till exempel till följd av kognitiva eller psykiska svårigheter, problematisk användning av berusningsmedel eller behov av flera samtidiga stödformer (STM 2021). Då kan den studerande vara i behov av särskilt stöd, som erbjuds av SHVS.

En studerande kan behöva särskilt stöd på grund av till exempel:

- en somatisk, kronisk sjukdom
- psykiska problem eller missbruksproblem
- utvecklingsneurologiska funktionsnedsättningar
- erfarenheter av våld
- upprepade olycksfall
- problem med försörjningen eller levnadsförhållandena.

Vad innebär särskilt stöd i praktiken?

Behovet av särskilt stöd konstateras vanligen vid ett samråd om studerandehälsa. När särskilt stöd ska ordnas gör man upp en plan där man antecknar grunden för det särskilda stödet, målsättningarna, hur det ska genomföras, uppföljas och utvärderas samt vem som är ansvarspersoner. Särskilt stöd innebär ett långsiktigt stödjande av studieförmågan genom multiprofessionellt samarbete.

En utsedd ansvarsperson vid SHVS stöder den studerandes studieförmåga långsiktigt genom ett multiprofessionellt samarbete med andra stödinstanser. I praktiken kan detta innebära till exempel månatliga träffar och samtal där man försöker hitta verktyg för att förbättra studieförmågan samt tjänster som behövs för detta. I anslutning till samråd om studerandehälsa ordnas i regel också uppföljningsmöten, så att man också vid högskolan kan stödja studierna så bra som möjligt.

4.3. Bedömning av olämplighet för studier (SORA-process)

På begäran av högskolan genomför SHVS bedömningar av olämplighet för studier i situationer där en högskola överväger att dra in en studerandes studierätt. Syftet med bedömningen är att ge ett läkarutlåtande om den studerandes hälsotillstånd i enlighet med SORA-lagstiftningen. Förutsättningen för att kunna utföra bedömningen är att den studerande studerar inom en s.k. SORA-bransch och att kraven på hälsotillstånd inom utbildningsområdet i fråga har publicerats.

Bedömningar av olämplighet för studier genomförs i ett multiprofessionellt team som leds av en allmänläkare. Teamet kan därtill bestå av till exempel en hälsovårdare, psykolog eller psykiater. Vid behov anlitas även utomstående experter, till exempel en neuropsykolog eller ögonläkare. Bedömningen görs i första hand vid SHVS egna serviceställen. Om detta inte är möjligt kan högskolan beställa en bedömning av SHVS samarbetspartner. I krävande fall kan den studerande remitteras till HUS mottagning för bedömning av arbetsförmåga. Högskolan svarar för kostnaderna för SORA-processen.

Innan bedömningen av olämplighet för studier inleds ska högskolan lämna in en skriftlig beskrivning till SHVS av den studerandes utmaningar, vidtagna stödåtgärder samt kraven på hälsotillstånd inom utbildningsområdet i fråga. Dessa uppgifter kan förmedlas via SHVS blankett för överföring av information.

- Ladda ner blanketten för överföring av information på SHVS webbplats (shvs.fi)