

Starting Point of Wellbeing

[Suomeksi](#) | [In English](#)

Bästa studerande! På den här sidan samlar vi information om vägledning och stödmöjligheter på distans. Vi uppdaterar sidan och sätter hit länkar, tips och kontaktuppgifter. Uppdaterad 16.6.2020 11:27.

Aaltos psykologtjänster för studerande under undantagstillståndet

Distansstudier och det rådande undantagsläget väcker många slags känslor och kan påverka studierna. Studie- och karriärpsykologerna hjälper och stöder i utmaningar relaterade till studier och karriärplanering också nu under undantagstillståndet.

[Aaltos psykologtjänster för studerande under sommaren 2020](#)

Studiepsykologen kan du kontakta om studierna går trögt. Du kan vara i kontakt med studiepsykologen till exempel i följande situationer: du har svårt med tidsplanering, du får ingenting gjort, din motivation är försvunnen, du söker en studieteknik som passar dig, du upplever studierelaterad stress, eller du har svårt att orka med allt.

Karriärpsykologen är specialiserad på frågor gällande karriärplanering och fungerar som ett stöd i planeringen av din karriär och ditt liv, samt i övergången till arbetslivet. Karriärrådgivningen stöder dig i att bygga en meningsfull karriär, kartlägga olika möjligheter, fatta beslut och förbättra din självkänsla.

Studie- och karriärpsykologtjänsterna är tillgängliga för **alla grundexamens- och fortsättningsstuderande vid Aalto-universitetet**.

Psykologernas telefonrådgivning: **+358 29 44 20080** (vardagar kl. 9-15, *OBS: stängt 6.-10.7.2020 (vecka 28)*)

Tidsbeställning till studiepsykolog: opintopsykologi@aalto.fi

Tidsbeställning till karriärpsykolog: seija.leppanen@aalto.fi

Mer information: <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pagelId=328092>

Verkkomateriaalia hyvinvointisi ja jaksamisesi tueksi (på finska & på engelska)

[Psykologista tukea ja materiaalia koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa](#) (MyCourses)

Studievägledning

Du kan kontakta den svenskspråkiga studievägledaren via tfn 050-560 8378 / epost pia.rydestedt@aalto.fi / WhatsApp / TG @piarydestedt

Aalto-prästerna (huvudsakligen på finska och engelska)

Aalto-prästerna erbjuder dig diskussionsstöd:

jenny.vainio@evl.fi, 050 3652256

anu.morikawa@evl.fi, 050 4644375

SHVS kontaktuppgifter

[SHVS instruktioner om hur du sköter dina ärenden under coronavirusepidemin](#)

Nyyti ry Chat

<https://www.nyyti.fi/sv/opiskelijoille/chat/>

UniSport

[Instagram](#)

Livet fortsätter under undantagstillstånd

Då det råder undantagstillstånd är det viktigaste att upprätthålla de vardagliga rutinerna. Undervisning på distans och inställda hobbyer utmanar oss att ändra våra normala rutiner enligt vad den nya situationen kräver.

- **En regelbunden vardag och livsrytm hjälper** oss att klara osäkerheten
- **Tillräckligt med sömn, regelbundna måltider och att vistas utomhus** i solen när det är möjligt upprätthåller ett bättre humör
- Det lönar sig att göra en **daglig och veckovis plan** för de självständiga studierna. Du kanske behöver organisera ditt hem på ett nytt sätt för att skapa ett **utrymme för studierna**.
- **Vila och fritid borde hållas tydligt åtskild från tid som används på studier**
- Fundera på **vilka saker som gör dig glad**, eller som tidigare ha gjort dig glad. Du kanske har kunskaper och färdigheter som har hamnat i skymundan av vardagens andra åtaganden. Nu kan det bli tid att testa sådana saker som du alltid har velat göra. Gör en "Nalle Puh"-lista: **vilka saker skulle du göra allra helst**.
- Om du är van att idrotta mycket **så behöver din kropp motion**. Att cykla, jogga eller göra träningsprogram hemma kan hjälpa. Solen och ljuset ökar under våren. Att promenera i solen i närområdet eller på stigar vid havsstränderna ökar dina energinivåer.
- **Upprätthåll kontakterna med dina nära och kära**, som du har goda och pålitliga förhållanden med. Telefon- och videosamtal är bra alternativ för att hålla kontakt.

Det kan kännas svårt att handskas med sina egna rädslor, osäkerheter och ångest. Om du har nära människor som du kan prata med, så lönar det sig att öppna upp om sina känslor. **Vi kan alla hjälpa varandra också genom att lyssna och ta kontakt med personer som kanske är ensamma.**

Skräckscenarion, rykten, och allt för intensiv övervakning av coronadiskussionen ökar känslan av ångest. Vår kropp börjar förbereda sig på en strid, som inte kommer hända i verkliga livet. Av den här anledningen är det bra att låta kroppen lugna ner sig och följa med pålitliga informationskällor, några gånger om dagen. Att fokusera på dagliga rutiner hjälper med att klara av osäkerheten. Det lönar sig att märka att rusmedel ökar ångesten för de flesta, och användningen av dem kan göra det svårt att upprätthålla vardagsrutiner och den dagliga rytmen.

Starting Point of Wellbeing

Starting Point of Wellbeing erbjuder de studerande information och servicerådgivning i frågor som rör välbefinnande. Starting point of Wellbeing är öppet vardagar kl. 9.00–15.00 i **rum Y199c, Otsvängen 1**.

Om Starting Point of Wellbeing undantagsvis är stängt, så meddelas om detta med en lapp på dörren.

[Ge oss feedback!](#)

	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE
Förmiddag	Studie- och	SHVS	UniSport	SHVS	Studentkårens
9–11.30	karriärpsykologerna		(9.45- 10.45)		kontaktperson
					i trakasserisituationer
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
11.30–12.30	11.30–12.30	11.30– 12.30	11.30– 12.30	11.30– 12.30	11.30–12.30
Eftermiddag	Studie- och	SHVS	Studievägledarna	SHVS	Aalto-prästerna
12.30–15	karriärpsykologerna		a		

Aalto-prästerna, fre kl. 12.30-15

Det är krävande att studera, och livet består också av mycket annat än studier! [Aalto-prästerna](#) erbjuder dig diskussionsstöd. I arbetet ingår närvaro, lyssnande och fullständig tystnadsplikt. Vi vill stöda de studerandes välbefinnande på ett helhetsmässigt sätt. Kom och bekanta dig! Du får information om bokning av diskussionstider, vår chattjänst, grupper, bruncher och annan verksamhet som Aalto-prästerna erbjuder!

AUS, fre kl. 9-11.30

Om du utsätts för trakasserier eller osakligt bemötande kan du vända dig till en [kontaktperson i trakasserisituationer](#) vid Aalto-universitetets studentkår. Detta sker konfidentiellt. Inga åtgärder vidtas utan den studerandes samtycke, men kontaktpersonerna kan hjälpa till med att reda ut situationen. Kontaktpersonerna ger råd åt enskilda studerande såväl som åt studentorganisationer.

SHVS, tis kl. 9–15, tors kl. 9–15

Funderar du på något som rör din hälsa? [SHVS](#):s hälsovårdarens rådgivning, servicerådgivning och bedömning av stöd vid Starting Point of Wellbeing på tisdagar och torsdagar kl. 9–15.

Studie- och karriärpsykologerna, mån kl. 9–15

Går studierna trögt eller oroar du dig för något som gäller studierna eller övergången till arbetslivet? Kom och bekanta dig med [Aaltos psykologer](#) och diskutera huruvida psykologerna kan erbjuda dig hjälp. Du får information om tidsbokning för personlig vägledning, om kurser och grupper som vi ordnar och om våra webbtjänster.

Studievägledarna, ons kl. 12.30-15

Med studievägledaren kan du diskutera och planera dina studier, samtala om arbetsliv, få information om biämbesval, utbytesstudier, praktikfrågor, JOO-studier och valbara studier.

UniSport, ons kl. 9.45-10.45

Välkommen till [UniSport](#)! Motion ger glädje och energi till livet! Undrar du hur du kan motionera mera vid sidan av studierna? Eller hur du kan se till att du återhämtar dig ordentligt efter träningspasset?

Starting Point of Wellbeing erbjuder de studerande också information om tjänster som [Nyyti ry](#) och [Emy Ry](#) erbjuder.