

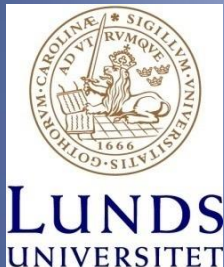
# STUDERANDESKYDDSBOMBUD & PSYKOSOCIAL STUDIEMILJÖ VID LUNDS UNIVERSITET

UTBILDNING 21/3 2017

Studenthälsan, Lunds Universitet

Staffan Wester

Leg. Psykolog, Leg. Psykoterapeut - KBT



# Studenthälsan vid Lunds universitet

[www.lu.se/studenthalsan](http://www.lu.se/studenthalsan)

This page in english → Student Health Centre

Paradisgatan 5 B  
046 - 222 43 77



# Hur får man kontakt?

- intresseanmälan via webben, boka informationstid
- mottagningens reception, telefon
- tidsavtalade besök  
avgift 60 kr
- huvudmottagning Lund men även i Malmö, Helsingborg och Alnarp
- alla talar engelska



# VAD SÖKER MAN FÖR?

... problem som tillhör studentlivet!

stress, oro, ångest

prestations- eller tentaångest

rädsla att tala inför andra

nedstämdhet, depression

uppskjutarproblem - prokrastinering

kriser

alkoholproblem

sömnsvårigheter

önskan att förändra sin livsstil

# Studenthälsans verksamhet

- Individuella besök
- Grupper, kurser, work-shops
- Föreläsningar, bla stress & stresshantering
- Internetbaserad behandling vid ångest eller stress
- Samarbete med studentkårer och fakultetsledning kring studenternas arbetsmiljö
- Stöd vid större kriser på institutioner eller studentboenden

Personal: läkare/psykiater, psykologer, kuratorer, sjukgymnast, sjuksköterskor, medicinsk sekreterare, verksamhetschef

# ÖVRIGT STUDENSTÖD

Sölvegatan 29,  
Genetikhuset:

Studieverkstaden

Pedagogiskt Stöd

Allmänna

studievägledningen



# STUDIEVERKSTADEN ACADEMIC SUPPORT CENTRE

Individuell handledning, kurser, föreläsningar

- Studieteknik
- Akademiskt skrivande
- Börja skriva nu
- Våga tala
- Svenska och engelska



# PEDAGOGISKT STÖD

## DISABILITY SUPPORT SERVICES

Alla studenter som har en varaktig funktionsnedsättning är välkomna till oss.

Anteckningsstöd  
Stöd vid tentamen  
Mentorsstöd  
Talböcker  
Specialpedagog



[www.lu.se/pedagogisktstod](http://www.lu.se/pedagogisktstod)



# ALLMÄNNA STUDIEVÄGLEDNINGEN STUDY GUIDANCE SERVICES

Personliga vägledningssamtal

Drop in vägledning torsdagar 15-18

Vägledning via Skype

Chatt, svar på kortare frågor av  
informativ karaktär

Telefonvägledning

Frågor och bokning av vägledningssamtal: [studievagledning@stu.lu.se](mailto:studievagledning@stu.lu.se)

Mer info: [www.lu.se/studievagledning](http://www.lu.se/studievagledning) eller  
[www.facebook.se/studentservicelundsuniversitet](https://www.facebook.se/studentservicelundsuniversitet)

# INTERNATIONAL DESK

Stora Algatan 4

All incoming international students are welcome to contact or visit the International Desk for assistance regarding practical matters.

At the same reception desk you also find the Career Services and Student Account (StiL) support.

Part of the Student Experience and Mobility Team and External Relations at Lund University.

“An open reception and meeting point for you during your time here in Lund. All questions are welcome; everything from how to find your department to where you can buy a bike.

<http://www.lunduniversity.lu.se/current-students/the-international-desk>

# STUDENTPRÄSTERNA

[www.lundsdomkyrka.se/studentprasterna](http://www.lundsdomkyrka.se/studentprasterna)



# STUDERANDESKYDDSSOMBUDETS UPPGIFT

- delta i SAM, påverka, förebygga
- örat mot marken
- hänvisa vid behov

# PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ?

”samspelet mellan psykiska och sociala faktorer hos individen och miljön där påverkan är ömsesidig”

# PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ

## 3 NIVÅER

individ

grupp

organisation

# PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ

## 4 BESTÅNDSDELAR

**arbetsstimulans**

**arbetsbelastning**

**arbetsledningsklimat**

**arbetsgemenskap**

# ARBETSLEDNING & ARBETSGEMENSKAP

... relationer

samspel

kommunikation

... respekt

tydlighet

trygghet & tillit



# ARBETSMILJÖLAGEN

## SYFTE:

- förebygga ohälsa och olycksfall i arbete
- även i övrigt uppnå en god arbetsmiljö

den **psykosociala miljön** skall vara **tillfredsställande** avseende:

möjlighet till variation, sociala kontakter, personlig och yrkesmässig utveckling, självbestämmande och yrkesmässigt ansvar

# ARBETSMILJÖLAGEN

- ”... arbetet ska anpassas till människors olika fysiska och psykiska förutsättningar”
- ”... människor är olika och kan reagera olika på de arbetsmiljöer de arbetar i”
- ”... arbetsplatserna ska således utformas med hänsyn till vad som passar olika människor”

# VAD ÄR STRESS?!

en obalans mellan KRAV och RESURSER

”En livsposition där belastningar och resurser inte hänger ihop. Det livet kräver av oss och det vi har att ge är inte i rätt proportion.”

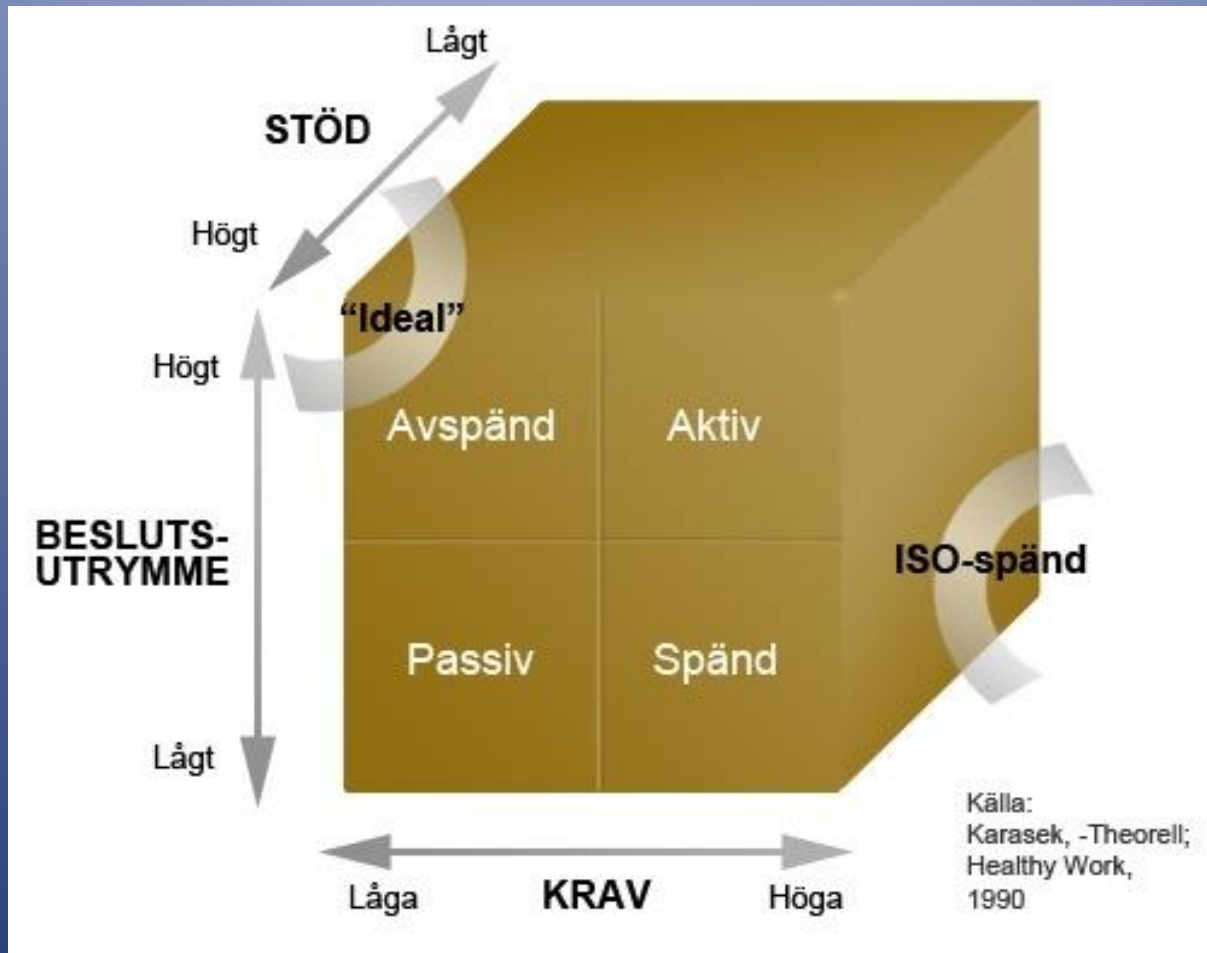
Alexander Perski, 2011

OBS! krav & resurser

= både yttre och inre

= både faktiska & upplevda!

# KRAV-KONTROLL-SOCIALT STÖD-MODELLEN



# Några riskperspektiv...

STRESS, stressrelaterade  
sjukdomstillstånd, utmattning,  
depression...

Studiemisslyckanden

Konflikter

Kränkande särbehandling

Mobbning

Diskriminering

# DEN GODA STUDIEMILJÖN

- hur kan den befrämja studieförmåga och mående?

vi kan känna glädje, nyfikenhet och kreativitet i studierna

vi reagerar med rimlig stress som avbryts av god återhämtning

vi trivs i den sociala samvaron

vi upplever tydliga arbetsstrukturer och roller

vi kan ha god samverkan med andra studenter, kursansvariga och lärare

vi har låg sjukfrånvaro

# DEN GODA STUDIEMILJÖN

- hur kan den se ut, vad kan den innehålla?

några exempel:

bra och tillgängliga arbets- och samlingsplatser

bra mottagande och introduktion för nybörjare

balanserat schema – varken för mkt eller för lite

god tillgänglighet till lärare/personal, tex ”office hours”

kursutvärderingar används aktivt och är tillgängliga

fungerande och tillgängliga stödenheter

mer...!?