

Studera på högskola och universitet med Aspergers syndrom

Tips som kan underlätta din studievardag



Webbadresser för nedladdningsbara pdf-filer av materialet

Autism- och Aspergerförbundet:

www.autism.se/studera_som_vuxen

Kungliga Tekniska Högskolan (KTH):

www.kth.se/student/studentliv/funktionsnedsattning

Misa:

www.misa.se/om-misa/forskning-utveckling

Studera på högskola och universitet med Aspergers syndrom

Tips som kan underlätta din studievardag

© 2017 Autism- och Aspergerförbundet

Text: Annelie Eldås

Redaktion: RUSTA-projektet

Layout: GaboDesign

Omslagsbild: Christina Teuchler

Tryck: AdegRAF AB, 2017

ISBN: 978-91-983966-0-7 (Tryck)

978-91-983966-1-4 (PDF)

Innehåll

Inledning	5
Vad är Aspergers syndrom?	6
Att börja på högskola och universitet	8
Pedagogiskt stöd	10
Högre studier med eller utan stöd	12
Centrala studiestödsnämnden (CSN)	14
Studier på högskola och universitet	15
Kommunikation och socialt samspel	17
Föreläsning och undervisning	18
Grupparbeten	20
Störande intryck	21
Stress och återhämtning	22
Sömn	23
Studentkåren	24
Bilagor	25
Studierelaterade begrepp	25
ABC-lista – Organisera och planera	27
Energj-inventering	28



Inledning

Den här skriften vänder sig till dig som är student och har Aspergers syndrom*. Vår förhoppning är att den ska ge dig information och vägledning om hur det kan vara att studera på högskola eller universitet, som senare i texten kommer att benämnas lärosäte. Här hittar du råd och tips från RUSTA-projektet (rätt utvecklat stöd till studenter med Aspergers syndrom) som förhoppningsvis kan underlätta dina studier och din studievardag.

Vi som tagit fram den här skriften har utgått från de erfarenheter som gjordes i RUSTA-projektet på Kungliga Tekniska högskolan (KTH) under åren 2014–2017. RUSTA-projektet finansierades med medel från Allmänna arvsfonden med Autism- och Aspergerförbundet som projektägare, i samarbete med Misa AB och Kungliga Tekniska högskolan.

Projektet vill rikta ett stort tack till samtliga RUSTA-studenter som bidragit till innehållet i denna skrift. Genom er delaktighet har vi fått möjlighet att uppmärksamma de utmaningar som studenter med Aspergers syndrom kan uppleva i högre studier och i sin vardag. Förhoppningsvis kan era råd och tips vägleda och stärka andra studenter med Aspergers syndrom så att de får en mindre stressfylld studievardag.

Projektet vill även tacka referensgruppen bestående av Catrin Schulze från Uppsala universitet, Desirée Hervard från Försvarshögskolan och Monica Svalfors från Stockholms universitet. Genom er kunskap och kompetens har ni bidragit till att förbättra denna skrift.

* Aspergers syndrom hör till det som brukar kallas autismspektrumtillstånd. När vi i den här skriften skriver Aspergers syndrom inkluderar vi även andra autismsdiagnoser.

Vad är Aspergers syndrom?

Aspergers syndrom är en form av autism. Ibland används begreppet autismspektrum för att beskriva att autism kan visa sig på många olika sätt.

I den här skriften har vi valt att använda Aspergers syndrom eftersom många som läser på högskola har en aspergerdiagnos sedan tidigare, men vi omfattar med det även studenter med andra autismdiagnoser.

Autism innebär ett delvis annat sätt att uppleva, tolka och tänka. Autism visar sig på olika sätt beroende på personens ålder, personlighet, erfarenheter och många andra faktorer. Det gemensamma för alla former av autism är en begränsning inom två huvudområden:

- socialt samspel och ömsesidig kommunikation
- begränsade intressen och beteenden.

Det är vanligt med

- över- eller underkänslighet för sinnesintryck som ljud, ljus, dofter
- svårigheter att uppfatta eller tolka outtalad information, tonfall och kroppsspråk, läsa av sociala koder
- god förmåga att fokusera och starkt intresse för specifika områden
- behov av följdriktighet, rutiner och ordning
- ett annorlunda sätt att lära och ta sig an problemlösning.

Det är också vanligt med adhd (uppmärksamhetssvårigheter), dyslexi (läs- och skrivsvårigheter) eller något annat som kan innebära att man behöver stöd i sina studier. Autism är inte samma sak som psykisk ohälsa, men det är ganska vanligt vid autism att även ha ångest, depression, fobier eller någon annan psykisk ohälsa.

Autism kan medföra utmaningar och behov av stöd i studierna och i studievardagen, men det kan också innebära att man har positiva egenskaper som är till stor nytta vid högskolestudier, såsom detaljsinne och förmåga att fokusera.

” Lojal, pålitlig och hjälper gärna andra. ”

” Bra på att se och minnas detaljer. (Helheten glöms inte bort utan byggs snarare upp på ett unikare vis.) ”

” Lyssnar utan att kritisera eller ta saker för givet. ”

” Jag är musikalisk och kan spela olika instrument tack vare min fantastiska hörsel. ”

” Har starkare sinnen: hör svaga ljud (som ”normalstörda” vanligtvis inte uppfattar), känner starkare smak och lukt. ”

” Hög förmåga att hitta egna unika metoder till att komma fram till svaret på en frågeställning. ”

” Starkt intresse för att förstå hur saker fungerar och samverkar. ”

Att börja på högskola och universitet



Utmaning

Högre studier innebär självstudier i större omfattning och mer frihet under ansvar. Skillnaden från att läsa på gymnasiet är ganska stor. Du har nu större möjlighet att fördela din tid som du vill, men det kräver också att du hittar en struktur för dina studier. Viktigt är också att få tid över till annat än studier.

Du behöver skaffa kurslitteratur. Det finns olika sätt. Du kan köpa nya eller begagnade eller också kan du låna böcker på bibliotek. En viktig skillnad mot gymnasiet är att kurslitteraturen är mer omfattande och ofta ska läsas på kortare tid. Du kommer inte hinna läsa allt utan kan behöva stöd i att sortera bort det som är mindre viktigt.



Tips

Som student förväntas du besöka kurshemsidan för att ta del av den information som ges där. Där finns kontaktinformation till kursansvarig, kursplaner och schema. Kommunikationen på lärosätet sker ofta via mejl. Därför är det viktigt att du kollar den varje dag.

Det är viktigt att närvara på föreläsningarna även på dem som inte är obligatoriska. Läraren brukar då berätta vad som är viktigt att läsa och du får bättre överblick över kursen. Vissa lärare går också igenom syftet med kursen och dess innehåll. Att vara med på föreläsningar är ett bra sätt att förbereda sig inför tentamen.

Om du har frågor och inte vågar ställa dem under föreläsningen kan du ta kontakt med läraren efteråt. Du kan också fråga en kurskompis eller mejla dina frågor till läraren.



Erfarenheter från studenter

I början är det mycket nytt och det kan kännas tufft och omtumlande. Det tar tid att lära sig ett nytt sätt att studera och att skapa nya rutiner. Ge inte upp!



”Att jag behövde lägga ner så mycket mer tid på studierna än vad jag behövde under gymnasietiden var jag inte förberedd på.”

Pedagogiskt stöd

Vid varje lärosäte finns en samordnare som arbetar för att studenter med funktionsnedsättning ska erbjudas pedagogiskt stöd i studiesituationen.

Här kommer några exempel på pedagogiskt stöd:

Längre skrivtid på tentamen

Du har möjlighet att få längre tid på dig vid tentamen. Det kan vara bra om du behöver ta fler korta pauser. Kom ihåg att ta med något att äta eftersom det kan bli många timmar som du sitter och skriver, ibland fem till sju timmar.

Möjlighet att sitta i mindre grupp vid tentamen

Om du upplever att det är svårare att koncentrera dig när många skriver samtidigt, kan en lösning vara att sitta och skriva i en mindre grupp med fyra till sex studenter.

Möjlighet att sitta enskilt vid tentamen

Om du är i behov av att sitta helt enskilt vid tentamen, kan detta stöd vara en möjlighet. Ibland finns också möjligheten att sätta upp skärmar mellan varje student i rummet.

Hörlurar med musik under tentamen

Att skärma av sig med musik i hörlurar kan vara ett bra stöd. Musiken ska alltid avlyssnas av behörig personal innan du får använda den. Du behöver ta reda på hur detta tillämpas på just ditt lärosäte.

Skriva på dator vid tentamen

På tentamen kan det vara mycket löpande text att skriva. Om du upplever att det är lättare att skriva på dator än för hand, kan ett alternativ vara att få skriva på dator.

Anteckningsstöd

Om du tycker att det är svårt att både lyssna och anteckna samtidigt, kan det vara bra att ha en kurskamrat som antecknar och som sedan kopierar sina anteckningar till dig. Oftast får kurskamraten ersättning för att anteckna extra tydligt och dela med sig av sina anteckningar. Det gynnar både dig och antecknaren.

Ansök om stöd när du blivit antagen till din utbildning. Information om hur du går till väga finns på lärosätets hemsida. Vår erfarenhet är att ju tidigare studenter får stöd, desto större chanser att lyckas.

Mentor

Vid vissa lärosäten finns möjlighet att få en egen mentor. Oftast är det en student som studerat några år eller någon annan person med erfarenhet av högskolestudier. Du träffar din mentor en gång i veckan. Mentorn hjälper till med planering och prioritering av studierna. Vid andra lärosäten tillämpas gruppmentorer. Du får då träffa en mentor tillsammans med andra studenter.

Talböcker

Om du upplever att du har svårt att läsa tryckt text, finns möjlighet att få talböcker via Myndigheten för tillgängliga medier (MTM). Kontakta biblioteket på ditt lärosäte så hjälper de dig.

Högre studier med eller utan stöd

” Jag hade en mentor som gav mig tydliga besked om hur mycket tid jag skulle lägga ner på varje uppgift. Det hjälpte mig mycket. ”

Om du vill ha stöd eller inte, väljer du själv. Nedan kan du läsa ett exempel på hur det kan vara utan stöd respektive med stöd.

Utan stöd

Redan under första terminen börjar Andreas problem. Han som alltid varit ambitiös med sina studier på gymnasiet får nu väldigt svårt att hitta ett bra studieupplägg och en studievardag som fungerar för honom. Han lyckas inte komma med i någon gemenskap och han äter alltid sin lunch ensam. Han tycker att det är väldigt jobbigt att gå på föreläsningarna, eftersom han inte har någon han känner som han kan sätta sig bredvid. Till slut blir det så ångestfyllt att gå in själv och välja var han ska sitta att Andreas vänder och åker hem.

Andreas ägnar all sin lediga tid åt att studera och han sitter ibland uppe långt in på nätterna. Brist på fungerande rutiner och nätverk leder till stress. Detta leder i sin tur till ännu större svårigheter att planera, prioritera och överblicka. Till slut väljer Andreas att göra ett uppehåll med sina studier.

Det största problemet i den här historien är att Andreas inte signalerade någonting utåt. Han visste inte hur han skulle be om hjälp eftersom han hade svårigheter att både uttrycka och beskriva sina behov.



Tips

Ta gärna emot det pedagogiska stöd du kan få. Om du sedan märker att behovet minskar, kontakta din samordnare så kan du avsluta stödet.

Med stöd

Andreas har precis fått antagningsbeskedet. Han är jätteglad men lite orolig på samma gång. Gymnasiestudierna gick jättebra, mycket tack vare det stöd han fick av sin lärare. Kommer han att få samma stöd nu när han pluggar på högskola?

Andreas sätter sig vid datorn och söker efter information på högskolans hemsida. Där hittar han kontaktuppgifter till en samordnare för studenter med funktionsnedsättning. Han skickar ett mejl med en förfrågan om de kan träffas. Han har tur, för trots att det är semestertider får han svar. Andreas och samordnaren bokar en tid för att träffas i början av hösten. På mötet med samordnaren får Andreas veta vilket stöd som han kan få, och han beslutar sig för att ansöka om att få en mentor.

Andreas mentor visar honom till rätta i den nya miljön. Han visar var man kan äta och var på campus man kan sitta om man vill ha lite lugn och ro. De träffas en gång i veckan och mentorn hjälper Andreas att prioritera vilka uppgifter som är viktigast och tillsammans gör de ett schema för både studier och annat som är viktigt i Andreas vardagsliv.

Det går bra med högskolestudierna och Andreas känner sig nöjd och tillfreds med det stöd han får. Om han blir orolig eller behöver mer stöd vet han vart han kan vända sig. Det känns tryggt.



Erfarenheter från studenter

Det är bra att ansöka om stöd vid terminens början, eftersom det kan ta lite tid att exempelvis få en mentor.

Centrala studiestödsnämnden (CSN)

” För mig hjälpte det att jag fick möjlighet att studera i långsammare takt. ”

Centrala studiestödsnämnden (CSN) är den myndighet som hanterar studiemedel.

Studier i långsammare takt

Om du av någon anledning inte orkar studera på heltid finns möjlighet att ansöka om fullt studiemedel, trots att du läser på deltid. Du behöver ha en individuell studieplan och ett dokument som visar att du lägger ner hundra procent på dina studier.

CSN gör en individuell bedömning av din ansökan. Du erbjuds studiemedel för heltidsstudier även om du läser på deltid. Utbildningen tar då längre tid och du får högre studieskulder. Läs mer om avskrivningsregler av studieskuld orsakad av förlängd studietid på grund av funktionsnedsättning på www.csn.se.

Sjukdom

Om du blir sjuk är det viktigt att anmäla det till Försäkringskassan. Då kan du slippa krav på studieresultat under tiden du är sjuk och inte kan prestera. Läs mer om regler på www.csn.se.

Återbetalning

För att få studiemedel behöver du klara dina kurser och få högskolepoäng. Tar du inte de poäng som du har för avsikt att göra, får du inget nytt studiemedel förrän kurserna är avklarade. Läs om regler för återbetalning på www.csn.se.

Studier på högskola och universitet

” Mitt första år på universitetet var omvälvande och jag förstod inte alls vad som krävdes av mig som student. Men allt eftersom tiden gick så började jag förstå och få kläm på vad som krävdes och hur mycket tid jag behövde lägga ner på mina uppgifter. ”

Planera och genomföra



Utmaning

Flera av studenterna har haft svårigheter med att lämna ifrån sig sina uppgifter i tid. De har haft svårt att planera sitt arbete och avgöra när uppgifter är klara.



Erfarenheter från studenter

Många studenter har insett vikten av att

- planera sina studier
- påbörja arbetet i tid
- ta reda på vad som krävs för varje uppgift
- avsluta arbetet i tid.



Tips

Om du har svårt att komma i gång med en uppgift, kan det vara bra att samarbeta med någon annan student, trots att det kanske tar energi.

Om syftet med uppgiften är oklart för dig, mejla läraren och fråga.

Studieteknik

Studieteknik är metoder och tekniker som studenter använder för att underlätta sin egen inläring. Det kan handla om att hitta mer effektiva sätt för att läsa, samla och bearbeta information, anteckna eller att minnas.



Tips

- Läs kursens anvisningar för att ta reda på vad du förväntas kunna och försök fokusera på vad som är viktigast.
- Se till att närvara på föreläsningarna.
- Sammanfatta vad du lärt dig på föreläsningen.
- Många lärosäten erbjuder kurser och föreläsningar om studieteknik. Se till att du deltar. Det finns också information och tips på internet och YouTube om studieteknik.
- Fråga gärna andra studenter hur de gör när de studerar.
- Läs gamla tentamen eller skrivningar. Detta ger dig en uppfattning om hur en tentamen kan se ut.
- Ta pauser när du studerar. Ta till exempel en 5-minuterspaus var 30:e minut.



Erfarenheter från studenter

Till skillnad från gymnasiet är det en större mängd kurslitteratur att läsa på högskolenivå. Studenter som har haft ambitionen att läsa all kurslitteratur har insett att de måste välja ut det som är viktigt.

Kommunikation och socialt samspel

” I början förstod jag inte att jag missade viktig information på grund av att jag valde bort att delta i olika sociala sammanhang på högskolan. ”



Utmaning

Att studera innebär att man träffar många medstudenter och det förväntas att man kan läsa av och förstå det som är uttalat i olika sociala sammanhang. Detta är något som somliga av våra studenter upplevt som ansträngande.



Erfarenheter från studenter

Flera av studenterna har missat viktig information eftersom de inte har läst sina mejl regelbundet. Att mejla eller ringa har också varit svårt för vissa. De flesta vi mött har föredragit att kommunicera via sms.



Tips

- Skapa en rutin så att du kontrollerar din mejlkorg varje dag. Skriv in det i kalendern eller sätt upp en påminnelse-lapp synligt på kylskåp eller vägg.
- Om du tycker att det är svårt att skriva mejl, ta hjälp av din mentor (om du har en sådan) eller be någon annan i din närhet att hjälpa dig.
- Sortera dina mejl. För att göra det enklare att få en översikt över dina inkommande mejl kan du skapa olika mappar i din mejlkorg.

Föreläsning och undervisning

” Trots att jag visste att det var viktigt att gå på föreläsningarna fick jag kämpa för att ta mig dit. Men ju fler föreläsningar jag nu gått på, desto mindre jobbigt är det. ”

Föreläsningar

En föreläsning är en lektion där läraren går igenom ett nytt moment i kursen. Det sker ofta i större grupper med 25 till 100 studenter. Under föreläsningarna får du möjlighet att ställa frågor om kursen.

En föreläsning varar oftast 2x45 minuter med 15 minuters rast. Ofta ges instruktioner om att läsa vissa artiklar eller kapitel i din kurslitteratur i förväg.

Seminarier

Ett seminarium är oftast obligatoriskt och innehåller flera praktiska moment. Läraren instruerar om vad, hur mycket och till när viss kurslitteratur ska läsas. Ibland kräver läraren att en sammanfattning ska lämnas in. Under seminariet brukar läraren skriva upp frågor på tavlan som ska diskuteras. Ofta delas klassen upp i mindre grupper för att det ska bli bättre kvalitet på diskussionerna.



Tips

- Det är bra att komma bland de första till salen. Då har du möjlighet att sätta dig längst ut i bänkraden och det blir enklare att gå ut om du behöver det. Vissa har valt att sätta sig längst bak i salen, för att de tycker att det är jobbigt att känna andras blickar.
- Om du tycker att det är svårt att både lyssna och anteckna samtidigt, kan du få anteckningsstöd. Detta kan du ansöka om hos din samordnare.
- Fotografera av tavlan, så behöver du inte anteckna.
- Spela in föreläsningen, men tänk på att du behöver intyg från samordnaren innan.
- Tänk på att du kan mejla frågor till din lärare.



Erfarenheter från studenter

Vissa studenter har uttryckt att det är jobbigt att

- gå in i föreläsningssalen och svårt att välja plats
- de känner oro och obehag över att det är så många i föreläsningssalen
- de har svårt att koncentrera sig
- det är svårt att be läraren om hjälp under lektionstid.

Grupparbeten

” Trots att jag tycker att grupparbeten ”suger” är det bra för mig, annars kommer jag inte vidare med uppgiften. ”



Utmaning

Många studenter har uttryckt oro och stress över grupparbeten. Att behöva dela in sig i grupper är jobbigt för de flesta. Det finns dock lärare som delar in sina studenter i grupper, vilket underlättar för alla studenter.

Om det känns omöjligt för dig att delta i grupparbete så finns det kanske möjlighet att få göra arbetet individuellt. Kontakta din lärare eller ta hjälp av mentor, studievägledare eller samordnare.



Tips

- Gör upp en plan. Det är ännu viktigare när du jobbar tillsammans med andra. Bestäm vem som ska göra vad och när arbetet ska vara klart.
- Försökt att hålla deadlines. Det är viktigt att du håller dig till de tidsramar ni kommit överens om.
- Ta inte på dig allt ansvar själv. Det är inte bra vare sig för dig eller för dina kurskamrater.
- Lägg heller inte över allt ansvar på andra. Det är inte ovanligt att det i en gruppkonstellation finns en eller flera personer som bara glider med utan att ta ansvar. Det behöver inte bero på att din studiekamrat är lat. Det kan vara så att han eller hon känner sig lite osäker och kanske inte riktigt vågar framföra sina åsikter.
- Om ni får problem i gruppen som ni inte kan lösa, be läraren om hjälp.

Störande intryck

” Jag brukar gå lite tidigare från föreläsningen för att slippa de värsta köerna till studentrestaurangerna eller mikrovågsugnarna. ”



Utmaning

Känslighet för ljud är relativt vanligt när man har Aspergers syndrom. Att studera och befinna sig i en universitetsmiljö, där många människor vistas, kan vara både uttröttande och energikrävande.



Erfarenheter från studenter

Många studenter har berättat att de lätt överbelastas av intryck och att de har ett stort behov av att få gå undan någonstans. Under projektiden har studenterna haft tillgång till en särskild lokal för studenter med Aspergers syndrom. Dit har de kunnat gå för att plugga, vila och äta sin lunch. Denna lokal har haft stor betydelse för många.



Tips

- Använd gärna brusreducerande hörlurar.
- Använd öronproppar.
- Fråga din samordnare om det möjligtvis finns någon lugnare plats där du har möjlighet att äta eller vila.
- Sitt gärna långt fram i föreläsningssalen. Där är det som regel lägre ljudnivå.

Stress och återhämtning

” Vi som har asperger upplever ofta mer stress i vår vardag och behöver därför mer tid än andra för återhämtning. ”



Utmaning

Högre studier är för de flesta omvälvande i början och det tar tid att komma in i ett nytt sätt att studera. Därför är det viktigt att du ser till att få tid till vila och återhämtning.



Tips

- Om du inte redan har gjort det, försök att hitta någon form av träning som passar just dig. Det finns forskningsstudier som visar att fysisk aktivitet har en välgörande effekt på hjärnan.
- Du kanske kan prova yoga eller avslappningsövningar. Det kan ge ny kraft och energi samt motverkar stress.
- Kartlägg din vardag. Ta reda på vad som tar energi och vad som ger energi. Det kan du göra genom att exempelvis markera detta med röd respektive grön överstrykningspenna i din kalender. De gröna markeringarna är ”energipåfyllare” och de röda är ”energitagare”. Det här är ett bra sätt att synliggöra för dig själv när du behöver avsätta tid för återhämtning.

- Om du upplever att det är svårt och stressfyllt att planera ditt vardagsliv, med tvätt, städ, inköp matlagning med mera, kan du ansöka om insatsen boendestöd hos din kommun. Mer information om hur du kontaktar kommunen hittar du på sidan 29 i denna skrift.
- Om du tycker att det blir för jobbigt att studera på heltid, finns möjligheten att gå ner i studietakt. De flesta studenter som deltagit i projektet valde att studera i långsammare takt efter första terminen. Ta kontakt med din studievägledare. Han eller hon kan hjälpa dig att göra en individuell studieplanering.

Sömn

” Eftersom vi upplever mer stress än andra har vi större behov av sömn än andra. Det är vad jag tror. ”



Erfarenheter från studenter

Många studenter har haft annorlunda dygnsrytm. De har haft svårt att somna på kvällen, vilket gjort att deras sömnbehov inte blivit tillgodosett.



Utmaning

Alltför lite sömn leder ofta till att det blir jobbigt att komma upp på morgonen. Dessutom kan det bli svårt att koncentrera sig på studierna om du inte har sovit tillräckligt.



Tips

- Plugga inte efter klockan 21 på kvällen. Det är viktigt att hjärnan får vila och att du får en stund att slappna av innan du ska sova.
- Rör på dig. Regelbunden fysisk aktivitet, frisk luft och ljus under dagen är bra. Du kan till exempel försöka ta en kort promenad varje dag.
- Drick inte kaffe eller Coca-Cola på kvällen. Koffeinet har en uppiggande effekt, och enligt forskningen kan det ta upp till tio timmar för koffeinet att lämna kroppen.
- Skaffa dig regelbundna rutiner för söndags och uppstigning. Prova att lägga dig samma tid varje kväll och stiga upp samma tid varje morgon och se om det gör någon skillnad.
- Undersök möjligheten att få ett tyngdtäcke. Tyngden mot kroppen brukar påverka sömnen på ett positivt sätt. De finns i flera varianter utifrån olika behov. Var du ansöker om tyngdtäcke kan du läsa om på sidan 29 i denna skrift.

Studentkåren

” Jag är medlem i studentkåren för att jag vet att de bevakar våra rättigheter som studenter. ”

Studentkåren drivs av studenter. Fokus ligger på studenternas rättigheter. Studentkåren och lärosätet har ofta ett nära samarbete. Det gör att du som medlem kan vara med och påverka din studiesituation.

Om du vill vara med i studentkåren behöver du betala en medlemsavgift varje läsår. Det är frivilligt att vara med, men det finns många fördelar. På flera håll i landet ger ett medlemskap möjlighet att ansöka om en studentbostad. Medlemskapet kan också ge dig rabatter på restauranger eller caféer. Många studentkårer har olika föreningar som anordnar aktiviteter som körsång, sport, teater med mera. Det är också till studentkåren du kan vända dig om du känner dig missförstådd eller diskriminerad av någon på lärosätet. Men du kan också vända dig till en utsedd kontaktperson på programmet eller lärosätet.

På studentkåren finns ansvariga för utbildningsinflytande och studerandeskyddsombud som du kan ställa frågor till.

Besök gärna ditt lärosätes hemsida för information om just din studentkår.



Erfarenheter från studenter

”Jag tycker att det var bra att vara med under mottagningsveckorna, trots att det både kändes lite obehagligt och jobbigt. Jag fick träffa mina blivande studiekamrater, få rundvandring på campus och annan information som jag annars gått miste om. Jag var inte med på allt spex, det varken orkade jag eller ville. När det var dags för registrering och första skoldagen, var jag mer förberedd och inte lika nervös.”

Bilagor

Studierelaterade begrepp

Akademisk kvart är ett akademiskt tidsbegrepp som innebär att något i själva verket börjar en kvart efter utsatt tid. Klockan 10 på schemat betyder då alltså egentligen 10:15. Fenomenet uppstod på den tiden när klockor var ovanliga hos studenter och domkyrkans ringningar utgjorde den allmänt använda tidsmätaren. Kvarten gav studenten lagom tid att hinna till föreläsningen sedan ringningen hörts. En del lärare använder detta, andra inte. Det är viktigt att kolla vad som gäller för dina lektioner och informationstillfällen.

Alumn blir du när du har studerat färdigt vid lärosätet. En alumn är en före detta student vid något lärosäte. Ordet kommer från latinets och betyder lärjunge eller elev.

Doktorand är en forskarstuderande som har avlagt examen på avancerad nivå eller tagit kurser motsvarande 240 högskolepoäng. En doktorandanställning omfattar mestadels fyra år.

Examinator är den lärare som ansvarar för betygsättningen.

Gasque är ett annat namn för studentfest.

Kandidatprogram är en utbildning som omfattar 180 högskolepoäng och varar tre år, om du studerar på heltid.

Kontrollskrivning förkortas ks och är en mindre omfattande skrivning innan tentamen. Ks förekommer på vissa lärosäten och finns för att se om studenten hängt med i kursen.

Ladok är ett datorbaserat system för dokumentation av uppgifter om de studerande och deras studier vid lärosätet. Det sammanställer till exempel vilka högskolepoäng studenten tagit. Registrering och studieresultat förs in i Ladok av dem som administrerar kurserna.

Lärosäte syftar här på högskola eller universitet.

Magisterprogram kan du läsa efter avslutad kandidatutbildning. Efter 60 högskolepoäng (1 år) kan du ta ut en magisterexamen.

Masterprogram kan du läsa efter avslutad kandidatutbildning. Efter 120 högskolepoäng (2 år) kan du ta ut en masterexamen.

Fortsättning studierelaterade begrepp

Mottagning är den period i början av utbildningen då nya studenter välkomnas av äldre studenter. Mottagningen innehåller information från lärosätet och studentkåren, guidning på universitetsområdet och aktiviteter. Syftet är att ge studenten en god introduktion till studentlivet och möjlighet för studenterna att lära känna varandra. På vissa lärosäten kallas detta nollning.

Professor är den högsta lärartjänsten vid lärosätet. Arbetar med utbildning, forskning och handledning.

Prefekt är en professor eller annan lärare som leder institutionens verksamhet.

Rektor leder verksamheten vid lärosätet och utses av regeringen.

Sittning är en stor studentmiddag på lärosätet.

Tentamen är namnet på det prov, muntligt eller skriftligt, som du gör efter avslutad kurs eller efter ett moment i en kurs. Kallas även "tenta". Om du får underkänt på tentamen finns oftast möjlighet att göra om tentamen tills du klarar den. Detta kallas omtentamen.

Universitetsadjunkt är en lärare vid lärosätet.

Universitetslektor är en lärartjänst som kräver doktorsexamen (eller motsvarande) och pedagogisk utbildning. Arbetar normalt både med utbildning samt forskning.

Övningsassistent kan vara en student som själv studerar och som hjälper till vid laborationer och övningstillfällen.

Texterna om akademisk kvart, alumn, kandidatprogram, magisterprogram, masterprogram, professor, prefekt, tentamen, universitetslektor återges med tillstånd av Lunds universitet.

ABC-lista – Organisera och planera

Prioriterings- ordning:	Uppgift:	Datum in på listan:	Datum klart:
A			
A			
A			
B			
B			
B			
C			
C			
C			

Energi-inventering



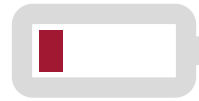
Ger energi

Platser som ger energi:

Situationer som ger energi:

Aktiviteter som ger energi:

Personer som ger energi:



Tar energi

Platser som tar energi:

Situationer som tar energi:

Aktiviteter som tar energi:

Personer som tar energi:

Länkar

Om du vill ansöka om exempelvis boendestöd eller kontaktperson, besök din kommuns hemsida och skriv ”stöd och omsorg” eller funktionsnedsättning i sökrutan.

Om du behöver tyngdtäcke, minneshjälpmedel eller något annat hjälpmedel, besök vårdguidens hemsida www.1177.se och skriv ”habilitering” i sökrutan. Habiliteringens arbetsterapeuter brukar skriva ut hjälpmedel.

Andra hemsidor där du kan hitta information:

www.autism.se

www.kth.se

www.misa.se

www.studeramedfunktionshinder.nu

RUSTA-projektet

Under åren 2014 till 2017 erbjöds tjugo studenter på Kungliga Tekniska högskolan (KTH) ett utökat stöd som komplement till det befintliga pedagogiska stöd högskolan erbjuder studenter med funktionsnedsättning. Studenterna var i åldrarna 19 till 29 år, hade Aspergers syndrom och gick något av KTH:s ingenjörsprogram.

Projektet finansierades med medel från Allmänna arvsfonden. Projektägare var Autism- och Aspergerförbundet i samarbete med Misa AB och KTH.

Det utökade stödet har bestått av

- individuella samtal
- mattestöd
- studentträffar
- tillgång till lokal för återhämtning och studier.

Autism- och Aspergerförbundet arbetar för att skapa bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Förbundets medlemmar är personer med egen funktionsnedsättning, närstående och yrkesverksamma inom området.

Misa AB är ett företag som bland annat arbetar med arbetsinriktad daglig verksamhet. Misa är en förkortning av Metodutveckling, Individuellt stöd, Samhälls- och Arbetsdeltagande.

Kungliga Tekniska högskolan är ett universitet för forskning och utbildning inom teknik och arkitektur.

