

[hh.se/studentsupport](http://hh.se/studentsupport)



# GODA RÅD

för en hållbar  
studietid

STUDENTSUPPORT



HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD



# Till dig som är student

Studietiden är för många en fantastisk tid med frihet, möjligheter och inspiration. Samtidigt innebär det ett stort ansvar, både vad det gäller studier och den övriga livssituationen.

## Yttre tryck och inre vila

Att hitta en bra balans är inte alltid lätt. Det är ofta ett högt yttre tryck som man ska hantera och samtidigt kunna behålla en inre trygghet.

Studentsupporten har genom lång erfarenhet och många möten med studenter samlat goda råd för vanliga studentbekymmer. Hoppas att de kommer till nytta.

# Struktur och regelbundenhet

## Studieplanering

Högskolestudier förutsätter att man tar ett stort eget ansvar. Ett bra knep för att undvika att skjuta upp saker och ting är att göra en egen studieplanering. Använd de schemalagda föreläsningarna som bas och planera sedan in vad som behöver göras emellan. På så sätt blir det delmål på vägen som gör studierna mer hanterbara. En bra studieplanering är grunden för ett bra studieresultat.

## Goda vanor

Nya möjligheter och förväntningar är ofta en positiv del av studietiden. Att behålla goda vanor, eller kanske starta en ny, är viktigt för en bra studietid. För somliga kan det dock bli svårt att hitta bra rutiner. Det finns så mycket roligt att göra samtidigt som skolan är viktig. Om ramarna då är svaga är det lätt att tappa strukturen och bli stressad. Det bästa är då att sätta sig ner och strukturera upp vardagen för att få kontroll igen. Ett bra sätt är att använda en kalender.

## Kalender

Kalendern är ett utmärkt sätt att få överblick och kontroll över ditt liv. Börja med att boka in föreläsningar och andra schemalagda aktiviteter. Boka sedan in egen studietid och tänk på att man räknar heltidsstudier som 40 timmars arbetsveckor. Planera in tid för att äta – helst fem måltider per dag. Tid för att sova ska också in och då helst på natten. Resten av tiden ska sedan planeras in med träning, fritidsaktiviteter och ledig tid. Med en strukturerad planering kommer du att känna att du har tid med studierna samtidigt som du också har tid att vara ledig.

## Du är din egen chef

Som student har du förmånen och ansvaret att vara din egen chef. Vilken chef vill du då ha? Några vanliga önskemål på en chef är att vara uppmuntrande, ha förväntningar, ge ramar och samtidigt ge ett eget ansvar. Att chefen stöttar vid motgångar och visar uppskattning när man lyckats är också värdefullt. Fundera en stund över vad som faktiskt är viktigt för dig och skriv gärna ner det. Skriv också ner varför det är viktigt. Det blir en grund för dig när du ska veta vad du ska fokusera på och också uppmuntra hos dig själv.

För att lyckas under studietiden behövs i många fall att du vågar ta egna initiativ. Passa på att ta kontakter, hitta nya vägar och var kreativ. Det hjälper dig att hitta de möjligheterna som du vill ha under och efter din studietid.





# Hantera stress och oro

## Studieteknik

Att ha en bra studieteknik är förstås viktigt. Det finns många bra böcker som handlar om studieteknik och vi hjälper dig gärna att hitta dem. Studievägledarna kan också ge bra tips på hur du får till en bra teknik som hjälper dig genom studierna.

## Om planeringen inte håller

Gör en realistisk planering och använd kalender eller ett veckoschema. Följ gärna upp vad som händer och om planen inte håller så är uppföljningen en källa till information. Ställ frågor som; vad hände? Varför hände det? Vad kan jag lära mig av det?

Se missarna som lärtillfällen och fundera över hur du ska förändra din planering för att den ska bli så realistisk och bra som möjligt.

## Lär dig slappna av

Att vara stressad ibland behöver inte vara negativt. Stress är ett sätt för oss att göra oss redo. Men om du blir så stressad att du har svårt att prestera kan det vara bra att lära sig någon form av stresshanteringsteknik eller någon typ av avslappningsövning. Det kan handla om andningsövningar, mindfulness eller någon annat som hjälper dig att hantera din stress. Vi ger dig gärna tips och råd. Stress kan vara användbar när den är kortvarig och följs av stunder utan stress. Om du långvarigt känner dig stressad bör du också hitta strategier för att minska stressen. Då kan planering och strukturering vara bra. Du kan också få hjälp hos oss på studentsupporten.

## Tänk långsiktigt

Studietiden är en del av livet. Det är en ganska liten del av livet men en viktig sådan. En delkurs med tenta är en ganska kort men viktig del av studietiden.

Varje del är förstås viktig men den finns i ett sammanhang som är så mycket större. Ibland kan det vara bra att lyfta blicken, både från studierna och från vardagen och se framåt. I stressade situationer tenderar vi att fokusera på detaljer. Försök istället att se helheter och titta på hur det ser ut i det längre perspektivet. Då blir en missad tenta, en fotbollsmatch eller en för tillfället knaper ekonomi inte lika central.

Det är också bra att ibland stanna upp och fundera över framtiden och dina mål. Under studietidens gång kanske det finns tillfällen när du är osäker på om du har valt rätt utbildning eller upptäcker att du inte längre har samma mål. Om du har funderingar kring din utbildning eller vilka möjliga vägar det finns under och efter studierna kan du kontakta studie- och karriärvägledarna. De kan hjälpa dej att reda ut dina tankar och få dig att se klarare på dej själv och dina möjligheter.

## Hitta trygghet

Livet innehåller en mängd utmaningar och tillfällen där du kanske inte alltid känner dig bekväm. Detta gäller inte minst under studietiden när vi ställs inför många nya uppgifter, inte bara studiemässigt utan också socialt och praktiskt. Att känna osäkerhet kan vara utvecklande så länge det också finns stunder och ställen där du känner dig trygg. Försök att hitta trygga platser, trygga människor och trygga aktiviteter där du kan känna att du slipper vara "på tå". Då kan du tanka energi som sedan kan användas i mer pressade situationer.

## Ta hand om dig själv

För att få de bästa förutsättningarna för ett bra studieresultat så gäller det att ta hand om den som ska göra jobbet – och det är ju du. Att hitta en miljö som funkar, både yttre och inre, är en grundsten i ett lyckat studieresultat.

Den yttre miljön behöver vara anpassad till vad du ska göra och hur du trivs med att göra det. Handlar det om att läsa ska du hitta den yttre miljön som är optimal för dig; biblioteket, läsesal eller kanske hemma i köket. Hitta helt enkelt ställen och andra yttre förutsättningar som optimerar din studieförmåga.

Den inre miljön handlar ju om hur du mår själv. Att ta hand om sig genom att sova, äta och träna regelbundet samt att hålla ner alkoholkonsumtionen gör att du får förutsättningar för att orka göra ett bra jobb när det gäller studierna. Att studera brukar ibland jämföras med idrott på hög nivå där koncentration och uthållighet sätts på prov. Ge dig själv möjligheter att göra ett gott jobb!



# NÅGRA BRA KOM-I-GÅNG- RÅD!

## Pengar

Så snart du fått ditt antagningsbesked gäller det att ta kontakt med allas vårt CSN för att ansöka om studie-medel (om du inte redan gjort det). För att sedan få pengar ska du skicka in en studieförsäkrans. Det gör du i samband med att skolan sätter igång. Gör detta så snart som möjligt.

Passa också på att ansöka för hela studieåret på en gång så riskerar du inte glapp. [csn.se](http://csn.se)

Om du jobbar extra så tänk på att du inte får tjäna över en viss summa för att behålla studiemedlet fullt ut. Hur stor den summan är kan du läsa på [csn.se](http://csn.se).

## Boende

Glöm inte att skaffa en hemförsäkring när du fått bostad och gör en flyttanmälan på [adressandring.se](http://adressandring.se) så du inte missar viktigt post och är folkbokförd på rätt ställe. Om du söker bostadsbidrag hos [försäkringskassan.se](http://forsakringskassan.se), tänk på att extrajobb även kan påverka det.

## Sjukvård

Lista dig på en vårdcentral, vi på studentsupporten kan hjälpa dig med hur du går till väga. Du kan också gå in på [www.regionhalland.se/vard-halsa/for-vardgivare/vardval-halland](http://www.regionhalland.se/vard-halsa/for-vardgivare/vardval-halland). Studentsupporten har ett samarbete med Capio Citykliniken i Halmstad.

## Rättigheter

Som student på Högskolan i Halmstad har du vissa skyldigheter men även rättigheter. Kårens uppgifter är bland annat att företräda dig och dina åsikter gentemot Högskolan och att se till att dina rättigheter tillvaratas. Hur länge ska det ta att få sin tenta rättad, eller när ska schemat för kursen vara ute? Svara på alla tänkbara frågor finns enkelt att hitta på Högskolans hemsida, under fliken som heter **”Studenternas regelbok”**.

## Kompisar

Det kan vara lite pirrigt och nervöst i början att flytta till en ny stad och samtidigt börja på högskolan. Men se det inte så. Nu har du chansen att börja med något nytt och träffa nya människor. Idrottsföreningar, programföreningar eller kåren kan vara ett bra sätt att komma in i en gemenskap. De flesta är precis lika vilsna och nya som du.

## Karriär

Redan under din studietid skapar du möjligheter till framtida jobb- och karriärmöjligheter. Börja redan under första året att skapa dig ett kontaktnät och engagera dig i karriäraktiviteter, både på Högskolan och utanför. Med utarbetade kontakter blir jobbsökandet efter avslutade studier betydligt enklare.





## Studentsupport Högskolan i Halmstad

**Välkommen** att kontakta oss med alla typer av frågor som rör din fysiska och psykiska hälsa. Sök oss i första hand via drop in som har öppet måndag–torsdag kl. 10–12, tisdagar och torsdagar även kl. 14–16. I andra hand ring 035-16 74 37 eller maila oss på: [studenthalsan@hh.se](mailto:studenthalsan@hh.se)

**Elisabeth Kristiansson, leg. sjuksköterska**

**Matilda Stureson, leg. psykiatrisk sjuksköterska**



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-post: [studentsupport@hh.se](mailto:studentsupport@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)