



Specialpædagogisk Støtte hjælper studerende med psykisk sårbarhed og diagnoser til at få mere overskud og trivsel ind i studielivet

Lasse Peters er pædagogisk psykologisk uddannelsesrådgiver og teamkoordinator i Rådgivnings- og Støttecenteret på Aarhus Universitet. Han fortæller om hvordan Specialpædagogisk Støtte kan være med til at hjælpe studerende med psykiske eller neurologiske diagnoser på videregående uddannelser.

“Rådgivningen hjælper studerende i målgruppen med det, som de oplever er svært på studiet. Mange studerende føler sig ensomme på studiet og oplever, at de er meget alene og overladte til sig selv i forhold til at få læst pensum og skrevet opgaver-her kan vi gå ind og hjælpe med nogle strategier til hvordan man håndterer de frie rammer på universitetet bedst muligt. De studerende er meget forskellige, og støtten tager altid udgangspunkt i den enkelte studerendes behov. Generelt set er der mange studerende, som får hjælp til planlægning, struktur og overblik. Mange bruger også os rådgivere som en form for ventil til at drøfte de tanker og bekymringer, som knytter sig til det at være studerende. Vi kan i samråd med studievejledningen på de respektive fakulteter lægge en plan for et individuelt studieforløb, hvis den studerende har brug for forlængelse af sin studietid eller hjælpe med at søge dispensationer i forbindelser med eksamener. Formålet med SPS er at støtte de studerende gennem deres studietid og forsøge at kompensere for de vanskeligheder som de oplever som følge af deres diagnose. “, siger Lasse

Lasse forklarer, at det er muligt at få samtaleforløb i Rådgivningen eller blive tildelt en mentor på studiet. Det mest normale er et såkaldt

kombinationsforløb, hvor den studerende har samtaler med en rådgiver og har en mentor med fokus på faglig sparring.

“Rådgivningssamtalerne tager udgangspunkt i, hvad den enkelte studerende har behov for at tale om i forhold til trivsel og studie. Vi drøfter hvordan de studerende generelt har det og forsøger at opstille nogle mål, som vi skal arbejde os henimod at opfylde mod slutningen af semesteret. De studerende kan f.eks. ønske, at de oplever mindre stress og angst i eksamensperioderne-og her kan rådgiveren tilbyde nogle værktøjer og strategier. Der er også mulighed for, at man kan få en mentor, som er en ældre studerende på studiet. Mentoren kan hjælpe med faglig sparring, spørgsmål om pensum, planlægning af eksamensperioder og i forhold til at navigere i studiemiljøet. Nogle studerende bruger også deres mentor som en fortrolig til at tale om det, som er svært på studiet. Så kan det vise sig, at mentoren har haft lignende oplevelser med en svær eksamen eller hård periode i studelivet. Den studerende kan dermed spejle sig i mentorens oplevelse og føle, at vedkommende ikke er alene om, at studiet kan være hårdt eller krævende til tider. Mentoren kan ligeledes være en støtte, der er med på sidelinjen, og som inspirere til at komme igennem uddannelsen”, fortæller Lasse.

Lasse Peters opfordrer til, at studerende i målgruppen for SPS overvejer at tage imod støtten. Han påpeger, at man altid kan frabede sig støtten, hvis man på tidspunkt kommer til et punkt i ens studietid, hvor man oplever, at man trives godt og har tilegnet sig nogle gode studievaner.

“Vi rådgivere oplever generelt, at de studerende giver udtryk for tilfredshed med deres SPS-forløb. De fleste studerende henvender sig på 1. eller 2. semester for at få hjælp hos os, men vi har fået også nogle gange studerende, som har gået på studiet i flere år og har kæmpet med deres udfordringer alene. De kunne måske have haft en større studietrivsel og undgået reeksamener, hvis de havde modtaget hjælp på et tidligere tidspunkt. Derfor vil jeg opfordre til, at man rækker ud efter hjælpen tidligt i sit studieforløb. Det er altid muligt at frabede sig SPS-støtte, hvis man ikke længere føler, at man har behov for hjælpen. Vi oplever mange gange, at de studerende bliver mere selvstændige, gladere og får større tillid til deres egne styrker og ressourcer-og det gør nogle gange, at de vælger at stå på egne ben i en periode. Man kan godt frabede sig støtten i en periode for derefter at tage kontakt til Rådgivningen igen, når man skal skrive bacheloropgave eller speciale. “

Lasse påpeger, at mange studerende, der modtager specialpædagogiske støtte er fagligt dygtige og velreflekterede. Specialpædagogisk Støtte benyttes mange gange som et redskab til, at de studerende skal få mere overskud og komme i bedre trivsel på deres studie.

“Specialpædagogisk støtte kan kompensere for mange vanskeligheder i studiesammenhænge. Nogle studerende presser sig selv meget hårdt fagligt og socialt på studiet, og her kan rådgiverne og mentoren hjælpe med prioriteringer og energiforvaltning. Udfordringerne hos de studerende kan være meget forskellige, men SPS kan hjælpe rigtig mange studerende. Man kan sagtens profitere af et SPS-forløb, selvom man klarer sig godt fagligt på studiet. Min egen oplevelse er, at de studerende bliver mindre stressede og pressede efter, at de er kommet i gang med et SPS-forløb. Når man får talt med andre om sine udfordringer, så tager det noget af presset fra ens skuldre. De studerende tilegner sig desuden nogle strategier til at klare studiet, hvilket giver mere overskud og større glæde i hverdagen. “, fortæller Lasse.

SPS er en forkortelse for Specialpædagogisk Støtte. SPS skal sikre, at studerende med psykisk sårbarhed eller funktionsnedsættelser har mulighed for at tage en uddannelse på lige fod med deres medstuderende ([Hvad er SPS? - SPS \(spsu.dk\)](#))

Du skal kontakte dit uddannelsessted for at blive visiteret til specialpædagogisk støtte.

SIND arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. SIND Rådgivning er ansvarlig for den landsdækkende telefonrådgivning samt rådgivning, støtte og undervisning til både personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

Telefonrådgivningen i SIND kan kontaktes på 70232750

Mandag, onsdag, fredag: 9.00-15.00

Tirsdag og torsdag: 10.00-16.00

Du kan også kontakte studenterpræsterne eller studievejledningen på din uddannelse, hvis du oplever studietvivl eller trivselsmæssige udfordringer.