



Kender du til muligheden for at modtage specialpædagogisk støtte på din uddannelse?

Emma læser et humanistisk studie på 4. semester og modtager specialpædagogisk støtte på universitetet. Støtten består i, at hun har samtaler med en rådgiver og en mentor på studiet. Emma vurderer selv, at den specialpædagogiske støtte har haft stor betydning for, at hun er kommet langt på studiet og trives godt i hverdagen.

Hun har samtaler med rådgiveren, hvor de drøfter hendes generelle trivsel på studiet. De har også haft fokus på, at Emma skulle tilegne sig strategier til at kunne håndtere præstationspres og studietvivl. Da Emma gennemgik en svær periode i sit studieliv, var rådgiveren ekstra opmærksom på hendes trivsel, og hun fik mulighed for at få nogle flere samtaler i rådgivningen.

Mentoren hjælper Emma med at planlægge sin læsning og strukturere forberedelsen op til eksamenerne på slutningen af hvert semester. Hun bruger derudover mentoren til faglig sparring og afklaring af praktiske spørgsmål relateret til uddannelsen.

“Jeg har været rigtig glad for at modtage SPS-støtte, og det har betydet meget for min trivsel. Jeg har fået større accept af mig selv og har fået hjælp til at slippe perfektionismen. Mit forhold til eksamener er blevet mere afslappet, da jeg har tilegnet mig nogle gode strategier til at afhjælpe min nervøsitet. Mentoren har hjulpet mig med at skabe struktur i min dagligdag og givet mig redskaber i forhold til at prioritere læsningen i de forskellige fag. Jeg har oplevet at få en meget bedre balance mellem studieliv og privatliv, hvor jeg også får prioriteret at bruge tid med min familie, mine venner og min kæreste. SPS-støtten giver mig tryghed og er med til at gribe mig i de svære perioder. Støtten betyder, at jeg ikke går alene med tingene, men har mulighed for at få en andens perspektiv på de udfordringer, som jeg oplever. Hvis ikke jeg havde haft SPS-støtten, var jeg muligvis droppet ud af uddannelsen. “

Emma har derudover haft mulighed for at gå i et gruppeforløb med andre studerende, som modtager SPS-støtte.



“Dette forløb betød meget for mig. Jeg oplevede, at jeg kunne spejle mig i de andre studerende, som også modtager SPS-støtte. Som universitetsstuderende er man meget alene, og gruppeforløbet betød, at man havde mulighed for at skabe relationer til andre studerende. Vi havde i gruppen fokus på de ting, som kan være svære i forbindelse med at gå på universitetet. Vi drøftede tematikker som ensomhed på studiet, præstationspres og bekymringer om det efterfølgende arbejdsliv. I gruppeforløbet blev jeg samtidig mere afklaret omkring mine værdier og fandt frem til, at jeg ikke nødvendigvis behøver at få 12 til hver eneste eksamen, men at det også var vigtigt for mig at leve et liv ved siden af studiet. “

Emma påpeger, at rigtig mange studerende på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser modtager SPS-støtte. Hun opfordrer unge til at tage kontakt til SPS, hvis de oplever udfordringer i deres studieliv.

“Jeg har selv haft stor gavn af at modtage SPS-støtte. Hjælpen har betydet, at jeg er fortsat på uddannelsen og forventer at gennemføre bacheloren. Jeg oplever større trivsel i hverdagen efter, at jeg er blevet tildelt SPS-støtte. Derudover er jeg blevet mere bevidst om vigtigheden ved at stå ved sig selv og sine egne behov. Man har rigtig meget at vinde ved at tage imod hjælpen, så jeg opfordrer til, at man undersøger muligheden for at modtage SPS, hvis man har et behov for støtte. Hvis man afprøver at være i et SPS-forløb og finder ud af, at SPS ikke er noget for en, så er det muligt at frabede sig støtten. “, siger Emma.

SIND Rådgivning har fokus på de unge i uddannelsessystemet. Denne artikel er en del af en serie om unge mennesker, der på trods af psykisk sårbarhed, er i gang med at gennemføre eller har gennemført en uddannelse.

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 \(spsu.dk\)](https://www.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