


# Om uppskjutande på universitetet

Bakgrund till uppskjutande

Vad vi erbjuder och hur vi jobbar






Vad skjuter du  
upp?



Vad gör du  
istället?



Har du strategier  
för att få det gjort?



# Uppskjutande- olika orsaker

- Svårt att stå ut med känslan/tristessen
- Belöningen ligger långt fram
- Impulsstyrd/svårt att klara av distraktioner
- Överdriven optimism/pessimism
- Krav, perfektionism
- Rädsla att misslyckas



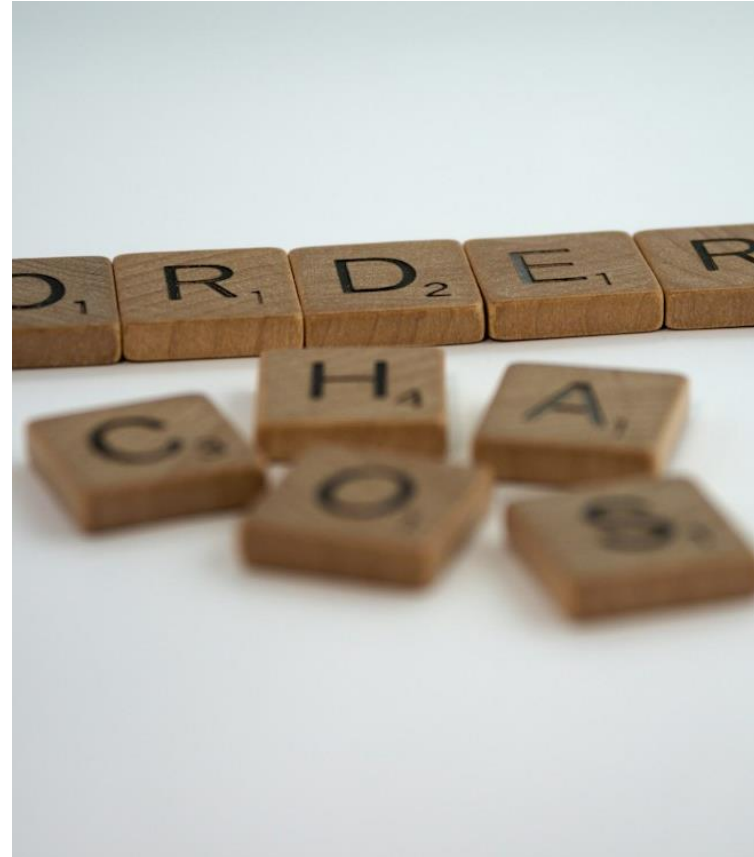
# Skillnader mellan skola och universitet

Mycket eget ansvar

Stor frihet

Lågt stöd

- Vad ska jag göra
- När ska jag göra det
- Ingen som kollar av



# Vad Studenthälsan gör

## Gruppen

”Gör det nu”

## Föreläsningar

tex om prokrastinering

## Samtal hos hälsopedagog

om stöd och struktur i vardagen/beteenden

## Individuellt stöd hos kurator/psykolog



## Vad gör "Gör det nu gruppen"

- Coaching
- Veckoplanering
- Avstämning
- Uppföljning



Hur har studenterna det/hur går det?

Vi finns för studenten och försöker möta hen där hen är.

Vi når inte alla men de som söker till oss är alltid välkomna igen och igen.

Gruppen stöttar varandra- social funktion skapar ofta egna studiegrupper.

Gruppen- en lägereld.





Frågor



<https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan>



UPPSALA  
UNIVERSITET