

Nystart!

Sabina Nickull, studiepsykolog
Kia Ikonen, projektkoordinator
Olivia Franck, koordinator

17.11.2021

Slofot

Innehåll

(Contents)



1. Om projektet Nystart *(About the Nystart project)*

2. Tre fokusområden inom projektet *(Three areas of focus):*

- Uppsökande verksamhet *(Outreach programme)*
- Kortkurs för studierådgivare och egenlärare *(Course for Study Advisors and Teacher Tutors)*
- Fokusvecka *(Focus week)*

3. Kommande aktiviteter *(Future activities)*



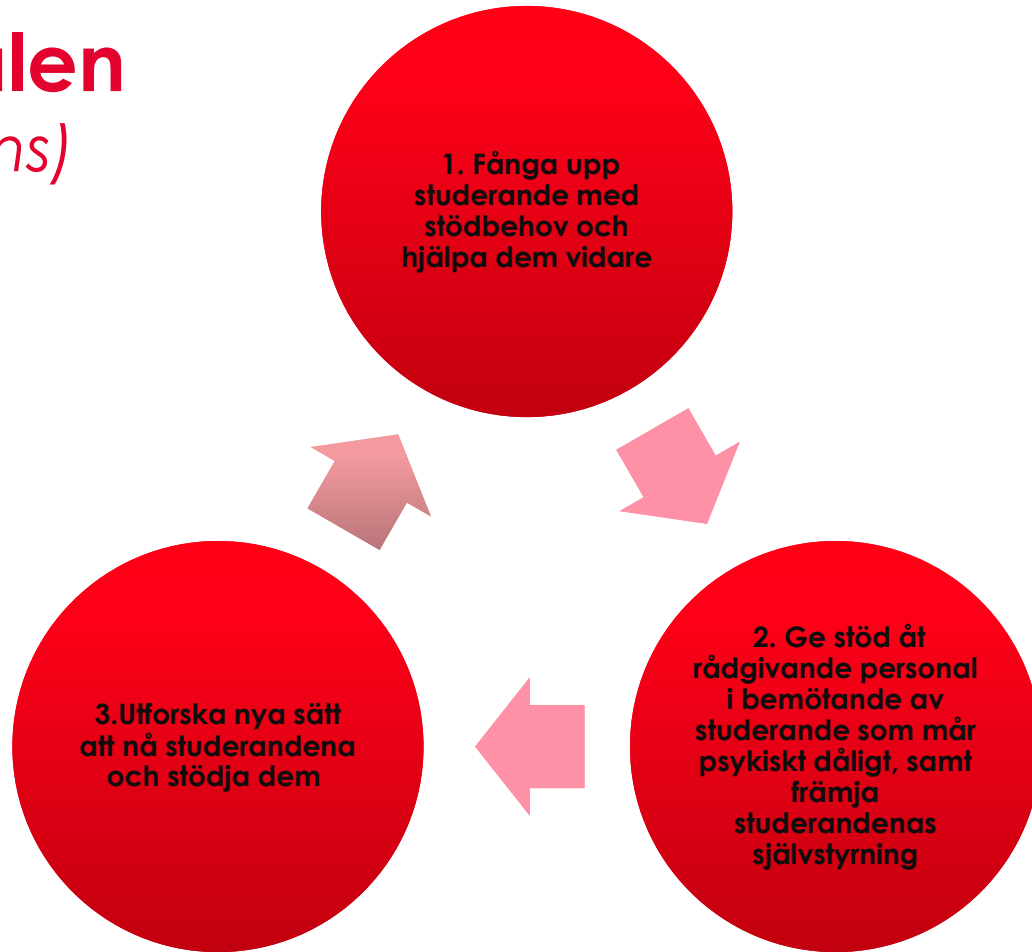
Om Nystart!

- Projektid: 1.5.2021-31.5.2022
- Extra studiepsykologresurs fr.o.m. december 2020
- Syftet: stödja studerande och förebygga att studierna fördröjs eller avbryts
- Möjliggöra en **ny start!**

About Nystart!

- Duration: 1st May 2021 – 31st May 2022
- Study Psychologist since December 2020
- Purpose: to support students and prevent delays and breaks in their studies
- Offer a **fresh start!**

Målen (Aims)



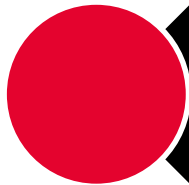
1. Identify students with support needs and help them

2. Support personnel in meeting with students who do not feel well and support their self-management

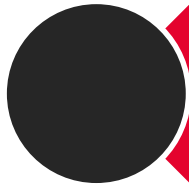
3. Identify new ways to reach students and support them

Tre fokusområden inom projektet

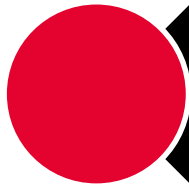
(Three areas of focus)



Uppsökande verksamhet (*Outreach programme*)



Kortkurs för studierådgivare och egenlärare (*Course for Study Advisors and Teacher Tutors*)



Fokusvecka (*Focus week*)

Uppsökande verksamhet

- Ny verksamhetsmodell för hela ÅA: Kontakt & stöd med låg tröskel
- Insats i två veckor:
- **Vecka 1: E-post: "Hej 'NAMN', hur går det med studierna?"**
 - Hur kontakta sin studierådgivare & boka tid med studiepsykolog
 - Kartlägga behovet av stödfunktioner
- **Vecka 2: studenterna blir uppringda och får SMS**
17.11.2021



The outreach program

- New model at ÅAU: Low threshold contact & support
- An intensive 2-week effort:
- **Week 1: E-mail: "Hi 'NAME', how's it going with your studies?"**
 - Info on how students can contact their Study advisor or Study psychologist
 - Identify the need of support functions
- **Week 2: Students receive a phone call and a text message**



Studerande som kontaktas: (Students we contact)

- **Våg 1:** antagna år 2020 som hade avlagt 25 sp eller färre (2020: 25 cr or less)
- **Våg 2:** studerande antagna år 2019 och som har avlagt 55 sp eller färre (2019: 55 cr or less)
- **Våg 3:** studerande antagna år 2020 och som har avlagt mellan 26-55 sp (2020: between 26-55 cr)



Resultat

- **Våg 1:** Tot. **35** av **44** studerande svarade (**80 %**)
- **Våg 2:** Tot. **43** studerande kontaktades. Ca **35 %** har svarat hittills
- **Tot. 11 %** har bokat tid hos studierådgivare
- **Tot. 11 %** har bokat tid hos studiepsykolog
- Tot. **38 %** svarade att de inte är i behov av stöd just nu

Results

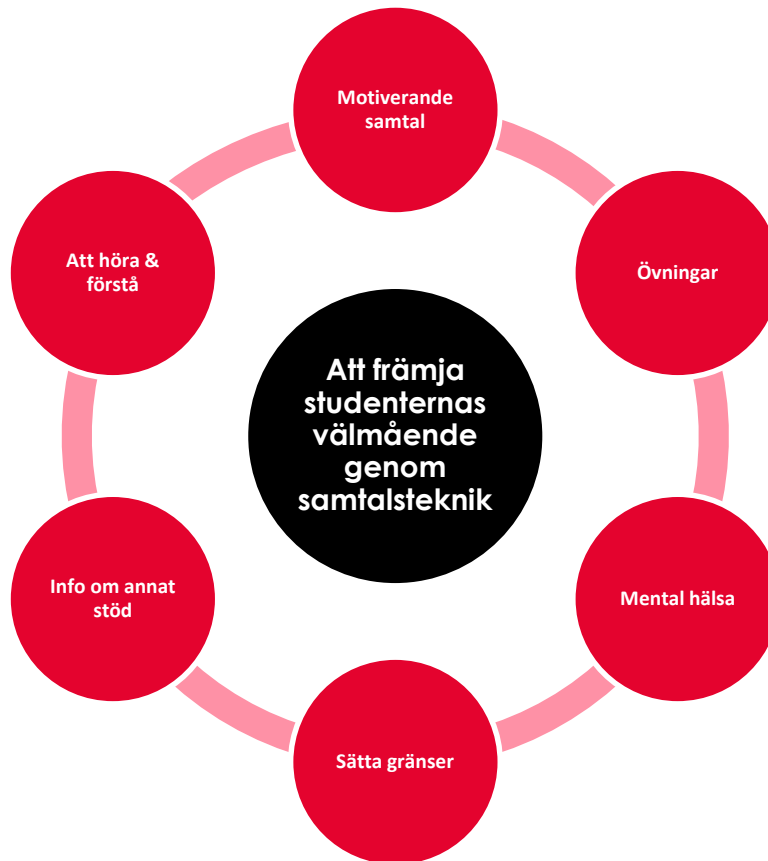
- **Heat 1:** We contacted **44** students of which **35** students answered (**80 %**)
- **Heat 2:** We contacted **43** students of which approx. **35 %** have answered so far
- Booked a time with a Study Advisor: **11 %**
- Booked a time with the Study Psychologist: **11 %**
- **38 %** say they do not need support right now

Kortkurs för studierådgivare och egenlärare

(Course for Study Advisors and Teacher Tutors)



Location: Zoom
3 x 90 min
60 pers



- Motivational interviewing
- Exercises
- Mental health
- Setting boundaries
- Information on additional support
- Listening and understanding



Att främja studenternas välmående genom samtalstekniker

1. Välmående

- Vad är mental hälsa, gränsdragning, mående under pandemi

2. Aktivt lyssnande

- Icke-verbal kommunikation, öppna frågor, validering

3. Samtalsteknik

- Att bemöta motstånd, struktur på samtal

To support student well- being through conversa- tional techniques

1. Well being

- What is mental health, keeping boundaries, wellbeing during the pandemic

2. Active listening

- Non-verbal communication, open questions, validation

3. Conversation technique

- Dealing with resistance, structure on conversations

Focusvecka

(Focus week)



E-post med viktig information om studier & välmående

Olika teman varje dag: om Nystart, ÅA:s digitala verktyg och studiemiljöer, stödfunktioner & välmående på fritiden

Webbsidor, videor & guider. Padlet & mentimeter

E-mails with important information related to studies & well being

Different themes every day: about Nystart, digital tools & study environments at ÅAU, support services & well being in the free time

Links to web pages and services, videos & guides. Padlet & mentimeter



Kommande aktiviteter

- Inom den **upsökande verksamheten** även kontakta studerande på magisternivå och internationella examensstuderande
- **Kursassistenter** som håller studiecirklar

Future activities

- Within **the outreach programme** also contact students at master's level and international degree students
- **Course assistants** organize study circles

Tack! Thank you!

