

Klarar jag det här...?

När utkomsten vacklar irrar också sinnet.

Föreställ dig följande situation: Du vaknar på morgonen och något annat än hunger trycker i magen. Det är stress. Du funderar om du har råd att köpa lunch på campus idag. Kontot ekar av tomhet, du har redan använt upp studielånet och nästa studiestöd kommer först nästa vecka. Samtidigt får du ett e-postmeddelande om en kommande tentamen och ett grupparbete måste ännu finslipas. Postlådan innehåller också två andra meddelanden vars innehåll du redan vet när du läser rubriken: "Vi valde att gå vidare med en annan kandidat." Alla tankar kretsar kring en fråga: Klarar jag det här?

Det här är vardag för tusentals högskolestuderande i Finland. Det är inte ett undantag, utan en beskrivning av många studerandes studieår.

Vad är det fråga om?

"Klarar jag det här...?" är Finlands studentkårers förbunds (FSF) kampanj som lyfter fram sambandet mellan högskolestuderandes svaga utkomst och psykiska hälsa. Bakgrunden till kampanjen är flera av regeringsperiodens åtgärder, såsom att överföra studerande från allmänt bostadsbidrag till studiestödets bostadstillägg. Nedskränkningarna har uttryckligen riktats till studerande och avsevärt försämrat den redan svaga utkomsten, vilket bevisligen påverkar välbefinnandet och den psykiska hälsan.

Vi är inte de enda som har identifierat studerandes utmaningar och deras ökning under de senaste åren. Akava och Akavan opiskelijat genomförde våren 2024 tillsammans med sina medlemsorganisationer kampanjen *Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua*, där nästan åttahundra studerande och nyutexaminerade berättade om sina egna erfarenheter av psykisk hälsa och att klara sig. Största delen av berättelserna var mycket sorgliga. Utifrån kampanjen utarbetades publikationen *Valmiiksi säröillä*, som innehåller förslag på lösningar på utmaningarna i anslutning till högskolestuderandes välbefinnande.

Syftet med kampanjen "Klarar jag det här...?" är att erbjuda information och lösningsförslag vid sidan av studerandes erfarenheter och som grund för att man i beslutsfattandet och samhällsdebatten ska förstå att detta problem gäller en stor grupp studerande. Det handlar om ett omfattande samhälleligt fenomen, inte enskilda studerandes svaga situation.

17.9.2025

Du har nu i dina händer en utredning som grundar sig på forskningsrön och resultaten av omfattande studerandeenkäter, där man granskar de studerandes vardag och de svårigheter som de stött på. Utifrån utredningen lägger vi fram konkreta politiska rekommendationer för att trygga studerandes utkomst och psykiska hälsa på ett hållbart sätt i framtiden. Målet är att väcka en mer omfattande samhällsdebatt – så att ingen behöver klara sig ensam.

Ett varmt tack till våra samarbetspartner, vars stöd har gjort det möjligt att genomföra kampanjen och utredningen. Experthjälp, kommentarer och källinformation har getts av expertorganisationen för studerandes psykiska hälsa Nyyti ry samt intressebevakningsorganisationen för studerande och nytutexaminerade Akavan opiskelijat.

—

Mirka Nieminen, styrelsemedlem
Maria Saita, styrelsemedlem

Hur ser världen ut för en studerande?

Resultaten från Hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT) 2024 visar att ju sämre erfarenheten av utkomsten är, desto större är belastningen. Upp till 49 procent av de studerande som upplever att deras utkomst är svag upplever betydande psykisk belastning (enligt MHI-5-mätaren). Utifrån detta kan man konstatera att det finns ett samband mellan utkomsten och den psykiska hälsan.

"Det allra värsta är den ständiga osäkerheten. Jag vet inte om pengarna räcker till nästa månad eller om jag vågar ta mer lån. Jag funderar varje dag på hur detta kommer att påverka min framtid." – studerande 25 år

Citatet är plockat ur projektets bakgrundsdiskussioner med studerande och sammanfattar situationen för många studerande. När utkomsten i allt högre grad stöder sig på lån blir vardagen en ständig balansgång: hyran, maten och räkningarna måste betalas, men det växande lånebeloppet och den osäkra framtiden bekymrar. För många studerande innebär lån inte bara ett tillfälligt stöd, utan en skuld som fastställer deras ekonomiska ställning till och med årtionden efter examen.

Studerandes utkomst har försämrats permanent och osäkerheten i anslutning till den har ökat i och med kriser, nedskärningar i den sociala tryggheten och ökade kostnader. För många räcker pengarna inte till mat, läkemedel eller hälso- och sjukvård. Detta är inte längre bara en tillfällig situation, utan ett strukturellt problem som påverkar studerandens och ungas välbefinnande, antalet högskoleutbildade och stärkandet av Finlands expertbas.

Psykiska symtom har blivit allt vanligare till följd av coronapandemin – alarmerande många studerande upplever utmattning, ångest och depressionssymtom (KOTT 2024). Lång sjukfrånvaro och försämrad studieförmåga berör en allt större del av studerandena. Enligt FPA:s färskaste undersökning



17.9.2025

har lång sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa ökat mer bland studerande i vuxen ålder än hos någon grupp av personer i arbete 2010–2023 (Perhoniemi & Blomgren 2025).

Det är inte enbart ett problem bland studerande. Detta är ett samhällsligt nödrop som måste besvaras.

Bakgrunden till fenomenet

Striktare förmånssystem för studerande

Förmånssystemet för studerande kommer under valperioden 2023–2027 att genomgå de största förändringarna i sin historia sedan början av 1990-talet. Köpkraften av heltidsstuderandes penningförmåner håller på att försämrats med nästan en tredjedel. Nedsättningarna har kompenseras genom att höja statsborgen för studielån med 200 euro, vilket har ökat studiestödets lånebetoning avsevärt.

Under de senaste årtiondena har studiestödet och stödformerna för studerandes boende varit en central del av jämlikheten i den finländska utbildningspolitiken. De förändringar som nu genomförs bryter denna grund, eftersom nedsättningarna är överlägset störst för studerande med små eller obefintliga löneinkomster, medan studerande som får måttliga månadsinkomster på över 1 200 euro i vissa situationer får en nytta på upp till 200–300 euro i månaden. Tudelningen av studerande i dem som klarar sig bra och dem som klarar sig dåligt ökar och detta kommer också att synas i välbefinnandet och i studieskulden efter utexamineringen.

Växande skuldbörda

Högskolestuderandes ekonomiska situation har blivit betydligt kärvare under de senaste åren. Enligt KOTT-undersökningen 2024 upplever upp till en femtedel av studerandena att deras utkomst var knapp eller mycket knapp. Detta innebär att många blir tvungna att pruta av på de grundläggande behoven eller skuldsätta sig på grund av kostnaderna i vardagen.

Studerandena kompenserar allt mer sin knappa utkomst med skuld. Enligt Folkpensionsanstaltens (FPA) statistik hade en studerande som utexaminerades till magister i genomsnitt 24 714 euro i studieskuld 2024 (FPA:s opublicerade källa), medan skuldbeloppet 2014 var endast 7 303 euro (FPA:s studieförmånsstatistik 2014). Nyutexaminerades lånebelopp har mer än tredubblats under tio år (FPA:s studieförmånsstatistik 2023). Utvecklingen under de senaste åren och de planerade försämringarna i studerandenas utkomst under denna valperiod kommer sannolikt att öka skuldbeloppen ytterligare och gränsen på 30 000 euro kommer eventuellt att överskridas redan under denna valperiod eller senast före decennieskiftet.

Som orsaker till ökningen av lånebeloppen föreslås försämringen av penningförmånernas köpkraft och den ökade lånebetoningen, den låga räntenivån och införandet av studielånskompensation. Enligt Eurostudent VII-undersökningen verkar orsaken dock i första hand vara studerandenas otillräckliga utkomst, eftersom 69 procent av högskolestuderande uppgav att de använder studielån på grund av den otillräckliga förmånsnivån (Lauronen 2025; hänvisning till källan Korkeamäki & Vuorento 2021).

Garantistiftelsen, som erbjuder skuldrådgivning och skuldarrangemang, har utrett att studielån allt

17.9.2025

oftare är delaktiga i unga vuxnas skuldsvårigheter. Systemets lånebetoning och den därav följande ökningen av studieskulden syns också i de utgifter för borgensansvar och ränteunderstöd som Folkpensionsanstalten betalar. År 2024 betalade FPA som borgensman 112 miljoner euro till banker för studielån där gäldenären hade försummat att betala räntor eller amorteringar. Antalet sådana lån nästan femdubblades jämfört med 2020 (FPA opublicerad källa).

När en studerande blir tvungen att bekosta sitt liv med skuld och i takt med att studierna framskrider ser att skuldbeloppet först ökar till 10 000 euro, sedan till 20 000 euro och allt oftare till över 30 000 euro, är det få som inte upplever psykisk press.

Utkomstens inverkan på studerandes vardag

I KOTT 2024-undersökningen uppgav ungefär en fjärdedel av studerandena att de var rädda för att maten skulle ta slut på grund av brist på pengar och nästan en femtedel av studerandena uppgav att de inte kunnat köpa läkemedel på grund av brist på pengar under de senaste 12 månaderna. Dessa andelar ökade klart jämfört med resultaten från KOTT-undersökningen 2021.

Enligt Eurostudent VIII-undersökningen som genomfördes 2022 upplevde 45 procent av studerandena att de hade svårt att klara sig ekonomiskt. Utländska studerande (60 %), studerande med partiell studieförmåga (58 %) och studerande som övergår direkt från arbetslivet till studier upplevde mest ekonomiska svårigheter (52 %). (Undervisnings- och kulturministeriet 2023.)

I Eurostudent VIII-undersökningen definieras studerande med partiell studieförmåga som studerande som uppger att de lider av något diagnostiserat hälsoproblem som enligt studerandens erfarenhet påverkar studierna negativt. I Finland har antalet studerande med partiell studieförmåga ökat från 22 procent av studerandena i Eurostudent VII-undersökningen 2019 till över 30 procent under tre år. Ökningen av antalet studerande med partiell studieförmåga har också observerats när man jämför resultaten från KOTT-undersökningarna från olika år. (Saari, J., Koivuranta, S. & Nevalainen, E. 2023.)

Sambandet mellan utkomst och psykiskt välbefinnande

Utkomstens osäkerhet och knapphet försämrar studerandes välbefinnande, psykiska hälsa och studieförmåga. Resultaten av KOTT 2024-undersökningen visar att förekomsten av psykisk belastning bland studerande ökar enligt utkomsten som upplevs som knappare oberoende av ålder och kön.

Liknande resultat har också observerats i andra undersökningar. Enligt studerandebarometern 2019 hade studerande med svag och osäker utkomst cirka dubbelt så ofta nedsatt psykisk hälsa (Studerandebarometern 2019). Enligt en pro gradu-avhandling som utgått från KOTT 2021-materialet (Kotilainen & Remes 2024) är högskolestuderandenas ekonomiska bekymmer kopplade till depression och koncentrationssvårigheter (Lauronen 2025).

17.9.2025

Enligt KOTT-undersökningen 2024 förekom betydande psykisk belastning hos 29 procent av studerandena. Även om fenomenet hade minskat sedan 2021 är det fortfarande på en högre nivå jämfört med den övriga befolkningen (KOTT 2024). Studerandenas situation är oroväckande, eftersom de är framtidens aktörer som snart övergår till arbetslivet och vars välbefinnande och i synnerhet ork är viktiga för hela samhället.

Enligt FPA:s färskaste undersökning har lång sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa bland studerande ökat mer mellan 2010 och 2023 än i någon grupp av personer i arbete. Frånvaro på grund av depression har ökat mest, särskilt bland kvinnor. (Perhoniemi & Blomgren 2025.)

I största delen av studierna som undersöker sambanden mellan inkomstnivå och depression har man observerat ett samband mellan låg inkomstnivå och depressionssymtom i länder med hög, medelhög och låg inkomstnivå och i grupper med vuxna i alla åldrar (Lauronen 2025; hänvisning till källorna Lund & Cois 2018; Sareen m.fl. 2011; Osafo m.fl. 2015). Sambandet mellan inkomster och depression var klart starkare i de lägsta inkomstklasserna (Lauronen 2025; hänvisning till källan Zimmermann & Katon 2005). Det starkaste sambandet mellan inkomstnivå och depression har alltså observerats hos personer som har det sämst ställt ekonomiskt. I utredningen har man beaktat att högskolestuderande är en mycket heterogen grupp, men det finns många i sårbar ställning.

I anslutning till studerandes svaga utkomst ska man också beakta samhällets krav på att studerande ska bekosta sitt liv med skuld. Studieskuld och skuldsättning är förknippade med många olika konsekvenser som ska beaktas när man granskar sambandet mellan utkomst och psykisk hälsa.

Tyngdpunkten i denna utredning ligger på utkomstens inverkan på den psykiska hälsan, men vi har beaktat att psykisk hälsa också påverkar utkomsten och att olika indirekta faktorer är kopplade till fenomenet (Lauronen 2025).

Studier har visat att studieskuld har ett samband med stress, ångest och depression samt mer allmänt med psykisk hälsa och individens välbefinnande (Lauronen 2025; hänvisning till källan Sinha m.fl. 2024). Enligt Sinha m.fl. (2024) belastar studieskuld i synnerhet grupper i svagare ställning (Lauronen 2025). Många studier om sambandet har gjorts i länder där studielånen är ganska stora och man har beaktat skillnaden mellan internationella system i tolkningen av utredningen. I Finland har studerandes skuldsättning ännu för några år sedan varit måttlig, men när lånebeloppen snabbt stiger är det mycket möjligt att de medför en allt större belastning på det psykiska välbefinnandet.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det finns både inhemska och internationella klara forskningsrön om sambandet mellan högskolestuderandes utkomst och upplevd stress, psykiskt välbefinnande och studieframgång.

Ett tydligt resultat i forskningslitteraturen är att inkomstnivåns samband med den psykiska hälsan är starkast bland personer i svagare ställning, i den inhemska litteraturen särskilt bland studerande med någon funktionsnedsättning och i den internationella litteraturen framhävdes studerande som tillhör minoritetsgrupper.

17.9.2025

De centrala problemen som kan observeras är risken för (över)skuldsättning i förhållande till den kommande återbetalningsförmågan, anhopningen av problem samt den särskilda sårbarheten hos personer som har det sämst ställt ekonomiskt.

Politiska rekommendationer

1. Studerandes utkomst

- **Alla studerandes penningförmåner, såsom studiepenning, bostadstillägg, försörjarförhöjning, studielånets belopp och måltidsstöd binds till ett lämpligt index.** Åren 2024–2027 görs inga indexhöjningar av studiepenningen och försörjarförhöjningen. För bostadstillägget har inget index fastställts. Indexreglering garanterar att ökade levnadskostnader beaktas i studerandes förmåner. Studerandes inkomstnivå är färdigt låg och avsaknaden av indexreglering ökar risken för oskäligen skuldsättning.
- **Beloppen av studerandes förmåner till samma nivå som grundtryggheten.** Det sammanlagda beloppet av studerandeförmånerna, dvs. studiepenningen, bostadstillägget och studielånskompensationen, borde vara på en nivå som möjliggör studier på heltid. Studerande är den enda befolkningsgruppen som antas finansiera den nödvändiga utkomsten med lånade pengar. Detta försätter studerande i en sämre ställning än andra och ökar ojämlikheten, särskilt i situationer där skuldsättningen är förknippad med risker eller där återbetalningsförmågan är osäker.
- **Kravet på 20 studiepoäng efter avbrott i studierna, som är ett villkor för fortsatt studiestöd, slopas,** så att studerandes individuella livssituationer och välbefinnande beaktas bättre under studierna. Det nuvarande kravet beaktar inte livssituationer, såsom psykiska utmaningar eller insjuknande. Man bör skapa incitament och flexibilitet för fortsatta studier.
- **Studiestödets examensspecifika stödmånader utökas med 9.** Detta skulle göra det möjligt att främja studierna under sommaren och skapa flexibilitet.
- **Internationella studerande ska få rätt till en förmån som tryggar utkomsten och statsborgen för studielån.** Internationella studerande är ofta helt beroende av egen eller familjens finansiering, vilket skapar ett betydande ekonomiskt hinder för studier i Finland. Rätt till utkomstskydd och studielån som staten garanterar främjar utbildningens tillgänglighet, den internationella attraktiviteten och integrationen i det finländska samhället. Utnyttjande av en förmån som tryggar utkomsten får inte leda till en situation där en internationell studerande förvägras uppehållstillstånd för studier.

2. Studielånets säkerhet och ekonomisk rådgivning

- **Studielånskompensationen höjs för att motsvara ökningen av studielånens belopp.** Studielånskompensationens belopp har varit oförändrat sedan 2017. En förhöjning skulle säkerställa att lånekomensationens relativa värde bevaras, och minska den ekonomiska osäkerhet som skuldsättningen orsakar.

17.9.2025

- **Ibrukttagandet av en årlig studielånskompensation som uppmuntrar till att avlägga studierna inom utsatt tid utreds.** Den nuvarande studielånskompensationen betalas först efter examen, vilket inte stöder studerandens ekonomi under studietiden. En årlig kompensation skulle förbättra incitamentet att avlägga studierna inom utsatt tid, minska lånebelastningen under utexamineringskedet och modellen skulle stöda studerandes ork.
- **Inkomstgränserna för ränteunderstöd för studielån höjs och dess varaktighet förlängs.** Ränteunderstödet är ett sistahandsskydd för att täcka ränteutgifterna, men inkomstgränserna och begränsningen av dess varaktighet utesluter många utexaminerade med låga inkomster. Höjningen av räntorna på studielån ökar betalningsbördan särskilt i övergångsskedet efter utexamineringen, då inkomstnivån ofta är låg och osäker.
- **Villkoren för efterskänkning av lån som överförts till Folkpensionsanstalten för indrivning lindras i situationer där gäldenärens situation är svag.** Ett rimligare system skulle stödja dem som har en permanent svag betalningsförmåga till exempel på grund av en kronisk sjukdom, arbetslöshet eller någon annan motsvarande orsak. Detta skulle minska den sociala ojämlikheten och förebygga överskuldsättning som kan leda till marginalisering och långvariga kostnader för samhället.
- **Integrering av ekonomisk rådgivning och skuldrådgivning i studerandetjänsterna.** Studielånebördorna har ökat kraftigt, vilket innebär nya utmaningar även i fråga om hanteringen av ekonomin både under och efter studierna. Högskolecampusen borde erbjuda regelbundna kliniker för skuldrådgivning med låg tröskel i samarbete med Rättstjänstverket, Garantistiftelsen och andra ekonomirådgivare.
- **Rekommendationer till bankerna om ansvarsfull marknadsföring av studielån.** Studerande är den enda befolkningsgruppen som antas bekosta sin vardag under studierna med lånade pengar. Detta skapar en särskilt sårbar situation som ska beaktas även i marknadsföringen av låntagning. Därför bör man skapa gemensamma riktlinjer för hur studielånet ska presenteras för unga kunder - man måste i större utsträckning lyfta fram riskerna och konsekvenserna i anslutning till skulden i synnerhet för personer i ekonomiskt utsatt ställning.
- **Skräddarsydd ekonomisk handledning för studerande med svårigheter** och studerande som är oroliga för sin ekonomiska situation. Handledningen kan vid behov hänvisa studerande till socialservice (t.ex. utkomststöd, stöd i anslutning till boende vid livsförändringar såsom att få barn).

3. Boende till rimligt pris

- **Samarbetet mellan högskolorna och bostadsrådgivningen stärks** så att studerande i tid hänvisas till boenderådgivningstjänster, särskilt i situationer med hyresskulder, för att undvika vräkningar och betalningsanmärkningar.

17.9.2025

- **Investeringsunderstödet för grupper med särskilda behov inom produktionen av studentbostäder ska återinrättas.** Detta skulle möjliggöra nybyggande och grundlig renovering utan betydande hyreshöjningar.
- **I städernas planläggningspolitik beaktas tillräckligheten av studerandeboende till rimligt pris samt ett mångsidigt utbud av bostäder.** I städerna är det höga priset på boende en av de mest betydande orsakerna till de studerandes utkomstproblem. Ett mångsidigt utbud (små enrummare, familjebostäder, gemenskapsboende) motsvarar olika studerandes behov.
- **Kriterierna för val av hyresgäster till studentbostäder förnyas.** Personer med särskilt stödbehov (t.ex. låginkomsttagare, studerande med familj, internationella studerande) ges företräde.
- **För valet av hyresgäster skapas flexibel praxis** som beaktar olika livssituationer, till exempel avbrott i studierna eller utbytesstudier.

4. Förebyggande och tidigt stöd

- **Kompetens för välbefinnande ska göras till en starkare del av studieorienteringen.** Studerandena ska i början av studierna erbjudas information om generiska och metakognitiva färdigheter, hantering av studerandens ekonomi, emotionella färdigheter, utveckling av den psykiska hälsolitteraciteten och tillgängliga stödtjänster från högskolorna och Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS).
- **Fastställande av bindande dimensioneringar för högskolornas psykolog- och kuratorstjänster inom elevhälsan.** Detta skulle stärka och stödja högskolestuderandenas välbefinnande och stödbehov samt öka jämlikheten.
- **Välbefinnandementorer tas i bruk.** SHVS och högskolorna kan tillsammans med studerandeaktörerna utbilda tutorer och studiehandledare för att identifiera belastningsfaktorer i studerandens vardag och hänvisa studeranden till stöd i ett så tidigt skede som möjligt.
- **Servicetorg på högskolecampusen.** Gemensamma serviceställen av pop up-typ för SHVS, högskolans studietjänster, FPA och andra aktörer som erbjuder stöd för studerande (såsom socialvårdstjänster) på högskolecampusen. Detta skulle möjliggöra hänvisning till tjänster och rådgivning med låg tröskel utan långa köer.
- **Verktyg för en välmående studievardag åt hälsoarbetsgrupper.** De hälso- och välfärdsarbetsgrupper som verkar vid högskolorna och koordineras av SHVS borde stödas mer omfattande så att de till exempel aktivt skulle kunna ordna fler högskolespecifika välfärdsevenemang på campus. Arbete bland studerande spelar en viktig roll i möten med dem.

17.9.2025

- **Stärkande av samarbetet i anslutning till stödet till studerande.** Förutsättningarna för samarbete mellan organisationer som erbjuder stöd och andra aktörer samt beaktandet av dessa i resursfördelningen bör stärkas. Koordineringen av det omfattande samarbetet förutsätter förmåga att hantera en omfattande servicehelhet som erbjuder studerande i samband med många olika slags utmaningar i anslutning till studieförmågan.
- **Behoven hos studerande med partiell studieförmåga** ska beaktas mer heltäckande i studiearrangemangen och genomförandesätten. Enligt en färsk KOTT-undersökning (2024) har nästan en tredjedel av högskolestuderandena någon funktionsnedsättning som gör det svårare för dem att klara sig i vardagen och studierna. Till exempel neuromångfald bör beaktas i en mer omfattande grad inom stöd- och handledningstjänsterna.
- **Fler kartläggningar under studierna.** HälsoStarten som är en förebyggande enkät som kartlägger risker bör utvidgas även till dem som inleder sin andra examen samt till dem som befinner sig i slutskedet av sina studier.
- **Öka medvetenheten om sjukdagpenning och rehabiliteringstjänster hos studerande.** Enligt FPA är sjukdagpenning en underutnyttjad förmån bland studerande. FPA bedömer att de studerande inte nödvändigtvis känner till förmånen eller vet att de är berättigade till den.

5. Utveckling av studerandehälsovårdens och SHVS:s tjänster

- **Inkludera alla högskolestuderande i SHVS:s tjänster.** Internationella studerande, vare sig de är examens- eller utbytesstuderande från ett EU- eller EES-land eller från något annat land, borde inkluderas i SHVS:s tjänster.
- **SHVS:s hälso- och välfärdskartläggningar** i början av studierna (t.ex. HälsoStarten) ska utvidgas till att omfatta även övergångsfaser såsom återgång till studierna efter sjukledighet. Detta gör det möjligt att identifiera risker i ett tidigt skede och hänvisa studerande till rätt tjänster i ett så tidigt skede som möjligt, så att problemen inte återkommer och/eller kumuleras.
- **Utvidgning och utveckling av samrådet om studerandehälsa**, särskilt för personer som länge varit belastade eller som riskerar att avbryta sina studier. Man måste också erbjuda "lättare" stödformer, såsom digitala blanketter som man fyller i på förhand för att kartlägga situationen och uttrycka oro. Även servicevägar som används tillsammans med en sakkunnig inom hälso- och sjukvården vid SHVS och som underlättar återgången till studierna bör utvecklas.
- **Mångsidigare webbtjänster:** SHVS:s digitala tjänster (egenvårdsvägar, chattfunktioner och gruppverksamhet) ska vara lättillgängliga och i större utsträckning kända. Man kunde till exempel i en digital plattform integrera en "Hur mår du idag?"-enkätindikator som varje dag påminner om sig själv och vars svar erbjuder information om den studerandes välbefinnande över längre tidsperioder.

17.9.2025

- **Utvidga terapigarantin till alla under 30 år och högskolestuderande.** Belastningen under högskolestudierna och därmed behovet av stöd för den psykiska hälsan har observerats vara som störst i början och i slutet av studierna. Nu utesluter terapigarantins åldersgräns (personer under 23 år) största delen av högskolestuderandena från garantin. En utvidgning av terapigarantin skulle också stöda en smidigare övergång från studierna till arbetslivet.

Genomförandet av dessa rekommendationer förutsätter ett omfattande samarbete över sektor- och aktörsgränserna – mellan högskolor, kommuner, SHVS, välfärdsområden, FPA, studentbostadssamfund och organisationer.

Dessutom upplever vi att studerandes välbefinnande förutsätter stark och tydlig nationell styrning som stöder genomförandet av jämlika tjänster på alla högskoleorter. På det sättet kan alla högskolestuderande dra nytta av dem.

Källor

Finlands officiella statistik; FPA:s studieförmånsstatistik 2013/14. Adress:

<https://helda.helsinki.fi/collections/486d97ed-5d64-4212-9853-a965dd2d26cc>

Finlands officiella statistik; FPA:s studieförmånsstatistik 2023/24. Adress:

<https://helda.helsinki.fi/collections/486d97ed-5d64-4212-9853-a965dd2d26cc>

Lauronen, T. (2025). Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulon ja mielenterveyden väliset yhteydet. Kirjallisuuskatsaus. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Sr (Otus).

Undervisnings- och kulturministeriet. (2023). Eurostudent VIII-enkäten: Högskolestuderande upplever att de har tillräckligt goda digitala färdigheter. Meddelande. Adress: https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/eurostudent-viii-kysely-korkeakouluopiskelijat-kokevat-digiosaamisensa-riittavan-hyvaksi?languageId=sv_SE

Opiskelijabarometri (2019). Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointi. Analyysipaketti. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Sr (Otus). Adress: <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/05/Korkeakouluopiskelijoiden-mielen-hyvinvointi1.pdf>

Perhoniemi, R. & Blomgren, J. (2025). Long-term sickness absences based on mental disorders by socioeconomic group – trends of prevalence in Finland 2010–2023. BMC Public Health 25, 1277 (2025). Adress: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22431-x>

Saari, J., Koivuranta, S. & Nevalainen, E. (2023). Eurostudent VIII – Studerandeundersökning 2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikation: 2023:34. Adress: [Eurostudent VIII–Studerandeundersökning 2022](#)

Institutet för hälsa och välfärd. (2024). Hälso- och välfärdsundersökning av högskolestuderande (KOTT). Adress: <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/halso-och-vardsundersokning-av-hogskolestuderande-kott>