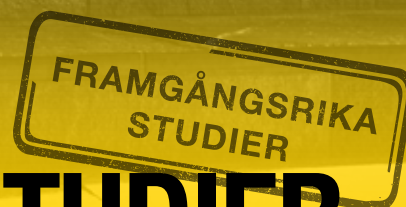




VÄRMT VÄLKOMMEN!  
NERVÖS?  
ALLT KOMMER GÅ BRA –  
DU HAR DET I DIG  
LYCKA TILL ♥



# FRAMGÅNGSRIKA STUDIER

Stöd och service för dig som är student

**KAU.SE**

# VAD ÄR FRAMGÅNGSRIKA STUDIER?

**Inspiration** att upptäcka oanade resurser i dig själv, **trygghet** att utnyttja dem och nå **utveckling**. Prata med oss, berätta vad du vill och vad du kan. Vi är här för dig. Framgångsrika studier är samlingsnamnet på en rad aktiviteter, tjänster och stöd som alla studenter har rätt att använda - oavsett hur din studiesituation ser ut.

## DIN POTENTIAL

En universitetsutbildning skapar nya möjligheter för dig i yrkeslivet men också för dig som människa. Tanken med framgångsrika studier är att ge dig stöd och service för att du ska få tillgång till din fulla potential. Det kan handla om allt från studieteknik till stödjande samtal, från att bli bra på att använda bibliotekets resurser till att lyckas med att skriva en akademisk text.

Under din tid som student här på Karlstads universitet kommer ditt liv kantas av såväl medgångar som motgångar. Det är du själv som måste ta ansvar för dina studier för att nå dina mål – men framgångsrika studier kan ge dig stöd på vägen.

## EN SCHYSST STUDIEMILJÖ

Lika villkor är samlingsnamnet för Karlstads universitets strategiska likabehandlingsarbete. Syftet är att främja studenters lika rättigheter och att förhindra diskriminering, trakasserier och annan kränkande behandling.

Säg ifrån om du blir vittne till eller själv utsätts för en kränkning eller diskriminering på grund av:

- kön
- könsidentitet eller könsöverskridande uttryck
- etnisk tillhörighet

- religion eller annan trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder

Ingen skall själv behöva bära erfarenheter av diskriminering eller kränkningar. Mer information hittar du på **kau.se**.

## VÄLKOMSTCENTER

Vid huvudentrén hittar du Välkomstcenter. Här kan du få svar på många av dina frågor och få praktisk hjälp, t ex med att skaffa passerkort, köpa kompendier, hämta ut hemtentor, handla i butiken eller hitta borttappade saker. Välkomstcentret ansvarar också för den digitala utlämningen av rättade tentor. Du kan även beställa intyg och aktivera passerkort via vår hemsida. Kan vi inte svara så hjälper vi dig hitta den som kan.

## INTERNATIONAL OFFICE

Hos oss på International Office kan du få information om utlandsstudier (utbytesstudier, internationell praktik, Minor Field Studies och andra möjligheter) samt stöd i ansökningsprocessen. Du kan även ta del av internationaliseringen här på universitetet genom att vara fadder åt inresande utbytesstudenter. Som inresande utbytesstudent kan du få praktisk hjälp kring ditt utbyte.

Du är välkommen att kontakta oss på **exchange@kau.se** vid frågor eller komma och prata med oss på våra besökstider i Välkomstcentret, tisdagar och torsdagar 13:00-14:30.

Kontakta Fredrik Olsson  
[fredrik.olsson@kau.se](mailto:fredrik.olsson@kau.se)  
eller Annelie Berglind  
[annelie.berglind@kau.se](mailto:annelie.berglind@kau.se)

Vi har ansvar för lika  
villkorsfrågor för studenter  
vid Karlstads universitet.

TRYGGHET



## BEHÖVER DU NÅGON ATT PRATA MED?

Ibland behövs stöd och vägledning för att klara av en jobbig livssituation, reda ut tankar som trasslat ihop sig eller tanka på med ny kraft och energi. Studenthälsan tar emot alla studenter helt kostnadsfritt och erbjuder stöd individuellt och i grupp.

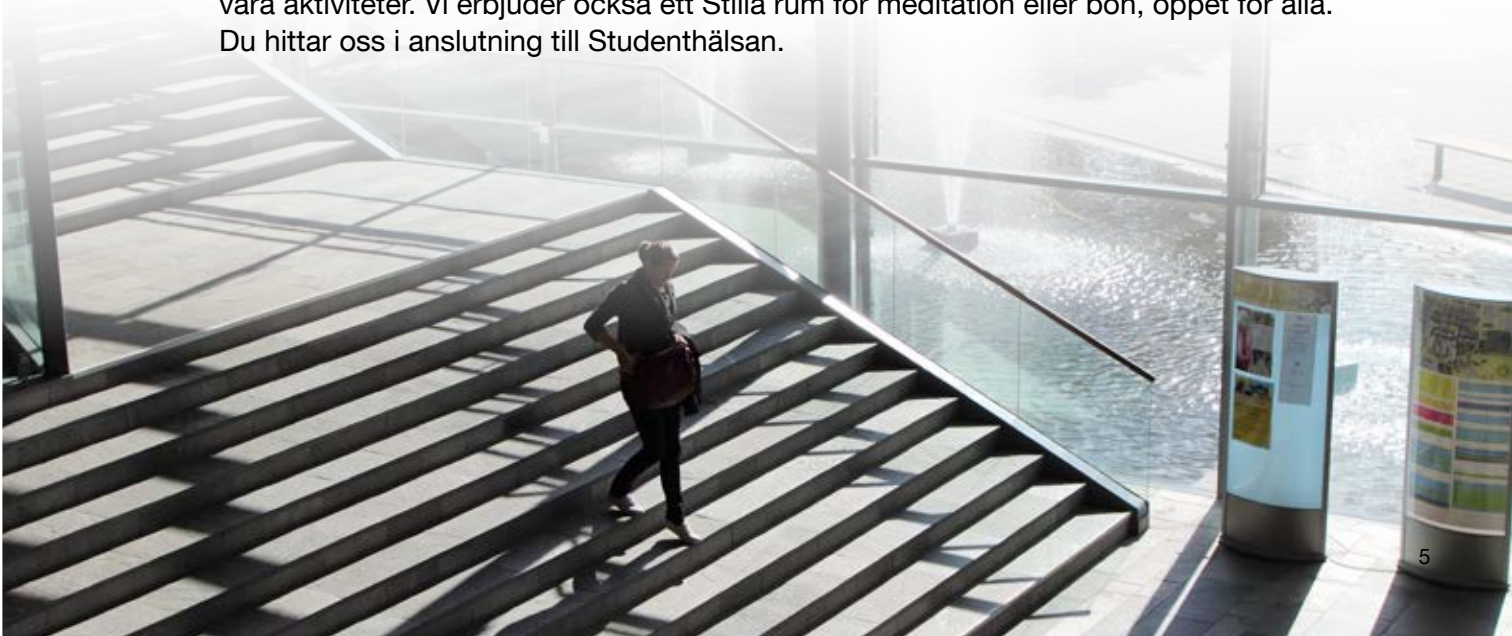
Enskilda samtal och gruppverksamheter har som syfte att öka medvetenheten om dina behov och ge dig tillgång till din fulla kapacitet.

## VEM ÄR JAG? – EXISTENTIELLA FRÅGOR

Vilken religion du än har – eller om du inte har någon religion alls – är du välkommen till oss på Universitetskyrkan. Här kan du prata om existentiella frågor eller delta i våra aktiviteter. Vi erbjuder också ett Stilla rum för meditation eller bön, öppet för alla. Du hittar oss i anslutning till Studenthälsan.

Vill du boka tid med  
hälsopedagog eller  
samtalsterapeut på  
Studenthälsan eller delta  
i en gruppaktivitet?

Du kan boka dig på  
[kau.onlinebooq.se](http://kau.onlinebooq.se)



## LYSSNA PÅ TEXTER

Med hjälp av ClaroRead Plus kan du enkelt lyssna på Word-dokument, PDF-filer, webbsidor med mera. Du kan även lyssna på dina egna texter när du skriver, vilket kan vara ett bra sätt att själv kontrollera dem. Programmet innehåller även rättstavning och en skanningsfunktion så att du kan göra PDF-filer uppläsningbara. ClaroRead Plus finns för både Mac och PC och alla studenter kan ladda ner programmet.



## SÄRSKILT PEDAGOGISKT STÖD

Som student med dokumenterad funktionsnedsättning kan du få särskilt pedagogiskt stöd för att genomföra dina studier. Du är välkommen att kontakta samordnarna genom att mejla till [funka@kau.se](mailto:funka@kau.se) eller boka en tid för samtal på [kau.onlinebooq.se](http://kau.onlinebooq.se).

## TALBÖCKER – LYSSNA PÅ DIN KURSLITTERATUR

Du som är student och har någon form av läsnedsättning på grund av till exempel dyslexi, ADHD eller synskada, har rätt att låna din kurslitteratur som talbok. Du behöver inte visa intyg men du måste göra det troligt att du har en läsnedsättning.

Kontakta biblioteket på [talbok@kau.se](mailto:talbok@kau.se) de ger dig ett talbokskonto och hjälper dig att komma igång.



UTVECKLING

## STUDIE- OCH KARRIÄRVÄGLEDNING

Studie- och karriärvägledningen vid Karlstads universitet utgår alltid från individen. Genom vägledningssamtalet får du verktyg att fatta väl underbyggda beslut kring studier och arbetsmarknad. Samtalet hjälper dig att utforska vilka möjligheter som finns och du får en överblick över din situation och dina alternativ.

Karlstads universitet erbjuder allmän studie- och karriärvägledning och vägledning för särskilda program eller kurser. Vi är professionella samtalspartners och bollplank för dig som vill börja studera och dig som redan är student.

Med oss kan du bland annat diskutera:

- Utbildningsutbud vid Karlstads universitet
- Behörighet och antagningsregler
- Val av inriktning
- Hur du kan nå en examen
- Aktuell studiesituation
- Studieplanering
- Studieteknik
- Studieuppehåll och studieavbrott
- Framtidsplaner och karriärplanering

**Vill du boka tid med studie-  
och karriärvägledare?**

Du kan boka dig på  
[kau.onlinebooq.se](http://kau.onlinebooq.se)



## **SÖKHJÄLP OCH REFERENSHANTERING**

I bibliotekets kan du få hjälp att söka information, artiklar, böcker, tidsskrifter med mera. Du kan även få hjälp med frågor som rör skrivande, till exempel källkritik, plagiering och referenshantering.

## **SKRIVHANDLEDNING**

Vill du utveckla ditt språk och få tips och råd på hur du kan förbättra ditt akademiska skrivande kan du vända dig till Skrivhandledningen. Du kan komma på dropin-tiderna i Studieverkstaden i biblioteket eller boka tid för individuell handledning. Handledningen vänder sig till dig som student, oavsett om du har svenska eller något annat språk som modersmål och erbjuds på både svenska, engelska och svenska som andraspråk.

## **FUSK ÄR ATT LURA SIG SJÄLV**

Fusk är en form av bedrägeri, där du i första hand lurar dig själv. Genom studier ska du utveckla den kompetens som krävs för att nå framgång i yrkeslivet.

Det bästa sättet att undvika fusk och plagiering är att noggrant ta del av vilka regler som gäller när du exempelvis skriver en uppsats eller vid olika sorters examinationer. Var inte rädd för att fråga din lärare. Regelverken kan variera mellan olika uppgifter och skilda ämnesområden. Du är skyldig att hålla dig informerad om vad som gäller!



INSPIRATION

## **HÅLL IGÅNG KROPPEN MEDAN DU PLUGGAR**

Karlstads universitets idrottsförening, KAUIF, riktar sig till universitetets studenter och personal. Det är en öppen förening som främjar välmående och hälsa, och har ett stort utbud av varierande aktiviteter så som tex grupptränings- och bollsportspass till förmånliga priser. Vi erbjuder även massage. All info om oss hittar du på **kauif.se**.

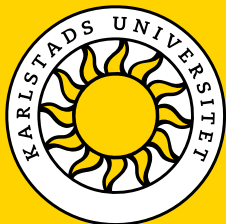
## **ENGAGERA DIG - STUDENTKÅREN**

Karlstad Studentkår tar vara på studenternas intressen, organiserar studentinflyttandet och ger dig hjälp och stöd om du stöter på problem under studietiden. Vänd dig till studentkåren om du hamnar i en situation där du känner att allt inte gått rätt till eller om dina rättigheter som student inte respekteras. Studentkåren jobbar också med frågor som rör dina förutsättningar för studier. Exempel på sådana frågor är bostad, studiemedel, likabehandling, studiemiljö och sociala aktiviteter vid sidan av studierna. Karlstad Studentkår är navet i studentlivet och den enade studentrösten.

## **NÄTVERKA MED ARBETSLIVET**

Att tidigt under din utbildning nätverka och skapa kontakt med arbetslivet gör att du har ett försprång in på arbetsmarknaden. Avdelningen för Externa relationer ger dig verktygen för att nätverka och för att skaffa dig erfarenheter som du har nytta av både under och efter studietiden.

Hotspot, CRE8, Uppdragsbörsen och mentorprogram är några av våra verktyg som kan stärka dig inför arbetslivet. På Externa relationer finns samverkanskoordinatorer som kan ge dig råd, tips och stöd vad gäller kontakt med din framtida arbetsplats.



**Hus 1B**  
Studentkåren

**Hus 3C**  
Studenthälsan  
Särskilt  
pedagogiskt stöd  
Universitetskyrkan

**Idrottshall**  
KAUIF

**Huvudentré**  
Välkomstcenter  
Bibliotek

## HITTA PÅ UNIVERSITETET

Nu är det enkelt att hitta till kontor, lärosalar, studieplatser och grupperum på universitetet. Du kan också få hjälp med att se hur du kommer dit. I vår app har vi märkt ut viktiga platser och funktioner, du kan enkelt söka efter den lokal du är på väg till. Appen heter **MazeMap** och finns i din app-butik.

