

## Djøfs universitetstour giver de studerende ordet og sætter fokus på studietrivslen

*Djøf har over en periode på et halvt år besøgt fem af landets universiteter for at få de studerendes bidrag til trivseldagsordenen og Djøfs Trivselsalliance. På workshops har studerende debatteret trivselsudfordringer og kommet med deres bud på løsninger. Indmeldingerne fra hele landet er blevet til fem budskaber fra de studerende.*

### 5 budskaber fra de studerende til uddannelsesinstitutionerne

Budskaberne uddybes på side 3.

#### *1) Skab sammen med de studerende en studiestart, så de føler sig hjemme og de oplever, de hører til på universitetet*

Det førstehåndsindtryk, de studerende får, når de træder ind på universitetet, har stor betydning for, hvilke forventninger de danner til studietiden, og om de kan spejle sig i mødet med undervisere og universitetsverdenen. I løbet af den første uge på universitetet bør tutorer og undervisere italesætte flertalsmisforståelser og fremhæve, at alle vil opleve studiet som svært fra tid til anden - og det er helt normalt. Det er vigtigt at forventningsafstemme med de nye studerende, så de får en klar forståelse af, hvad der forventes af dem, og hvordan studiet adskiller sig fra gymnasiet. En del af forventningsafstemningen kan også være det klassiske møde med færdige kandidater, som skal inspirere de studerende. Her kan man sørge for at ikke én karrierevej fremstår mere rigtig end en anden, og det er derfor vigtigt, at studerende præsenteres for et alsidigt udvalg af færdige kandidater.

#### *2) Skab tryghed i undervisningslokalet*

Trivsel begrænser sig ikke til at være en udfordring for den del af studielivet, som foregår udenfor undervisningslokalet. Det er tværtimod forudsætningen for et godt læringsmiljø, og derfor skal trivselsindsatser være en indbygget del af undervisningen. Men som det er nu, gives undervisere ikke tilstrækkelige kompetencer til at sikre trivslen i undervisningslokalet. Gennem obligatoriske kurser, bør undervisere hjælpes til at skabe trygge læringsrum, hvor studerende tør begå fejl, stille spørgsmål og give udtryk for, når der er noget, de ikke forstår.



#### *3) Sørg for synlig vejledning*

Utilstrækkelig information og vejledning om studieforløb medfører, at studerende bruger uforholdsmæssigt meget tid og energi på at gennemskue, hvordan de kan komme i praktik, udskyde fag eller tage på sommerskole. Der er derfor behov for mere synlig vejledning, som gerne udarbejdes under inddragelse af studerende, da de har det bedste blik for, hvilke mangler eksisterende vejledninger rummer. Universiteterne kan også med fordel etablere og opretholde et fast informationsflow, så eksamensplaner, undervisningslokaler og lignende meldes ud i god tid. Det gør, at de studerende ved, hvad de har at forholde sig til og kan opbygge rutiner.

#### 4) Afhjælp studiejobbræs

I løbet af studietiden bliver flere studerende orienteret imod at finde et studierelevant arbejde, og de studerende, som vi talte med på vores universitetstour, var ingen undtagelse. Her nævnte mange studiejob som en af de helt store stressfaktorer. Der er flere muligheder for at afhjælpe den usikkerhed. Praktik nævnes af flere som en mulighed for at få erhvervs erfaring, og adgangen til praktik betyder, at man som studerende er mere rolig i at finde et studiejob. Derudover bør universiteterne have fokus på at præsentere studerende for et bredt udsnit af karriereveje og ikke fjerne praksisnære og arbejdsmarkedsrelaterede moduler.

#### 5) Understøt sociale studiemiljøer

Studerende på alle universiteterne oplever udfordringer med det sociale studiemiljø. Det drejer sig flere steder om de studerende føler ensomhed og oplever fravær af sociale aktiviteter. Der knytter sig derudover problemer til studiestarten, herunder udvælgelsen og uddannelsen af tutorer, studiegrupper og den rolle alkohol spiller. De studerende peger selv på en række initiativer: Lav fysiske rammer, som understøtter sociale arrangementer, bland øvelseshold og ensret uddannelsen af tutorer.

Budskaberne uddybes nedenfor.

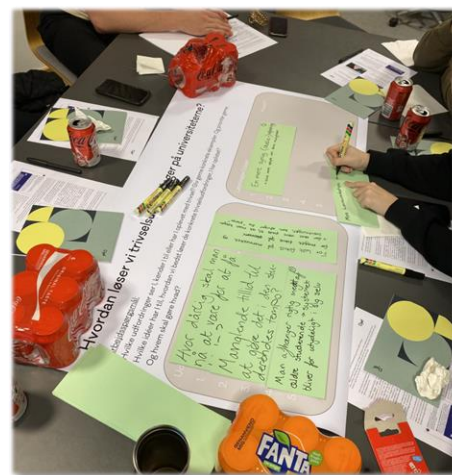
### Hvad gjorde vi?

Djøf besøgte fem universiteter og talte med studerende fra et bredt udsnit af studieretninger. På hvert møde deltog mellem 15-35 engagerede studerende. Møderne tog form af en workshop, hvor deltagerne i mindre grupper blev præsenteret for to spørgsmål; ét der spurgte ind til hvilke trivselsudfordringer, de kender, og ét der lagde op til, at de udviklede løsninger på udfordringerne. Drøftelserne i grupper førte til diskussion i plenum. Flere temaer gik igen på alle besøgene, mens andre temaer var unikke for det enkelte universitet. Selvom et tema ikke blev taget op på et af besøgene, betyder det dog ikke, at udfordringen ikke også er aktuel her.

## Studiestart

Studerendes antagelser om, hvordan deres medstuderende er klogere, mere ambitiøse og har flere venner end dem selv, er udbredte misforståelser, som universiteterne kan være med til at påvirke og aflive allerede i studiestarten. I løbet af årene på universitetet vil studerende med stor sandsynlighed opleve i perioder at føle sig tidspresset, at dumpe en eksamen eller at få en lav karakter. Men hvis ikke det italesættes, at det er en naturlig del af studietiden, kan studerende komme til at føle sig forkerte og få opfattelsen af, at det kun sker for dem. Derfor skal opgøret med flertalsmisforståelser begynde fra første dag på universitetet.

Men det er desværre ikke altid det, der er tilfældet. Deltagerne på Djøfs trivselsmøder fortæller om tutorer, der overperformer og giver indtryk af, at alt er nemt på universitetet og undervisere, der til første forelæsning skaber dystre, uhensigtsmæssige fortællinger om, at ikke alle vil gennemføre semesteret - man kan jo tage et godt kig på sin nabo, for det er ikke sikkert, at denne sidder der, når semesteret lakker mod enden. Sørg hellere for at opfordre til, at man tager ansvar og hjælper sin nabo, når det er hårdt, frem for at starte usund konkurrence. Samtidig bør undervisere forventningsafstemme med studerende, så de får en mere klar forståelse af, hvad der forventes af dem på studiet og til eksamen, og hvordan det adskiller sig fra gymnasiet, hvor de kommer fra. Tutorer og undervisere kan være vigtige forandringsagenter og hjælpe til både en mere realistisk forståelse af det at læse på et universitet samt hjælpe de studerende med de mestringværktøjer, som alle har brug for i mødet med noget svært eller udfordrende. Det er i den forbindelse vigtigt, at der også blandt de studerende er fokus på at skabe et kollektivt rum for at tale om det der er svært, hvilket undervisere og tutorer kan være med til at skabe.



Et andet velkendt element i studiestarten er oplæg fra færdige kandidater, som skal præsentere kommende studerende for, hvad de kan bruge deres uddannelse til. Deltagerne på Djøfs workshop beskriver dog oplevelser, som langt fra er fordrende for studieglæde, og som ikke harmonerer med det billede, studerende har af sig selv. Panelet af kandidater er nemlig sjældent særligt alsidigt, og oftest præsenteres man for den lille procentdel af en årgang, som har færdiggjort studiet på normeret tid uden at dumpe eksamener, haft studiejob siden andet semester og er havnet i et prestigefyldt job, fx som partner i et konsulenthuse, topadvokat eller lignende. Mange studerende genkender ikke sig selv i den fortælling og føler sig ude af stand til at leve op til det billede. På Aarhus Universitet nævner en gruppe statskundskabsstuderende, at de savner et mere bredt udsnit af karriereveje i studiestarten og til karrieredage, og der mangler oplæg fra arbejdspladser, som ikke er konsulenthuse eller ministerier. Det samme sagde økonomistuderende fra Københavns Universitet, som følte sig utilstrækkelige, fordi de ikke delte drømmen om at blive partner i en stor virksomhed. Det er fint at blive præsenteret for en konsulent eller to, men de studerende vil gerne inspireres til, hvad der ellers er af jobmuligheder. En gruppe jurastuderende talte positivt om en advokat, som havde medbragt et karakterblad fuld af 4-taller – det gav dem følelsen af, at man godt kan "blive til noget" uden at få topkarakterer hele vejen igennem.

## Underviserne

Trivslen rækker ind i undervisningen, men flere studerende peger på, at der mangler indsats, som er målrettet undervisningslokalet. Det blev klart allerede på de første trivselsworkshops, hvor studerende fortalte, hvordan det er svært at tale om, hvis man synes, at studiet er hårdt, at pensum er svært, og at det føles skamfuldt at begå fejl foran sine medstuderende. Derfor holder man sig hellere tilbage frem for at deltage aktivt i undervisningen. Men det er synd, fordi holdundervisningen dermed ikke formår at udfylde sit formål som det rum, hvor studerende har mulighed for at diskutere, anvende og få opklaret spørgsmål til pensum. I sidste ende kan det betyde et tab af studieglæde. I forlængelse heraf er en bekymring, som fremhæves, at undervisningen i nogle tilfælde kan opleves som for lidt inddragende og utilstrækkelig set i forhold til antallet af læringsmål og mængden af pensum. Der er for travlt, for meget de skal nå på kort tid, og konsekvensen er, at underviseren er i fokus størstedelen af tiden.

Underviserne har et ansvar for at skabe psykologisk tryghed og for, hvordan de italesætter studieliv og pensum. En jurastuderende beretter om, hvordan undervisere fremhæver lærebøger og kurser som nemme, og at det derfor bør være viden, som de let kan tilegne sig. Det er bare ikke nødvendigvis den opfattelse, som kursets studerende sidder med, og det kan ifølge den jurastuderende skabe en oplevelse af at føle sig "dum og forkert". Andre nævner, at de bekymrer sig om at fremstå dumme over for deres medstuderende. Underviseren kan afhjælpe ved løbende at opfordre til at stille spørgsmål og rose spørgelyst og også "banale" spørgsmål.

*"Når undervisere og forelæsere omtaler fag som nemme bliver det skamfuldt at have det svært med et fag. Man føler, at man spilder underviserens tid." –  
Jurastuderende, Københavns  
Universitet*

Studerende på tværs af universiteter kommer selv med løsningen: Giv undervisere obligatoriske kurser og værktøjer til at skabe det trygge læringsrum, hvor der er plads til at begå fejl. En del af løsningen er ifølge studerende på Syddansk- og Aalborg Universitet også, at man afholder workshops om trivsel, hvor fagpersoner kommer ud til holdundervisninger og giver værktøjer til at tackle eksamensangst og håndtere usikkerhed. Et eksempel på et konkret tiltag, de studerende er glade for, er Københavns Universitets meditationstilbud.

## Information og vejledning

Mangel på information og hjælp til at tilrettelægge personlige uddannelsesforløb skaber nødvendig stress og usikkerhed og fjerner fokus fra andre og vigtigere dele af studielivet, som den studerendes tid og ressourcer hellere bør gå til. Deltagerne på trivselsworkshops på blandt andet CBS og Syddansk Universitet efterlyser bedre og mere strømlinet vejledning, som skal sikre øget gennemsækelighed og fleksibilitet i personlige uddannelsesforløb. Flere giver udtryk for, at vejledning skal understøtte muligheden for fleksibilitet i både uddannelsesforløb og fagsammensætning, samt at vejledning skal udvise tillid til de studerende, også selvom de afviger fra "planen". En studerende forklarer, at vejledning oftest er noget, man får fra ældre studerende, som har været igennem et lignende forløb, fordi der ikke er tilstrækkelig hjælp at hente på universitetets hjemmeside eller hos studievejledningen. Det leder til et forslag om, at studerende gennemlæser og kvalitetssikrer

vejledninger, så det sikres, at målgruppen for dem finder dem relevante og brugbare. På Aarhus Universitet foreslår en studerende en direkte kanal fra studieleder til studerende.

Det er ikke kun de større og sjældne begivenheder, som kun indtræffer få gange i løbet af studietiden, som de studerende efterspørger information om. Også de enkelte semestres forløb bør gøres mere overskuelige, så eksamensdatoer, undervisningslokaler og ændringer er tilgængelige for de studerende i god tid og gerne inden semesterstart. På den måde understøttes de studerendes rutiner, og hverdagen bliver mere forudsigelig.



I et større og politisk perspektiv gælder det også uddannelsesreformer, som skaber usikkerhed og tvivl om fremtiden, og der er derfor et ønske om, at reformer varsles i god tid.

På Aalborg Universitet går den første del af workshoppen med at drøfte boligudfordringer. Studerende savner mere vejledning til boligsøgning og bedre adgang til studieboliger. Flere fortæller, at det er svært at finde sig til rette i en ny by, og at boligudfordringerne giver en dårlig start på studielivet.

## Studiejob

Studerende skal i dag ikke kun koncentrere sig om at præstere på deres uddannelse men også formå at få relevant erhvervs erfaring. Studiejob og job var således et tema, som blev drøftet på alle universiteterne. Flere af de studerende på tværs af uddannelsesinstitutioner beskriver, hvad der nærmest kan karakteriseres som et studiejobbræs, hvor det gælder om at finde et studiejob allerede på andet semester, samtidig med at nogle jobs er mere "rigtige" end andre, og hvor studiejob bliver anset som den gyldne adgangsbillet til job efter endt uddannelse. Det skaber et præstationspres og fortællinger om, at man skal have høje karakterer i bestemte fag for at få et job. En del af løsningen er, at universitetet sørger for at italesætte og præsentere, at der er mange karriereveje, og at der også er job til dem, som har dumpet eksamener og ikke får 12 i alle fag.

*"Muligheden for praktik gør, at man slapper mere af i forhold til at få et job, fordi man virkelig kan give den gas under praktik og prøve sine kompetencer af."*  
- Studerende, CBS.

En del af presset stammer fra, at studerende er usikre på, hvad en fremtidig arbejdsgiver leder efter, hvad de er kvalificeret til, og hvordan de kan bruge deres kompetencer fra universitetet på arbejdsmarkedet. Derfor efterspørger deltagerne på vores universitetstour mere kompetencevejledning til relevante studiejob, og at praksisnære og arbejdsmarkedsrelaterede moduler ikke fjernes på uddannelser, som ellers er meget teoretiske. Endelig peger studerende på tværs af universiteterne på praktik som en løsning til at imødekomme studerendes søgen efter erhvervs erfaring. Adgangen til praktik bør forbedres og udvides til flere studier, og universiteterne skal være bedre til at belyse og vejlede om mulighederne for praktik.

Studiejobbræset opstår ikke af sig selv, men arbejdsgivere bidrager til den usunde kultur. Studerende på Københavns Universitet beskriver, hvordan virksomheder har fri adgang til at lægge jobopslag ud i universitetets facebookgrupper, hvor de gør det klart, at man skal være blandt de top 2 - 10% af en årgang for at komme i betragtning til visse job. Og på Aarhus Universitet fortæller statskundskabsstuderende om en særlig jobportal, som administreres af universitetets undervisere, og som man kun kan få adgang til, hvis man har høje karakterer i bestemte fag.

## Det sociale studiemiljø

Et godt undervisningsmiljø skal understøttes af et socialt studiemiljø med ekstra-curriculære aktiviteter og gode betingelser for frivillighed. Det sociale studiemiljø er et tema, som gik igen på samtlige af Djøfs besøg på universiteterne, og særligt ensomhed bliver nævnt som en udfordring, der kræver mere opmærksomhed. På Syddansk Universitet giver de studerende udtryk for mangel på socialt studiemiljø, og at de studerende har for travlt med at komme hjem, idet campus ligger et andet sted, end hvor de studerende bor. Et greb, som bliver foreslået, er at blande øvelseshold og indføre flere "tvungne" studiegrupper for at give de studerende adgang til flere forskellige fællesskaber. I den forbindelse er det vigtigt, at de studerende bliver introduceret til, hvordan man kan få et frugtbart samarbejde af underviserne. Andre studerende byder ind med et forslag om sociale benspænd; sørg for at de fysiske omgivelser indbyder til, at man bliver hængende på universitetet. Og på Københavns Universitet kommer studerende med en opfordring om at inkludere trivsel og spørgsmål til, hvordan man har det, i halvårslige evalueringer fra universitetet.

*"Der er brug for bedre og flere værktøjer til tutorer – vi oplever problemer med mobning, og at det hænger ved resten af studietiden, hvis folk siger noget "usmart" i introugen." - Studerende, Aalborg Universitet*

Særligt på Københavns- og Aalborg Universitet var studiestarten til debat. Her oplever man problemer med mobning, drukkultur og uhensigtsmæssige tutorudvælgelsesprocesser, og konsekvensen er, at ikke alle føler sig set og inkluderet i de aktiviteter, som foregår i den første tid på universitetet. Tutorernes uddannelsesforløb er ifølge de studerende et godt sted at starte. Tutorer bør gives bedre og mere ensartede værktøjer, og tutorudvælgelsesprocesser, hvor det gælder om at være den mest ekstroverte og deltage i flest fester, skal gentænkes. På trods af, at der på universiteterne er sat rammer for, hvilken rolle alkohol må spille, fungerer de ikke godt nok, og det bør derfor tages op, hvor stor en del af de sociale aktiviteter, som arrangeres på universitetet, som man ønsker, skal have alkohol som det bærende element.

Læsegrupper befinder sig i spændingsfeltet mellem det sociale og det faglige. Grupperne fylder meget på Aarhus Universitet og nævnes også på CBS og Københavns Universitet. Udfordringer forbundet med grupperne handler især om, at der er behov for flere ressourcer og bedre opfølgning på læsegruppeforløb. Workshops bliver ofte for generiske og noget, som skal overstås, og efter andet semester er der ingen hjælp at hente, hvis man ikke er landet godt i sin gruppe. De studerende på trivselsmøderne forklarer, at studiegrupper er tabubelagte, og de hjælper ikke hinanden, hvis nogen står uden gruppe, og derfor føler sig ensomme og mangler faglig sparring. Der er et ønske om, at der bruges flere ressourcer på workshops, og at flere studiegrupper nedsættes af universitetet.