

# Trivsel, der inspirerer





# At mestre (studie)livet

Uden trivsel er der ingen læring. Derfor er de studerendes trivsel på de videregående uddannelser ikke et nice-to-have supplement, der gør studielivet sjovere eller mere behageligt, men tværtimod en helt afgørende kerneopgave, der hører med til at skabe et læringsmiljø, hvor nye erkendelser og uddannelse af højeste kvalitet kan blomstre. De videregående uddannelsesinstitutioner er desuden en væsentlig del af mange unges formative år, og derfor er det kun naturligt, at universiteterne har fokus på, hvordan de kan bidrage til at skabe god trivsel blandt alle studerende. Ikke med et mål om at skabe en sømfri tilværelse for de unge, men med et mål om at give dem redskaberne til at opnå en tilværelse, der er meningsfuld, og som de føler sig i stand til at klare.

Trivsel er fundamentet for et godt studieliv. Derfor nedsatte Djøf i slutningen af 2022 Djøfs Trivselsalliance, som består af repræsentanter fra danske universiteter, Studenterrådgivningen, Danske Studerendes Fællesråd, Studenterhuset og Djøf. Fra forskningen ved vi meget om, hvad der skal til for at skabe god trivsel, og alle universiteterne i Trivselsalliancen har gjort sig erfaringer med, hvad der virker. De erfaringer – og hvad vi kan udlede af dem – har vi samlet eksempler på i dette inspirationskatalog, som er det første publicerede resultat af Trivselsalliancens arbejde.

Vi håber, at vi med denne publikation, der samler viden om og konkrete eksempler på noget af det, der virker, kan bidrage til at bringe debatten videre mod et fokus på, hvordan vi får knækket koden til den gode trivsel hos unge på de videregående uddannelser.

God læselyst!





# Indhold

<b>Resumé: Knæk koden til bedre trivsel</b> .....	<b>4</b>
Her er seks cases, der inspirerer .....	4
Anbefalinger .....	6
<b>Forskning og erfaring – det ved vi om at skabe trivsel</b> .....	<b>7</b>
Self-efficacy er en nøgle til trivsel .....	8
Hvad går galt, når det går galt .....	8
<b>Tal, der taler om trivsel</b> .....	<b>10</b>
Sundhedens paradoks .....	14
<b>Cases – 6 der skaber trivsel</b> .....	<b>15</b>
Studiebobler for AAU-studerende gør op med stigmatisering .....	16
Study/Life Check-in på SDU prikker sig til god trivsel .....	18
Fælles politik og aktivitetskompas får nye RUC'er godt i gang .....	20
Pioner-app: Algoritmer og pædagogisk viden fjerner gruppe-tilfældigheder på KU .....	22
Karakterfrit første år på CBS giver studiet mere mening .....	24
Buddyordning på AU dræber præstationspres .....	26
<b>5 anbefalinger</b> .....	<b>27</b>
<b>Vi skal turde vise det store fællesskab</b>	
Interview med formand for Djøfs Trivselsalliance, Kristian Lauts .....	29
<b>Vil du vide mere?</b> .....	<b>30</b>
<b>Om Djøfs Trivselsalliance</b> .....	<b>31</b>
Medlemmer .....	31



# Resumé:

## Knæk koden til bedre trivsel

Langt de fleste unge på videregående uddannelser trives godt – det meste af tiden. Det viser flere undersøgelser, trods det faktum, at det som regel er den gruppe, der desværre har øget mistrivsel, som fylder i mediebilledet. Og trivsel er vigtigt – ja faktisk er trivsel en del af kernen i universitetets arbejde. For trivsel er en forudsætning for læring og fundamentet for et godt studieliv. Derfor er det en del af opgaven for de videregående uddannelser at skabe de bedst mulige rammer for, at de studerende kan trives på uddannelserne. Og fordi studielivet er en så væsentlig del af mange unges hverdag, kan universiteterne, ved at skabe gode rammer, gøre en stor forskel – også for de unges generelle trivsel.

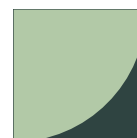
Det handler ikke om at fjerne enhver tænkelig sten på de unges vej, for det er en både naturlig og nødvendig del af tilværelsen, at noget indimellem er svært. I stedet handler det om at bidrage til at give de studerende redskaberne til at mestre de udfordringer, som alle unge møder i løbet af deres uddannelsestid. Både forskningen og erfaringen viser nemlig, at netop oplevelsen af at kunne mestre egen tilværelse er afgørende for god trivsel.

Universiteterne arbejder allerede i dag med at løse den opgave. Initiativerne er mange og omfatter både arbejdet med det fysiske miljø på universiteterne, det sociale miljø og læringsmiljøerne. Spørgsmålet er, om der er andet og mere at gøre, som kan gøre universiteternes indsatser endnu mere virksomme, når det handler om at fremme den gode trivsel. 'Trivsel, der inspirerer', er det første resultat af arbejdet i Djøfs Trivselsalliance.

Målet med publikationen er at vise ledelser, ansatte og unge på landets universiteter inspirerende initiativer, der bidrager til trivsel blandt de studerende samt at vise, hvorfor initiativerne virker og at reflektere over, hvad der skal til for at bringe universiteterne et skridt videre i arbejdet med den trivsel, der er så afgørende for de studerendes læring.

Trivsel er en kompleks størrelse, og årsagerne til mistrivsel kan være mange. Men vi ved fra forskningen, at der i hvert fald er tre faktorer, den såkaldte 'ABC for mental sundhed', der er afgørende for god trivsel: 1) at være aktiv, 2) at opleve, at man hører til, samt 3) at tilværelsen opleves som meningsfuld – herunder, at man føler sig i stand til at håndtere de udfordringer, der kommer i livet, og at man tror på sig selv.

Samtidig ved vi, at tendenser i samfundet som øget tempo og oplevelsen af præstationskrav, men også en tendens til et stort indadvendt fokus og en høj grad af selvkritik, har betydning for de unges oplevelse af egen trivsel eller mangel på samme. Endelig ved vi, at de såkaldte flertalsmisforståelser i høj grad flourer blandt de studerende: *„Alle de andre har flere venner, er dygtigere eller bedre studerende end jeg selv er. Og jeg er den eneste, der synes, det er svært“.*



### HER ER SEKS CASES, DER INSPIRERER

Trivselsalliancen har udvalgt seks cases som inspiration for det videre arbejde med trivsel på de videregående uddannelser. Indsatserne er forskellige, hvad angår målgruppe, udstrækning i tid og om de primært opererer indenfor eller udenfor undervisningslokalet. Men de har alle det til fælles, at de i høj grad har vist sig at passe ind under ABC'en for mental sundhed som en overordnet ramme – uagtet at de ikke er udvalgte med det for øje. Derudover er indsatserne for alle og ofte ikke noget, de studerende aktivt skal opsøge, men noget alle, uanset trivselsniveau, bliver tilbudt. Endelig er indsatserne brede og forebyggende, ligesom de har fokus på at modarbejde flertalsmisforståelser og at skabe et solidt fundament for et trivselsfremmende studiemiljø allerede fra begyndelsen af studiet.



## SEKS CASES, DER INSPIRERER

(Uddybes på side 16–26)

Hvem er målgruppen for initiativet?

Hvilke dele af ABC-rammen indeholder initiativet?

Er fokus curriculært/fagligt eller ekstra-curriculært/socialt?

### AAU

#### Studiebobler:

En digital platform, hvor de studerende kan søge sociale og faglige fællesskaber. I samarbejde med Aalborg kommune, Professionshøjskolen UCN og Boblberg.

Studerende og foreninger på UCN og AAU. Særligt fokus på nye studerende og tilflyttere til byen.

Boblerne giver grobund for at gøre noget aktivt (A), skaber fællesskaber (B) og mulighed for at engagere sig meningsfuldt (C).

Data fra 2022 viser, at 44% af studieboblerne handler om venskab, 32% er studierelaterede.

### SDU

#### Study/Life Check-in:

Et digitalt initiativ, der bl.a. omfatter 10 'digitale prik', hvor den studerende svarer på trivselsrelaterede spørgsmål og får læring og feedback fra systemet på tematikker som forventninger, studieteknik, flertalsmisforståelser mm.

Alle førsteårsstuderende på HUM og SAMF.

Prikkene aktiverer de studerende mentalt (A) og bidrager til at skabe en fælles kultur omkring det at være studerende (B).

Ekstra-curriculært, men med et fagligt fokus.

### RUC

#### Samværspolitik & aktivitetskompas:

Hjælper frivillige tutorer og nye studerende til et studiemiljø, baseret på nysgerrighed og åbenhed overfor andre. Redskaber til konflikthåndtering er en del af initiativet. Aktivitetskompasset hjælper de, der skal planlægge studiestartsprogrammet med at reflektere over, om aktiviteten er egnet.

Initiativet har fokus på de første uger i studiestarten for alle studerende.

Initiativet styrker den mentale aktivitet (A) og styrker positive sociale relationer og stærke fællesskaber (B). Redskaberne til konflikthåndtering er med til at give de studerende en oplevelse af at kunne håndtere de udfordringer, studiestarten kan give (C).

Ekstra-curriculært

### KU

#### MyStudyGroup App:

Gennem en algoritme, baseret på pædagogisk viden, hjælper app'en med at matche de studerende ud fra blandt andet praktiske og sociale kriterier frem for tilfældigheder. Understøttende redskaber lærer de studerende om gruppedannelse og samarbejde.

Nye studerende.

App'en faciliterer mental aktivering gennem fællesskab (B) og fagligt engagement (A). At føle mening med uddannelsen ved at løse opgaver sammen med andre og øge sandsynligheden for at føle sig kompetent. Og endelig oplever den studerende at lære at udvikle sig og opbygge tro på egne evner (C).

Curriculært med en social effekt.

### CBS

#### Karakterfrit første år:

På både første og andet semester erstattes karakterer med feedback i alle fag.

Førsteårsstuderende på HA(psyk.).

Større oplevelse af engagement og meningsfuldhed i studiet (C). Plads til mental aktivering (A). Fokus på eksamen erstattes med interessebaseret læring. Oplevelse af fællesskab på studiet, fordi konkurrenceelementet forsvinder (B).

Curriculært.

### AU

#### Buddyordning:

En ældre studerende samler en mindre gruppe på 3–5 studerende til regelmæssige møder om både faglige og sociale tematikker.

Nye studerende bliver automatisk tilmeldt ordningen.

Ordningen giver grundlag for at holde sig mentalt og socialt aktiv (A), skabe nye nære fællesskaber (B) og dialog om studiet og dermed skabe et større engagement (C).

Ekstra-curriculært, men med et primært fagligt fokus.



## ANBEFALINGER

Baseret på de succesfulde cases og på den forskning, der ligger bag dem, har Trivselsalliancen udledt fem anbefalinger til, hvordan universiteter kan arbejde mod at skabe gode rammer for trivsel – anbefalingerne er uddybet under overskriften fem anbefalinger:

### 1. Trivsel skal ind i universitetets kerne

Universitetet har, gennem de læringsfællesskaber, der opstår i undervisningen, en af de bedste platforme for at skabe den mening, som forskningen viser, er afgørende for at skabe god trivsel.

### 2. Trivsel overalt kræver en ændret organisation

Ledelserne skal i højere grad beskæftige sig med og prioritere trivsel som et afgørende parameter for læring og se på, hvordan organisationen bedst kan understøtte trivsel samt, at underviserne i højere grad kan være med til at skabe trivsel hos de studerende som en væsentlig del af deres undervisningsopgave.

### 3. God trivsel skal være for alle

Forskning peger på, at et fokus på trivsel i høj grad også er med til at løfte de studerende, der i forvejen har det godt med at gå på universitetet. Derfor er det mest effektive, også at have fokus på det trivselsarbejde, som tilbydes til alle studerende over en bred kam.

### 4. Udryd flertalsmisforståelser

Redskaber til opgør med misforståelserne bør have fokus både i indsatser rettet mod studiestart og i de løbende indsatser på studierne.

### 5. Ud af komfortzonen – ind i læringszonen

Indsatser, der giver gode mestringsstrategier og måske endda udfordrer de studerende, fremmer god trivsel. Mestringsstrategierne er med til at give den studerende redskaberne til at komme videre, når noget er svært eller udfordrende, eller når eksamen ikke gik så godt, som håbet. Underviserne skal have fokus på at skubbe de studerende ind i en læringszone, men at undgå panikzonen.





# Forskning og erfaring – det ved vi om at skabe trivsel

I Danmark definerer Sundhedsstyrelsen mental sundhed som: „*En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker*“. Fra forskningen ved vi, at særligt tre faktorer er afgørende for menneskers mentale sundhed.

De tre faktorer er samlet set, efter inspiration fra australske Curtin University, blevet beskrevet med betegnelsen ABC. Det står for Act, Belong, Commit og handler kort sagt om, at forudsætningen for god trivsel er at være aktiv (Act), at have gode sociale relationer (Belong) samt at engagere sig og dermed opleve tilværelsen som meningsfuld (Commit).

I jagten på indsatser, der har knækket koden for god trivsel, har det vist sig, at de mest virksomme initiativer alle indeholder elementer fra ABC'en for mental sundhed. Derfor har vi også valgt at bruge blandt andet ABC'en til at beskrive, hvordan og hvorfor indsatserne virker. Rammen er én ud af flere mulige måder at forstå og beskrive trivsel på, men i en samlet beskrivelse af mange forskelligartede indsatser, kan ABC-rammen tjene som et værktøj til at beskrive det, der er sammenligneligt samt fællestræk i indsatserne.

Herunder er et uddrag af beskrivelsen af ABC-rammen fra partnerskabet *ABC for mental sundhed*, der ledes af Københavns Universitet og består af en lang række danske kommuner, forskere, foreninger og organisationer samt Region Sjælland. Beskrivelserne dækker trivsel hos hele befolkningen. Her har vi sat den overordnede beskrivelse ind i en universitetskontekst.

## **A – GØR NOGET AKTIVT**

At være aktiv (Act) dækker både fysisk, social, mental og spirituel aktivitet. Fysisk aktivitet kan være alt fra at gå en tur på campus eller bordfodbold i pausen til at dyrke sport i en af de mange universitets-idrætsforeninger. Social aktivitet kan være at bruge tid med studiekammeraterne eller være med i en forening. Mental aktivitet kan være selve det at studere. Det handler om at gøre noget, der kræver koncentration. Spirituel aktivitet kan være at meditere eller gå en stille tur. Det handler overordnet om ro og fordybelse.

### **Hvorfor virker det?**

Forskning viser, at når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og vi får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske lidelser såsom angst og depression.

## **B – GØR NOGET SAMMEN**

Sociale relationer, i form af eksempelvis medstuderende, har stor betydning for vores mentale sundhed, fordi de er med til at give os en følelse af at høre til (Belong). Det kan være store og små grupper som eksempelvis læsegruppen, det kan være lokale og internationale netværk, og det kan være fysiske fællesskaber og online-fællesskaber. At høre til kan også være den fysiske følelse, som studerende eksempelvis kan få, når de har et fast undervisningslokale eller et lokale, hvor netop deres faggruppe kan mødes.

### **Hvorfor virker det?**

Det er afgørende for den mentale sundhed at have følelsen af, at man hører til – både fysisk og mentalt – og er en del af et fællesskab. Når vi involverer os i sociale aktiviteter – som også kan være gennem en faglig sammenhæng – øger vi chancerne for at lære nye mennesker at kende og for at blive en del af et fællesskab. Jo flere gode sociale relationer en person har, jo bedre vil han eller hun være i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer. Bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

## **C – GØR NOGET MENINGSFULDT**

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i hverdagen og i livet. Det kan være alt fra at lykkes med en opgave til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget for andre. Det opbygger selvtillid og selvværd at gøre noget, man er stolt af. Jo mere vi engagerer os i et læringsfællesskab, en sag, en interesse eller i en gruppe, jo større følelse af selvværd og livsglæde får vi.

### **Hvorfor virker det?**

At give sig selv udfordringer og nå sine mål, selv de små mål, giver en følelse af at have udrettet noget. En følelse af effektivitet og en stærkere selvfølelse – alt dette er vigtigt for mental sundhed. Ligeledes har frivilligt arbejde og ting, man gør for at hjælpe andre og bidrage til fællesskabet, en positiv effekt i forhold til at gøre både sig selv og andre glade. Det øger følelsen af mening og formål med livet.



## SELF-EFFICACY ER EN NØGLE TIL TRIVSEL

I meget trivselsarbejde er begrebet 'self-efficacy' centralt. Det er svært at oversætte direkte til dansk, men det handler om menneskers samlede følelse af at kunne mestre deres tilværelse. Ophavsmanden til begrebet, Albert Bandura, definerer det som „*menneskers tiltro til deres evner til at udøve kontrol over deres egen fungeren, samt over begivenheder, der påvirker deres liv*“.

I en nyligt udgivet forskningsantologi om akademisk self-efficacy beskriver forsker Tine Nielsen begrebet som „*ens egen vurdering af egen formåen, evner, færdigheder og kompetencer til at kunne planlægge og udføre det nødvendige for at opnå et givent mål*“. Akademisk self-efficacy handler groft sagt om at tro på, at man har det, der skal til, for at lære. I bogen fremhæves 'mestringsoplevelser' som en af de faktorer, der kan fremme akademisk self-efficacy. For at forbedre de studerendes chance for at få disse oplevelser bør undervisere tilpasse opgaverne, så de er udfordrende, men opnåelige. Med andre ord skal de studerende presses ud af deres komfortzone og ind i en læringszone – uden at ramme panikzonen, hvor alt synes uoverskueligt.



## HVAD GÅR GALT, NÅR DET GÅR GALT

Der kan være stor forskel på de livssituationer og omstændigheder, der påvirker os hver især, såvel som på de udfordringer vi bliver mødt med, og de ressourcer vi har til rådighed for at håndtere dem. Årsagerne til mistrivsel hos de studerende på videregående uddannelser kan være mange, og det er langt fra altid, at hunden ligger begravet på uddannelsesinstitutionerne eller i studiemiljøet. Det betyder dog ikke, at universiteterne ikke kan eller skal spille en rolle i at bidrage til god trivsel. For det er jo her, de unge tilbringer en stor del af deres liv, og det er derfor også her, der er mulighed for at tilbyde de unge en ramme, der kan bidrage positivt til deres trivsel.

Fra omfattende undersøgelser, gennemført af Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, ved vi, at mistrivsel kan finde sted på mange niveauer og i varierende tidsudstrækning. Der kan være tale om forbigående mistrivsel, hvor pres fører til sammenbrud i en ellers stabil hverdag. Der kan være tale om tilbagevendende mistrivsel, som udløses af ustabile relationer i kombination med pres fra eksempelvis uddannelser. Der kan være tale om afgrænset mistrivsel, hvor eksempelvis angst præger nogle specifikke dele af den unges liv. Eller der kan være tale om længerevarende mistrivsel, hvor mange årsager smelter sammen og skaber en situation, der gør det vanskeligt for den unge, eksempelvis at tage en uddannelse (Katznelson et al., 2022: 43-67).

På tværs af de forskellige typer af mistrivsel, hvor nogle er betydeligt mere alvorlige end andre, peger Noemi Katznelson og hendes forskergruppe på tre væsentlige faktorer, når man skal forstå, hvad der påvirker de unges trivsel: Tempo, præstation og psykologisering.



## Den implicitte studerende

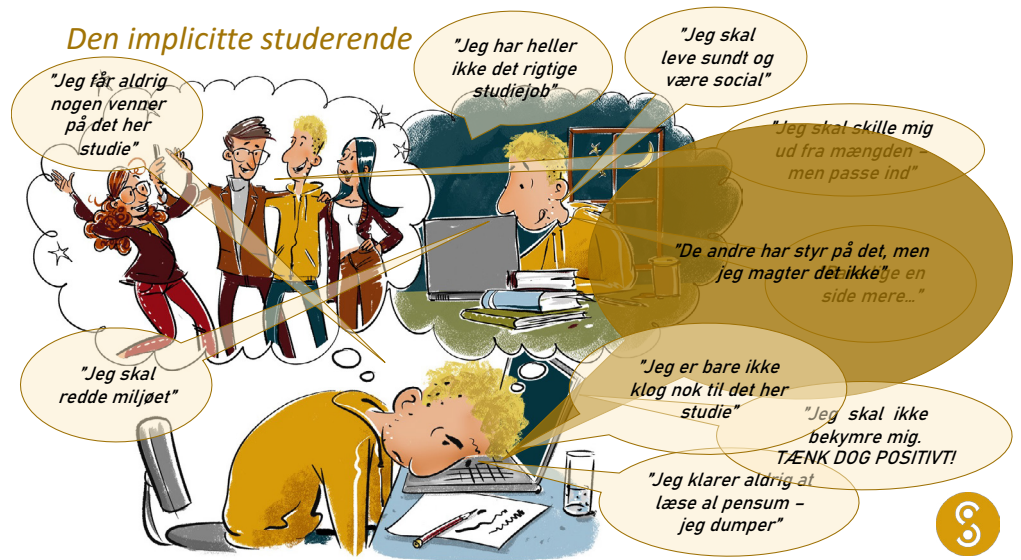


Illustration fra Studenterrådgivningen.

### Tempo

I en stor undersøgelse, publiceret i 2022, peger de på, hvad man kan kalde en oplevelse af 'acceleration af ungdomslivet'. Over halvdelen af de adspurgte unge oplever at føle sig pressede af at skulle meget hele tiden. Knap en tredjedel fortæller, at de savner tid til at finde ud af, hvad de egentlig gerne vil. Presset opstår som en kombination af tidspres på flere arenaer. Det kan både være de officielle krav om eksempelvis fremdrift i uddannelsessystemet og oplevede krav på sociale arenaer, hvor mange unge har følelsen af at skulle præstere til fester, blandt venner og på sociale medier for ikke at sakke bagud socialt.

### Præstation

Ifølge Katznelson et al. oplever mange unge et stærkt fokus på præstation, selvoptimering og konkurrence, noget der også bekræftes af eksempelvis Djøfs studielivsundersøgelse fra 2022. Presset fra kravet om at præstere kan både antage form af eksplicitte præstationslogikker i uddannelsessystemet, såvel som mere implicitte præstationslogikker – for eksempel på de sociale arenaer. Dermed bliver evnen til at kunne håndtere præstationskravet, uanset om det er sociale krav eller formelle krav fra omverden, en vigtig nøgle til trivsel. Det er her værd at bemærke, at forskerne ikke taler om, at kravene i dag er for høje. Høje krav er ofte udviklende og følelsen af meningsfuldhed, tro på egen formåen og selvtillid kan blive ekstra stærk, når den unge har oplevet at kunne håndtere høje krav og få succes med det. Det handler derfor snarere om at kunne håndtere præstationskravet og de udfordringer, det giver. Dette går igen i ABC-rammeforståelsen, hvor C'et (Commit) har fokus på, at det at udfordre sig selv og lykkes med det er med til at skabe god trivsel.

### Psykologisering

Mange unge rammes af det, der umiddelbart kan virke som modsatrettede samfundstendenser. På den ene side har psykologien bidraget til, at vi som mennesker er blevet bedre til at sætte ord på og håndtere de tanker og følelser, der er en del af tilværelsen.

På den anden side har samme inddragelse af psykologien betydet, at mange unge overreflekterer, selvmoniterer og selvkritiserer i en grad, der skader dem. I kombination med oplevelsen af et ydre præstationspres og af ikke at kunne nå alt det, man føler, man skal som ung, kan det bidrage til dårlig trivsel. Tankerne om, hvorvidt jeg er god nok, klog nok, smuk nok eller en god nok ven, kommer til at fylde på bekostning af at være aktiv, at skabe positive relationer og at gøre noget meningsfuldt, som ABC-rammen har vist, er vejen mod bedre trivsel.

### Flertalsmisforståelser

De samme tendenser genfinder vi hos Studenterrådgivningen, der tilbyder gratis psykologrådgivning, og som hvert år har mere end 20.000 samtaler med omkring 7.000 studerende fordelt over hele landet. Udgangspunktet for Studenterrådgivningen er, at god trivsel drejer sig om, at de studerende skal opleve i tilstrækkelig grad at høre til socialt, være fagligt engageret i læring, at tro på egne evner i studiesammenhæng samt at bidrage meningsfuldt både fagligt og socialt til studiefællesskabet. Altså i høj grad de samme elementer som ABC-rammen også peger på.

Ordene 'i tilstrækkelig grad' er centrale hos Studenterrådgivningen. Udgangspunktet er, at det er en naturlig del af livet at opleve at noget kan være svært, hvad enten det er fagligt eller socialt. For rådgiverne gælder det således om at hjælpe de unge til at kunne håndtere det, der kan være svært, frem for at forsøge at undgå eller fjerne det.

Psykologerne i rådgivningen fortæller om tre grundbetyrninger, der som regel er årsagen til dårlig trivsel hos de unge: Det sociale – kan jeg få venner, bliver jeg ensom? Det faglige – er jeg klog nok, bliver jeg afsløret i slet ikke at høre til på studiet? Og endelig det, man kan kalde studieevnen – kan jeg finde ud af at studere?

Fælles for de tre betyninger er, at de unge ofte har en opfattelse af, at 'de andre' har styr på det, og at alle andre er meget klogere, har flere venner eller er mere 'rigtige' studerende sammenlignet med dem selv. Og at de er de eneste, der har det sådan. Det kaldes også flertalsmisforståelser. Indsatser, der kan adressere og modvirke de tre typer af flertalsmisforståelser, er vigtige for uddannelsesinstitutioner, der vil skabe god trivsel.



# Tal, der taler om trivsel

Hvert år gennemfører analyseinstitutter, uddannelsesinstitutioner og myndigheder trivselsmålinger blandt unge. Tendenserne i målingerne peger i samme retning, selvom der naturligt er nuancer og forskelle, afhængigt af målingens præcise fokus.

Tallene viser, at selvom de studerende helt generelt trives, og at trivselsniveauet er højere end sit rygte i offentligheden, så er der en reel trivselsudfordring blandt visse studerende. For de studerende, der oplever perioder af mistrivsel på studiet, er det særligt temaer som stress, præstationspres og ensomhed, der fylder.

## De fleste studerende trives generelt

Som et led i Trivselsalliancens arbejde har Danmarks Evalueringsinstitut EVA i 2022 gennemført en undersøgelse af 'selvrapporteret trivsel' blandt førsteårsstuderende på andet semester. Undersøgelsen er gennemført en måned inde i semesteret, men i god tid inden eksamensperioden. Allerede på dette relativt tidlige tidspunkt i studierne, er der en væsentlig andel af de studerende, der melder om stress, ensomhed og generelt dårlig trivsel.

Undersøgelsen har benyttet den såkaldte WHO-5 skala, der arbejder med 5 spørgsmål.

### WHO-5 skalaens spørgsmål

I de sidste 2 uger ...  
... har jeg været glad og i godt humør  
... har jeg følt mig rolig og afslappet  
... har jeg følt mig aktiv og energisk  
... er jeg vågnet frisk og udhvilet  
... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig

### Svarmuligheder

→ Hele tiden  
→ Det meste af tiden  
→ Lidt mere end halvdelen af tiden  
→ Lidt mindre end halvdelen af tiden  
→ Lidt af tiden  
→ På intet tidspunkt

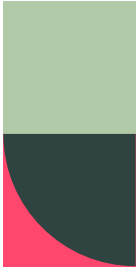
Hvert svar giver et antal point, og den samlede score indplaceres på en trivselsskala, der går fra 0 til 100, hvor 100 er udtryk for den bedst mulige trivsel.

### Trivselsskalaen WHO-5

WHO-5 er en skala fra 0-100, hvor 0 er lavest mulige trivsel, og 100 er højest. Skalaen er et valideret mål for trivsel, og scoren kan inddeles i tre trivselskategorier:

1. Stor risiko for mistrivsel (pointtal mellem 0-35): Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.
2. Risiko for mistrivsel (pointtal mellem 36-50): Der kan være risiko for depression eller stressbelastning
3. Ikke risiko for mistrivsel (pointtal over 50): Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning.

Skalaen er udregnet via fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende (Sundhedsstyrelsen, 2017).



### **Ensomhed, stress og pres fylder hos for mange**

Svarene fra de studerende viser, at 3 ud af 5 studerende opfatter deres studie med meget positive følelser. Det handler blandt andet om at være optimistisk, stolt og glad for at tilegne sig ny viden i forbindelse med studiet.

Undersøgelsen har også behandlet de studerendes negative 'studierelaterede følelser', hvor næsten hver 6. studerende oplever frustration og nervøsitet eller egentlig skam, fordi de oplever, at de ikke er lige så gode til at være på universitetet som deres medstuderende.

Der er også en væsentlig andel studerende, som oplever, at de har udfordringer med stress, ensomhed og risiko for egentlig mistrivsel, som defineret på WHO-5-skalaen.

I undersøgelsen vurderer 1 ud 10 studerende sig selv til at være i reel risiko for mistrivsel, 1 ud af 4 har følt sig meget stresset i løbet af den seneste måned, og knapt 1 ud af 6 føler sig ensomme på studiet.



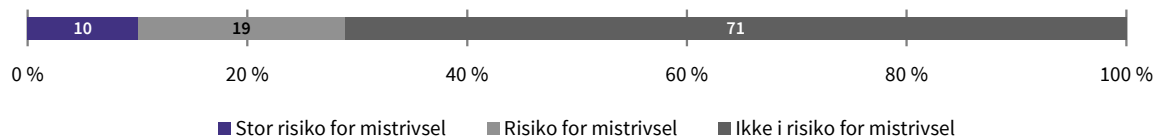


### Knap hver tredje førsteårsstuderende er i risiko for mistrivsel

Figur 2.1 viser, at i alt 29% af de førsteårsstuderende på universiteterne vurderes til at være i risiko for mistrivsel, af hvilke 10% er i stor risiko for mistrivsel. 71% vurderes ikke at være i risiko for mistrivsel. Den anvendte trivselsskala (WHO-5) er baseret på de fem spørgsmål om følelser af fx at være aktiv og energisk, rolig og afslappet samt glad og i godt humør. Enkeltspørgsmålene fremgår af figur 2.2.

FIGUR 2.1

### Generel trivsel (WHO-5) blandt studerende i marts 2022



Kilde: EVA's forløbsundersøgelse på de videregående uddannelser, 2021-kohorten af universitetsstuderende.  
Note: Trivselsskalaen WHO-5 er et mål for generel trivsel og er udregnet via svarende på fem items, jf. Sundhedsstyrelsen (2017). Spørgsmålene er stillet til de aktive studerende i marts 2022, som har påbegyndt deres uddannelse i sommeren 2021. Resultaterne er vægtet efter populationen af studerende tilbudt en plads via den Koordinerede Tilmelding (KOT) på universitetsuddannelse i 2021. N = 2.995.

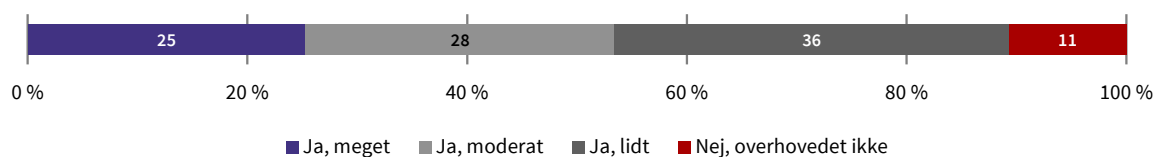
### Hver fjerde førsteårsstuderende føler sig meget stresset

Det fremgår af figur 2.4, at hver fjerde førsteårsstuderende (25%) angiver, at de i den seneste måned har følt sig meget stressede. Herudover angiver 28%, at de i den seneste måned har følt sig moderat stressede.

FIGUR 2.4

### Studerendes følelse af stress i marts 2022

Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?



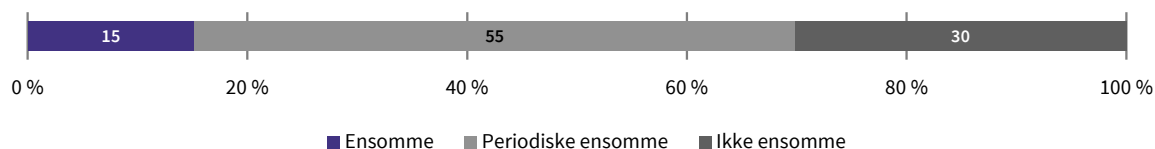
Kilde: EVA's forløbsundersøgelse på de videregående uddannelser, 2021-kohorten af universitetsstuderende.  
Note: Svarkategorier: "Ja, meget", "Ja, moderat", "Ja, lidt", "Nej, overhovedet ikke" og "Ved ikke". Andelen, som har svaret "Ved ikke", fremgår ikke. Spørgsmålene er stillet til de aktive studerende i marts 2022, som har påbegyndt deres uddannelse i sommeren 2021. Resultaterne er vægtet efter populationen af studerende tilbudt en plads via den Koordinerede Tilmelding (KOT) på universitetsuddannelse i 2021. N = 2.981.

### Næsten én ud af seks førsteårsstuderende føler sig ensomme

Figur 2.6 viser, at 15% af de førsteårsstuderende føler sig ensomme, og at yderligere 55% føler sig periodiske ensomme. Figuren er baseret på tre spørgsmål om studerendes oplevelse af ensomhed, som tilsammen danner et mål for ensomhed. De tre spørgsmål fremgår af figur 2.7.

FIGUR 2.6

### Generel ensomhed blandt studerende i marts 2022



Kilde: EVA's forløbsundersøgelse på de videregående uddannelser, 2021-kohorten af universitetsstuderende.

Note: Skalaen er konstrueret på baggrund af tre spørgsmål om ensomhed (se figur 2.7). Spørgsmålene er stillet til de aktive universitetsstuderende i marts 2022, som har påbegyndt deres uddannelse i sommeren 2021. Resultaterne er vægtet efter populationen af studerende tilbudt en plads via den Koordinerede Tilmelding (KOT) på universitetsuddannelse i 2021. N = 2.995.





## SUNDHEDENS PARADOKS

De mange målinger om unges trivsel eller mangel på samme finder ofte vej til avisernes overskrifter. Tallene kan da også se ganske dramatiske og foruroligende ud, og det er helt nødvendigt, at der i de senere år er kommet et større fokus på unges trivsel.

Forskerne bag mange af undersøgelserne maner dog også til en vis besindighed. For bag de alarmerende mistrivselstal gemmer sig også mindst to andre historier. Historien om, at langt de fleste unge faktisk klarer sig godt og trives det meste af tiden. Og historien om, at det intensive fokus på, om de unge nu også trives, kan være med til at skabe en skævvreden opfattelse af, hvad trivsel egentlig er, og for høje forventninger til, at vi som mennesker burde trives optimalt hele tiden.

Det er det, man kalder 'sundhedens paradoks' – at folk ofte får det værre af at være meget opmærksomme på sig selv. Selve det at spørge så ofte, som det i disse år bliver gjort, risikerer at bidrage til en overdreven selvrefleksion og selvkritik hos de unge, fordi spørgsmål om hvorvidt de er ensomme eller stressede, bidrager til en opfattelse af, at (periodiske) stressbelastninger og ensomhed er unormalt eller forkert.

Uagtet, at der kan være forskellige tolkninger, giver de mange undersøgelser dog samlet set et indtryk af, at behovet for at beskæftige sig med, hvordan universiteterne kan bidrage til god trivsel, er både reelt og nødvendigt.

**Berlingske**  **KØB ABONNEMENT**

DANMARK

### Angst, ensomhed og søvnproblemer – hver tiende ung i hovedstaden mistrives

Mange af hovedstadens børn har ondt i livet, og i Tårnby Kommune er de særligt plagede. Men hvad ligger bag? Og hvordan hjælper man de unge? En sundhedsplejerske, en tidligere chefpolitiinspektør, en professor og undervisningsministeren giver deres bud.

**POLITIKEN** FORBRUG OG LIV | SUNDHED | BOLIG | DIGITALT | MOTION | **MENU** | Log ind | Køb abonnement

### Det bør ikke høre til et normalt ungdomsliv, at unge taber håret og får angstanfald

Unge presses, men tror fejlagtigt, det er deres egen skyld, understreger ny fagbog. På tværs af sociale kår ses en ny udsathed blandt unge i mistrivsel.

**Information**

KRONIK

### Unge får stress, fordi de er slaver af tiden

Over halvdelen af de unge kvinder er stressede, og blandt mændene en tredjedel. De har levet hele livet med en smartphone, der skaber en næsten tvangsmæssigt behov for at tjekke notifikationer og beskeder er ikke så mærkeligt, de får stress af det, skriver selvstændig erhvervsforsker Søren Schultz Hansen i denne kronik

FOLKETINGSVALG 2022

### Hårtab, angst og søvnmangel: Højt tempo i samfundet skaber øget mistrivsel blandt unge

Nyt studie viser, at næsten hveranden ung er ramt af mistrivsel. Forsker advarer om, at mistrivsel vil stige, hvis ikke politikerne handler nu.

### Hurtig hjælp og samtaler redder unge ud af mistrivsel

Kvik støtte til unge, der mistrives, har løftet to ud af tre væk fra risiko for depression og angst.

Ritzau

# Cases – 6 der skaber trivsel

De danske universiteter har haft fokus på de studerendes trivsel gennem flere år, og der findes et stort antal initiativer på tværs af institutioner og fakulteter, som har til formål på forskellig vis at skabe god trivsel. Universiteternes mange sports-, kultur-, eller sociale foreninger, som ofte drives af studerende, har alle potentiale til at bidrage til den gode trivsel. Det samme har faglige foreninger, fredagsbarerne, festivalerne og mange af de initiativer, som udspringer fra universiteternes ansatte.

Vi har her samlet seks eksempler på initiativer, der udspringer af den viden om god trivsel, vi har fra forskningen, og som kan være til inspiration for alle, der på forskellige niveauer vil arbejde med trivsel for studerende på de videregående uddannelser.



## Vi har set på tre parametre:



Målgruppe.  
Hvilke studerende retter initiativet sig mod?



Hvilke dele af ABC-rammen for mental sundhed understøttes af initiativet?



Er initiativet primært curriculært/fagligt eller ekstra-curriculært/socialt?



## Studiebobler for AAU-studerende gør op med stigmatisering

Aalborg Universitet, Aalborg kommune, Professionshøjskolen UCN og initiativet Boblberg er gået sammen om at skabe en digital platform, hvor studerende på Aalborg Universitet og på UCN kan søge fællesskaber med medstuderende.

Initiativet hedder 'Studiebobler' og ideen er, at studerende eller foreninger med en profil på platformen kan oprette bobler – opslag hvor man søger fællesskaber – som andre studerende kan vise interesse for og tilslutte sig. Emnerne for en boble spænder fra ønsker om at udvide vennekredsen over studierelaterede emner til mere interessebaserede bobler, hvor man leder efter medstuderende, der har lyst til alt fra at lære at stå på skateboard, spille i band, dykke ned i Hemingways forfatterskab eller spotte sjældne fugle.

Det kan både være den enkelte studerende, der søger nogen at dele interesser med eller foreninger, der vil invitere de studerende indenfor og give dem mulighed for at engagere sig.

Alle studerende, uanset årgang, kan oprette studiebobler, men AAU Studie- og trivselsvejledning, som driver initiativet på Aalborg Universitet, er særligt opmærksomme på at præsentere platformen for nye studerende og studerende, der er tilflyttere. Platformen findes også i en engelsk udgave, målrettet de internationale studerende.

Hos AAU Studie- og trivselsvejledning på Aalborg Universitet, fortæller Studie- og trivselsvejleder Julie Bjerggaard Kristensen, at initiativet har fået godt fat i de studerende. Siden oprettelsen i maj 2021 er der oprettet mere end 1.400 profiler på Aalborg Universitet og flere kommer hele tiden til. Mere end 75% får svar på de bobler, de opretter.

Succesen tilskriver hun blandt andet, at studieboblerne har et positivt udgangspunkt: „Vi har hele vejen igennem haft fokus på at komme væk fra et negativt narrativ om ensomhed, stress eller andet. I stedet fokuserer vi på, at studiebobler handler om at have lyst til at finde gode fællesskaber. På den måde undgår vi den stigmatisering, der kan være forbundet med at skulle dele, at man eksempelvis er ensom“.

Som led i at tiltrække flere studerende fra AAU og dermed skabe grobund for nye typer af fællesskaber ud over studiet, genoptager Aalborg Kommune initiativet 'Try Out', som handler om at tilbyde studerende en periode på 3 måneder, hvor de gratis kan afprøve en lang række sportsaktiviteter og kulturelle aktiviteter. Det er tanken, at også disse tilbud skal være en del af Studiebobler

Studieboblerne baserer sig, ligesom mange andre af de udvalgte cases, på ABC for mental sundhed som ramme. Med studieboblerne er der både mulighed for at være aktiv, at opleve at høre til, og at engagere sig.



Emma blev del af et australsk fodboldhold på studiet og blev samtidig venner med en masse andre studerende.

**Emma - Studerende på Aalborg Universitet**



Sanne kæmper med angst, ensomhed og personlighedsforstyrrelse. Hun fandt to ligesindede veninder, som har blevet en uundværlig støtte for hende.

**Sanne - Student at Aalborg University**





### Derfor virker det

Studieboblernes er med til at skabe de positive, sociale relationer, som skaber god trivsel. Samtidig bidrager hele konceptet omkring boblerne til at give de studerende et meget konkret redskab, der gør dem i stand til at håndtere de udfordringer, de møder. Ved at oprette en boble, som får respons fra andre, får man oplevelsen af, at man selv er i stand til at ændre på sin situation, og dermed få succes med at løse en udfordring.



Alle studerende



Alle dele af ABC-rammen understøttes og udviklingen af Studieboblere er baseret på ABC. Boblerne giver grobund for at gøre noget aktivt, skaber fællesskaber og en oplevelse af at engagere sig meningsfuldt.



Ekstra-curriculært.  
Data fra 2022 viser, at 44% af studieboblerne handler om venskab, 32% er studierelaterede.





# Study/Life Check-in på SDU prikker sig til god trivsel

På Syddansk Universitet har det humanistiske og det samfundsfaglige fakultet indført et digitalt initiativ, målrettet alle førsteårsstuderende. Det omfatter blandt andet 10 såkaldte 'digitale prik', som sendes gennem det it-system, de studerende bruger. Det er Studievejledningen på humaniora, der leder og driver initiativet.

Alle studerende – uanset om de trives eller ej – får i løbet af det første år løbende digitale beskeder, et 'check-in', hvor de gennem en klik-menu bliver bedt om at forholde sig til et spørgsmål, i relation til emner, der er væsentlige for at skabe gode betingelser for trivsel i studietiden. For de, som trives, kan prikket være forebyggende, men også et skub mod at reflektere over situationen for de af deres medstuderende, der har det sværere. Temaet for et check in afspejler de udfordringer eller bekymringer, som ifølge både forskning og erfaring på universitetet, viser sig på netop det tidspunkt i studieåret. Det kan eksempelvis være forventningsafstemning – „er jeg havnet på rette hylde“, selvværd – „de andre er nok meget klogere end mig“, relationer – „hvorfor det er vigtigt at tale med nogen“ eller oplevelsen af meningsfuldhed – „hvad skal jeg overhovedet med det her fag“.

Når den studerende har klikket på et svar, kommer der en kort tekst frem og en video, der yderligere uddyber det tema, der er taget op. Det kan være en studerende, der fortæller om sine erfaringer, eller det kan være en forsker, der fortæller om, hvordan man kan træne sin hjerne til at komme i flow.

Eksempel på et prik med temaet 'flow'. Med prikket adresseres både flertalsmisforståelser om, at alle de andre nok er i flow og den studerende får viden om, hvordan man selv kan skabe betingelser for at komme i flow.



## Øv dig på at komme i Flow med studierne

Måske har du ikke prøvet at glemme alt omkring dig i en studieaktivitet endnu. Men du har sikkert prøvet at glemme tid og sted. Måske i en sportsaktivitet, en fritidsinteresse, på job, eller i en helt almindelig hverdagsting. At være så fordybet og koncentreret, at du glemmer alt omkring dig, kalder forskerne Flow. Flow er en særlig tilstand af fordybelse. Når du oplever Flow, lærer og husker du bedre, og du har det bedre.

Har du oplevet at være så opslugt af dine studier, at du glemmer alt omkring dig?

- Ja! Det sker nærmest hver dag
- Måske... Det kan godt ske en gang imellem
- Nah, det synes jeg ikke rigtig er sket for mig endnu

1/1

Study/Life Check in  
Værktøj til studerende på SDU  
Læs mere



## Formålet med prikkene er flerdelt:

- At bidrage til at skabe en god kultur, hvor alle studerende er trygge ved at tale med hinanden om det at være studerende, og dermed bidrage til at aflive flertalsmisforståelser.
- At skabe refleksioner hos de studerende om egen trivsel.
- At bidrage til en konstruktiv læringskultur blandt de studerende på første år og at understøtte et fællesskab om det at være studerende – og dermed nedbryde en falsk mur mellem det faglige og det sociale.
- At vise den studerende, at universitetet interesserer sig for deres trivsel.

Sproget i 'prikkene' er humoristisk og legende, og systemet er let at bruge. Udformningen minder om en online-quiz og dermed tager det også meget kort tid at svare og få feedback på sit svar.

Det forskningsmæssige fundament for indsatsen er en motivations-teori, den såkaldte PERMA-teori om komponenter i trivsel samt en teori om optimal tilgang til læring. Komponenterne i PERMA er positive emotioner, engagement & flow, relationer, mening samt 'at lykkes'. Dermed går elementerne fra den ABC-tilgang, som andre universiteter læner sig op ad igen.

Om effekten af et digitalt univers sat op overfor mere analoge indsatser siger studievejleder Tine Wåst Nielsen: „De unge, der starter på universitetet i dag, er født digitale. For dem er det digitale møde lige så ægte, som et fysisk møde med et andet menneske. Rent ressourcemæssigt betyder det, at vi kan nå ud til langt flere af de studerende, end vi normalt ville kunne.“

De studerende har taget godt imod prikkene. Holdet bag indsatsen havde et mål om i første forsøg at nå mellem 200–400 studerende, men helt op imod 1.500 studerende har ladet sig prikke. Et spørgeskema udsendt til de studerende i målgruppen indikerer, at 60–70% oplever, at prikkene giver positive tanker.



### Derfor virker det

De digitale prik gør på en enkel måde op med en række af de flertalsmisforståelser og grundbekymringer, der kan plage de studerende. Samtidig viser prikkene de studerende, at universitetet kerer sig om dem. På den måde får de studerende en oplevelse af at være en del af et større fællesskab, og det er med til at skabe trivsel. Prikkene får også de studerende til at reflektere over deres eget studieliv og giver dem redskaber til at håndtere de perioder, der kan være svære – noget, der bidrager til at give dem selvværd og en oplevelse af succes.



Alle førsteårsstuderende på HUM og SAMF.



Med prikket aktiveres de studerende mentalt (A) og samtidig bidrager det til at skabe en fælles kultur omkring det at være studerende (B).



Ekstra-curriculært, men med fagligt fokus.





# Fælles politik og aktivitetskompas får nye RUC'er godt i gang

De første uger på et nyt studie er med til bestemme, hvordan det sociale såvel som det faglige miljø kommer til at blive i resten af studietiden. Rus-ugerne er som regel fyldte med traditionsrige aktiviteter og diverse 'team-building'-øvelser med engagerede tutorer, der lægger liv og sjæl i at gøre studiestarten både lærerig og festlig.

Erfaringen viser imidlertid, at ikke alle oplever ugerne som festlige. Hvert år indrapporteres krænkelser eller andre typer af uønskede episoder. Samtidig er der måske også nogle, der nok ser festen, men oplever, at de ikke kan blive en del af den. De føler sig ekskluderet fra fællesskabet.

På RUC har Studie- og Karrierevejledningen, i samarbejde med Studenterrådet og med hjælp fra en forsker, derfor nu udarbejdet en såkaldt 'samværspolitik', der hjælper både de frivillige tutorer og de nye studerende på vej mod et studiemiljø, baseret på nysgerrighed og åbenhed overfor andre.

Politikken er udsprunget af de studerendes ønske om klare regler for at undgå krænkelser eller oplevelsen af manglende inklusion. Men på RUC har man i stedet for forbud og regler valgt en tilgang, der, hjulpet af samværspolitikken, baserer sig på en åben og nysgerrig dialog om, hvilken form for samvær, man ønsker sig på studiet.

Et andet redskab i den værktøjskasse, som tutorer og nye studerende har fået i forbindelse med studiestart, er et 'aktivitetskompas' udviklet af virksomheden Awake. Kompasset hjælper de, der skal planlægge aktiviteter, med at reflektere over, om aktiviteten er egnet til at være en del af et studiestartsprogram.

## Aktivitetskompas

- Giver programmet plads til at trække vejret/self care/lade op?
- Kan alle være med - hvem kan potentielt ikke?
- Er der et latterliggørende, stereotypiserende element?
- Ydmygelse, grænseoverskridelse, fysisk/psykisk fare?
- Hvem er det sjovt for - er der nogle, det potentielt ikke er sjovt for?
- Hvad er formålet med aktiviteten - og understøtter midlerne formålet?
- Understøtter aktiviteten fællesskab - og gør det trygt at være ny?

RUC's aktivitetskompas, udviklet af Awake.

Teamleder Stine Floutrup fra Studie- og Karrierevejledningen fortæller, at RUC i arbejdet med at implementere samværspolitikken har lagt stor vægt på at klæde de frivillige i studiestartsaktiviteterne på til at navigere i svære situationer, uden at dømme på forhånd og med den åbne og nysgerrige tilgang, som universitetet ønsker at fremme.

Erfaringen med de nye værktøjer er, at de er med til at skabe nye former for aktiviteter og også tiltrækker nye typer af frivillige, som tidligere måske har været afskrækket af det meget erfarne tutor-miljø. Et målbart resultat af indsatsen har været, at studiestarten 2022 var væsentligt mindre travl for det administrative personale, fordi de studerende er blevet klædt på til at kunne håndtere og deeskalere konflikter på en anden måde, end de har været vant til. Eksempelvis faldt antallet af henvendelser til Studievejledningen om krænkende adfærd.

Samtidig oplever studielederne, fortæller Stine Floutrup, at de nye studerende kommer med 'en anden stemning' end tidligere. Dermed er der noget, der tyder på, at fokus på at skabe en god kultur omkring studiet i de første uger, også vander videre ind i undervisningslokalet.

Den vigtigste erfaring fra initiativerne omkring studiestart er dermed, ifølge Stine Floutrup, oplevelsen af, at der er blevet rykket ved kulturen blandt de studerende. Frem for et fokus på krænkelser og eksklusion, hvor en oplevet krænker og en oplevet krænket står stejlt overfor hinanden med en eskalerende konflikt, som kræver mange ressourcer at løse, møder de studerende nu de udfordringer, der opstår, når mennesker er sammen, med en mere åben interesse for at forstå 'modpartens' intentioner. „Vi skal væk fra det der med hele tiden at vurdere på, hvad der er rigtigt eller forkert at sige og mere over mod at interessere sig for hvorfor noget er blevet sagt eller gjort på en bestemt måde“, forklarer Stine Floutrup, „og med studiestarten har vi et taget et godt skridt i den retning“, siger hun.



### Derfor virker det

Positive sociale relationer og stærke fællesskaber er vigtige nøgler til god trivsel. Med aktivitetskompasset og en samværspolitik, som er udarbejdet i fællesskab mellem studerende og ansatte på universitetet, har man lagt et grundigt fundament for at kunne skabe de positive relationer.



Frivillige i studiestartsprogrammet og nye studerende. De første to uger.



Både samværspolitik og kompasset bidrager til, at studerende aktiveres socialt (A), skaber fællesskaber (B) og oplever, at de bliver i stand til at klare nye situationer (C).



Ekstra-curriculært, men etableringen af en bedre kultur mærkes i undervisningslokalet.





# Pioner-app: Algoritmer og pædagogisk viden fjerner gruppe-tilfældigheder på KU

At havne i den helt rigtige studiegruppe, kan gøre hele forskellen for oplevelsen af universitetsårene og ikke mindst for kvaliteten af den uddannelse, man tager. En harmonisk studiegruppe skaber både social og faglig trivsel. Omvendt kan studiegrupper også være et sted, hvor konflikter trives, og hvor en dårligt fungerende studiegruppe kan blive den sidste sten på vejen mod frafaldet. Også selve det at finde en studiegruppe, hvor alle er enige om, hvordan man bedst arbejder sammen, kan være svært. For ikke at tale om at være den, der ikke blev inviteret indenfor – en både stressende og ensomhedsskabende oplevelse.

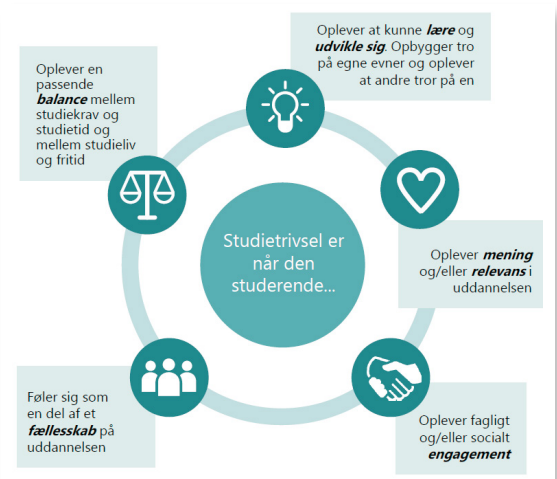
På Københavns Universitet har man derfor nu valgt en forskningsbaseret og digital vej mod dannelse af bedre studiegrupper. KU har skabt App'en MyStudyGroup, som gennem en særlig algoritme, baseret på pædagogisk viden, hjælper med at matche de studerende for at opnå de bedst mulige grupper, og sørger for, at alle får en chance for at blive inkluderet. App'en er den første af sin art, der er blevet implementeret på et dansk universitet.

Matchene baserer sig på svarene på tre spørgsmål, som forskningen har vist, er vigtige for en gruppes succes. Det er praktiske forhold – vil jeg helst mødes på campus, foretrækker jeg at mødes i hverdag eller kan weekender gå an? Og så er der et spørgsmål om det mere sociale – har jeg lyst til at ses privat med min studiegruppe eller foretrækker jeg et udelukkende fagligt fællesskab? Her har erfaringen vist, at de logistiske spørgsmål faktisk er de vigtigste for at danne harmoniske grupper. Diversitet er også en faktor, men harmoni på hverdagslogistikken kommer først. Til gengæld er der ingen spørgsmål om personlighedstyper eller andre faktorer, som umiddelbart kunne synes væsentlige for en god gruppe. Her har forskningen vist, at det ikke er det vigtigste, og App'en har derfor ikke inkluderet det.

„Med MyStudyGroup kan man sige, at vi forsøger at fjerne tilfældigheden i gruppedannelser“, fortæller Julie Couneau Lohmann Rasmussen fra KU, der er sektionschef for studiestøtte og studiemiljø. „I stedet for at lave en gruppe med vennerne, eller at en tutor eller underviser fokuserer på at matche de studerende, vedkommende kender bedst, så har vi lavet en App, der matcher ud fra mere relevante kriterier: Hvordan vil den studerende gerne arbejde, hvordan passer deres livsrytmer sammen osv.“.

MyStudyGroup er først og fremmest skabt med henblik på at understøtte de studerendes faglighed gennem gode studiefællesskaber, men App'en understøtter i høj grad også sociale relationer og kontakter. Samtidig er den også med til at forberede de studerende på arbejdslivet, fordi den feedback de studerende får i forbindelse med studiegrupperne er med til at lære dem om professionelle samarbejder. Det sker blandt andet gennem forskellige understøttende redskaber, der sendes ud via App'en. Redskaberne hjælper blandt andet de studerende med forventningsafstemning, at lave en dagsorden for deres møder eller at konfliktløse.

De første evalueringer af MyStudyGroup viser, at flertallet af de studerende oplever, at App'en har givet en 'behagelig' gruppedannelsesproces, at en tidlig gruppedannelse – inden de studerende selv når at skabe grupper – er vigtig, og at underviseren, der i sidste ende sammensætter grupperne, tydeligt forklarer de studerende, hvordan processen har været og formålet med at gøre det på netop den måde. Derudover er det vigtigt, at der sker en opfølgning på studiegrupperne for at sikre, at de studerende eksempelvis benytter de redskaber, som App'en stiller til rådighed.



Sådan beskriver KU studentertrivsel.

Kilde: Københavns Universitets 5 anbefalinger til god studentertrivsel.



### Derfor virker det

Ved at skabe en organisering omkring de studerende, sikrer MyStudyGroup App'en, at tre trivselsfremmende processer finder sted: At indgå i fællesskab og fagligt engagement. At føle mening med uddannelsen ved at løse opgaver sammen med andre og øge sandsynligheden for at føle sig kompetent. Og endelig oplever den studerende at lære og udvikle sig og opbygge tro på egne evner.



Alle studerende på KU



De studerende præsenteres for redskaber til at skabe en harmonisk gruppe og aktiveres derigennem mentalt og socialt (A), de får et fællesskab i gruppen (B), og de oplever mening med uddannelsen ved at løse opgaver sammen med andre (C).



Curriculært, men også med klar social effekt





## Karakterfrit første år på CBS giver studiet mere mening

På HA(psyk.) på Copenhagen Business School (CBS) oplevede de studerende, at der var et stort fokus på blandt andet karakterer, og at det påvirkede deres generelle trivsel i en negativ retning. Derfor besluttede ledelsen i 2018 at gøre det første studieår karakterfrit. Fagene skulle bedømmes ud fra bestået/ikke-bestået, og så skulle der være mere fokus på feedback.

Formålet var dels at fastholde de studerende på studiet og dels at opnå bedre trivsel.

Forsøget blev en succes, og CBS har valgt at fastholde karakterfrit første år på HA(psyk.). En gruppe forskere har fulgt de studerendes oplevelser, og har i 2022 publiceret deres resultater.

CBS-lektor på Institut for Organisation samt studieleder på HA(psyk.) Elisabeth Naima Mikkelsen er en del af den forskergruppe. Til Djøfbladet fortalte hun i oktober 2022, at det karakterfrie år giver bedre trivsel, men også at det skaber en ny type af bekymringer hos de studerende:

*„På den ene side oplever de studerende, at det letter presset og gør studiestarten mere stressfri. På den anden side stresser det dem også ikke at modtage karakterer. Særligt når de nærmer sig slutningen af første år og igen skal modtage karakterer.“*

Elisabeth Naima Mikkelsen fortæller, at problemet ligger i, at de studerende kan blive usikre på, om de har lært nok, når de ikke har fået sat et tal på deres viden. Fordelen ved det karakterfrie første år er til gengæld, at den læring, de studerende får ud af deres studie bliver dybere i de fag, der har deres interesse.

Med det karakterfrie år er målet at sikre læringsfællesskaber og at fjerne fokus fra den individuelle præstation.

En studerende, der har været igennem et karakterfrit første år, fortæller, at hendes oplevelse var, at fraværet af karakterer gav mere fokus på at få god feedback, og at det var med til at gøre hendes første studieår bedre: *„Det var virkelig fedt, at der var højt fokus på feedback. Det gjorde, at jeg fik lov til at lande i det at være ny studerende – uden at der skulle være et karakterræs fra starten af. Det udfordrede også, at det kun var 10 og 12, der var lig med succes, og der kom fx også mere fokus på gruppearbejde.“*

Den studerende fortæller også, at det for hende og andre medstuderende gav en oplevelse af dybere læring, at der ikke var karakterer: *„Jeg fik udfordret det med, hvad succeskriterierne for at klare sig godt var. Samtidig var det en grobund for en god kultur på studiet. Jeg oplevede, at der ikke var så stort fokus på karakterer, når vi igen fik dem. Der var mere fokus på oplevelsen, og hvilken læring man tog med videre.“*

Evalueringer af ordningen har vist, at der både er fordele og ulemper ved den. Blandt de klare fordele er, at der kommer en bedre fælles læringskultur og at det individuelle pres på de studerende mindskes. Nye forskningsresultater viser også, at karaktergennemsnittet på andet år af HA(psyk.) er det samme i dag, hvor første år er karakterfrit, som det var, inden ordningen blev indført.

Den øgede mængde feedback på første år betyder, at ordningen er relativt ressourcetung. De positive effekter af ordningen for de studerende har dog gjort, at man prioriterer at fastholde ordningen, ligesom ordningen i forskellige udformninger har spredt sig til flere andre studier på CBS. Som et supplement til underviserne feedback benytter man sig af student-til-student feedback på nogle typer af opgaver. Dette foregår altid sammen med underviserfeedback og er altså ikke en erstatning for underviserne arbejde, men betyder, at de studerende får mere feedback, end de ellers ville kunne få. Samtidig ses student-til-student-feedback som et vigtigt pædagogisk element, fordi de studerende her lærer at bedømme andres og dermed deres egne opgaver – og dermed også oplever at kunne mestre de udfordringer, de får, i højere grad.





### Derfor virker det

Det karakterfrie år bidrager til at skabe en større oplevelse af meningsfuldhed i studiet, fordi fokus fjernes fra den mekaniske udenadslære med henblik på eksamen og i stedet konverteres til en dybere, interessebaseret læring. De studerende oplever at blive mere ægte engagerede i deres studie. Samtidig skaber karakterfriheden en oplevelse af fællesskab på studiet, fordi konkurrenceelementet forsvinder og dermed giver plads til at understøtte hinanden. Oplevelsen af at være sammen om at studere kan samtidig være med til gøre op med nogle af flertalsmisforståelserne om, at de andre er klogere eller bedre til være studerende.



Studerende på 1. år på HA(psyk.). Hele året.



Det karakterfrie år bidrager til at styrke læringsfællesskabet (B) og giver rum til at engagere sig (C) – og dermed til at holde sig mentalt aktiv (A). Samtidig giver brugen af studenterfeedback de studerende en oplevelse af at kunne mestre udfordringer (C).



Curriculært





# Buddyordning på AU dræber præstationspres

Når introfesterne, rus-ugerne og den første spændende og forvirrende tid på studiet er forbi, går hverdagen for alvor i gang for de tusinder studerende, der hvert år starter på en videregående universitetsuddannelse. Men med hverdagen kan der følge ny usikkerhed.

Nu er der ikke længere en tutor at spørge til råds, men spørgsmålene kan stadig være mange. Er jeg godt nok klædt på til eksamen? Er jeg en god nok studerende? Hvordan strukturerer jeg min tid?

Derfor skabte Studenterrådet på Aarhus Universitet i begyndelsen af 2020 en 'buddyordning', der skulle skabe mere tryghed for de nye studerende i tiden efter studiestart, når tutorernes rolle ofte er slut. Målet var at mindske det frafald på 1. år, som skyldes usikkerhed og tvivl om, hvorvidt man som studerende kan klare studierne lige så godt som de andre.

Buddyordningen fungerer på den måde, at en ældre studerende, som har været igennem et mentorship-kursus (opkvalificering/kompetenceudvikling), bliver Buddy for 3–5 nye studerende. Gruppen mødes regelmæssigt i løbet af det første studieår og taler om alt fra formelle spørgsmål om eksaminer til spørgsmål om studieteknik og trivsel generelt.

Det er frivilligt at deltage i møderne, men de nye studerende bliver automatisk tilmeldt ordningen. Formålet med det er at omgå det tabu, det ofte kan være at skulle opsøge hjælp. Med Buddyordningen er alle nye studerende lige og får tilbudt samme forebyggende hjælp.

Ordningen sigter på at løse faglige såvel som sociale spørgsmål, og lægger sig dermed mellem det curriculære og det ekstra-curriculære. Ordningen blev i perioden 2020–2022 afprøvet på udvalgte studier. En evaluering viste, at den faglige tryghed steg signifikant blandt de studerende, som havde været en del af ordningen. De studerende har i høj grad lagt vægt på værdien af at kunne forventningsafstemme og forebygge usikkerhed ved at kunne stille spørgsmål om både formelle regler og de uskrevne regler for studerende.

En studenteredarbejder (10–12 timer ugentligt) var tovholder på ordningen i prøveperioden.

## Derfor virker det

Med Buddyordningen skabes der nye fællesskaber, hvor de studerende får mulighed for at adressere nogle af de flertalsmisforståelser, der ellers kan florere særligt på det første studieår. Den automatiske tilmelding til ordningen øger sandsynligheden for, at både studerende, der trives godt og mindre godt, deltager og dermed kan dele erfaringer og få udryddet nogle grundbekymringer. Det faglige fokus i ordningen gør også, at de studerende holder sig mentalt aktive ved at få nye perspektiver på det at studere.



Alle førsteårsstuderende bliver automatisk tilmeldt (men frivilligt at deltage)



Alle dele af ABC-rammen understøttes.



Ekstra-curriculært, men med primært fagligt fokus.



# 5 anbefalinger

De udvalgte cases viser indsatser, som er forskellige hvad angår målgruppe, udstrækning i tid og om de primært opererer indenfor eller udenfor undervisningslokalet. Men de har alle det til fælles, at de i høj grad har vist sig at passe ind under ABC'en for mental sundhed som en overordnet ramme – uagtet at de ikke er udvalgt med det for øje. Derudover er indsatserne for alle og ofte ikke noget, de studerende aktivt skal opsøge, men noget alle, uanset trivselsniveau, bliver tilbudt. Endelig er indsatserne brede og forebyggende, ligesom de har fokus på at modarbejde flertalsmisforståelser og at skabe et solidt fundament for et trivselsfremmende studiemiljø allerede fra begyndelsen af studiet.

Baseret på de succesfulde cases og på den forskning, der ligger bag dem samt de erkendelser, som diskussionerne af universiteternes mangefacetterede trivselsarbejde har ledt til, har Trivselsalliancen udledt fem anbefalinger til alle, der vil arbejde målrettet med at skabe god trivsel på de videregående uddannelser.



## 1. Trivsel skal ind i universitetets kerne

Uden trivsel – ingen læring. Trivselsarbejdet bør blive en langt mere integreret del af det, der foregår i undervisningslokalet. De fleste trivselsindsatser – inklusive de fleste af de gode og virksomme eksempler, Trivselsalliancen har fundet frem til i dette katalog – foregår i dag udenfor universitetets kerne; uddannelse og forskning.

I alliancen tror vi på, at det mest effektive er at integrere trivselsarbejdet mere i det, der er universitetets egentlige formål. Universitetet har, gennem de læringsfællesskaber, der opstår i undervisningen, en af de bedste platforme for at skabe den mening, som forskningen viser, er afgørende for at skabe god trivsel. Derfor bør universiteterne i langt højere grad end i dag arbejde aktivt for at gøre både undervisere og studerende bevidste om de meningsfulde fællesskaber, som den fælles jagt på nye erkendelser gennem undervisning og forskning, tilbyder.

## 2. Trivsel overalt kræver en ændret organisation

Hvis anbefalingen, om at trivsel skal længere ind i universitetets kerne, skal blive til virkelighed, kræver det, at universiteterne gentænker organiseringen af trivselsarbejdet. Ledelserne skal i højere grad beskæftige sig med og prioritere trivsel som et afgørende parameter for læring og sikre, at man har en organisation, som understøtter dette mål. Det kræver også, at man understøtter underviserne i at skabe trivsel hos de studerende som en væsentlig del af deres undervisningsopgave. Det betyder blandt andet, at samarbejdet med de studerende skal styrkes – de studerende bør ses og anerkendes som en del af universitetets organisation og ikke ses som nogen, der 'kommer ind på universitetet' udefra. Trivsel er og bør ikke være en selvstændig søjle, der er placeret hos Studievejledningen, men derimod være en integreret del af hele universitetets organisation. Dermed siger vi også, at trivselsindsatser ikke længere skal være 'indsatser' forstået som projekter af en vis varighed, men derimod være en helt naturlig del af den måde, universitetet tilrettelægger sin undervisning, forskning, fysiske rammer, eksamensplanlægning mv, på.

### 3. God trivsel skal være for alle

At arbejde med god trivsel er ikke blot noget, der gavner de studerende, der ikke trives. Forskning peger på, at et fokus på trivsel i høj grad også er med til at løfte de studerende, der i forvejen har det godt med at gå på universitetet. Derfor er det mest effektive også at have fokus på det trivselsarbejde, som tilbydes til alle studerende over en bred kam. Også fordi det brede arbejde med god trivsel for alle er med til at afstigmatisere de studerende, der trives mindre godt: Hvis trivselsarbejdet omfatter alle, er der ikke nogen, der skal række ud for at få hjælp.

Men selvom vi flytter det trivselsfremmende ind i kernen af universitetet og breder det ud, skal vi ikke glemme dem, der virkelig har brug for en ekstra hjælpende hånd. Her skal der være fokus på balancen – der vil stadig være brug for målrettede tilbud til den gruppe, der har det svært, og som måske døjer med fysiske eller psykiske handicap oven i de 'almindelige' udfordringer, som et studieliv indebærer.

### 4. Udryd flertalsmisforståelser

Myter eller formodninger hos de studerende om, hvordan 'de andre' er bedre, klogere, dygtigere eller mere populære end dem selv, fylder meget. Derfor er det også vigtige grundbekymringer at forholde sig til og gøre op med, når trivselsarbejdet planlægges. Redskaber til italesættelse af og opgør med misforståelserne bør have fokus både i indsatser rettet mod studiestart og i de løbende indsatser på studierne.

### 5. Ud af komfortzonen – ind i læringszonen

De mest virksomme trivselsindsatser bidrager til at understøtte de studerendes 'self-efficacy' – tiltroen til deres evner og troen på, at de mestrer deres liv.

Indsatser, der giver gode mestringsstrategier og måske endda udfordrer de studerende, fremmer god trivsel. Mestringsstrategierne er med til at give den studerende redskaberne til at komme videre, når noget er svært eller udfordrende, eller når eksamen ikke gik så godt som håbet. Dermed bliver det en væsentlig del af trivselsarbejdet at skabe et læringsmiljø – ikke i modsætning til, men som et supplement til studiemiljøet – hvor de studerende bliver skubbet ud af egen komfortzone og ind i en læringszone, men uden at blive skubbet så langt, at der bliver tale om at befinde sig i en egentlig panikzone. Det er en vanskelig balance for alle undervisere og en balance, som kræver ledelsesmæssig støtte.





INTERVIEW MED FORMAND FOR DJØFS TRIVSELSALLIANCE, KRISTIAN LAUTA

# Vi skal turde vise det store fællesskab

Oplevelsen af meningsfuldhed er nøglen til trivsel på de videregående uddannelser. Derfor er universitetets vigtigste opgave i disse år at komme tilbage til sin lidt glemte kerne: Søgen efter sandhed, kundskab og 'den store historie'.



**GOD TRIVSEL LIGGER I DIREKTE FORLÆNGELSE AF DEN TØRST EFTER MENING OG STORE FÆLLESSKABER, SOM BÅDE STUDERENDE OG DE ANSATTE PÅ UNIVERSITETET HAR.**

Sådan siger Kristian Lauta, som, udover hvervet som formand for Djøfs Trivselsalliance, er prorektor for uddannelse på Københavns Universitet. Ifølge ham betyder tørsten efter mening, at universiteterne grundlæggende skal ændre det syn på deres egen eksistensberettigelse, som har hersket i de seneste mange årtier.

*„Vi har at gøre med nogle generationer, der i den grad har ambition om et meningsfuldt liv. Hvor vi tidligere fik udstukket en livsbane og en identitet, der som oftest hang tæt sammen med vores arbejde, så er der i dag et langt større spillerum for de unge. De lader sig ikke lægge ned i en allerede formet kasse. Men det betyder også, at der ikke længere for dem er en mening med livet, som er givet udefra. Det kræver meget af dem at skabe den. Og det kræver noget af os som universiteter at bidrage til den opgave“, forklarer han.*

I en tid hvor fokus på unges trivsel vel næppe har været mere intensiv, opfordrer prorektoren for uddannelse universiteterne til især at fokusere på at give de studerende værktøjer til at skabe mening.

*„Vores opgave som universiteter er at bidrage til at skabe de store, meningsfulde fællesskaber. Vise den store historie. Det kan vi, det ligger i vores DNA. Vi har måske bare glemt det lidt i de seneste 50 år, hvor der har været så meget fokus på produktion af kandidater til vækstsamfundet og mindre på kundskabsidealet“, siger han*

og fortsætter: *„Midt i en tid hvor det handler om at blive uddannet til at kunne få et job, så man kan få en lønseddel og glæde sig til pensionen, kræver det noget ekstra af os. Det bør være gode nyheder for universitetet, for vores kerne er jo netop at søge efter noget andet end det: Efter kundskab, efter sandhed. At være en del af sådan et fællesskab er – i mine øjne – noget af det mest meningsfulde. Og det skal vi turde tale om. Vi skal turde den idealisme. Og vi skal støtte underviserne i at bringe det ind i undervisningslokalet og gøre den søgen efter 'den store historie' til en fælles opgave sammen med de studerende“.*

Netop undervisningslokalet er helt centralt i Kristian Lautas vision om at understøtte de store fællesskaber. *„Vi kan ikke skabe mening ved at gøre alt muligt udenfor vores kerne. Den måde vi underviser, forsker og formidler på og de konkrete læringsfællesskaber, der er mellem de studerende, er der, hvor vi kan skabe det sus, det er at opnå nye erkendelser“, understreger han.*

Umiddelbart kan det måske lyde som endnu et krav oven i de mange præstationskrav, som de unge i forvejen oplever og bliver pressede af. Men ifølge Kristian Lauta, behøver det ikke være et problem. Tværtimod: *„Vi skal forlange af vores studerende, at de skal stå på tæer. Det er ikke stressende at blive mødt med høje krav. Det, der stresser er, hvis vi ikke formår at vise de studerende, hvordan de kan opfylde dem, hvis de anstrenger sig“.*

Derfor arbejder Københavns Universitet også i stigende grad med at forberede de unge på, hvad det egentlig er at studere og at indarbejde den forventningsafstemning som en del af de første studieår. Målet er at give de studerende de rette værktøjer til at kunne indgå i det store læringsfællesskab.

*„Man skal kunne se en mening med det, man gør. Det er med til at give selvtillid, det styrker evnen til at mestre udfordringer og det giver en følelse af at høre til, så man ikke føler sig drevet ud over kanten. Og det er i mine øjne det, der er nøglen til den gode trivsel“.*

# Vil du vide mere?



Trivselsalliancens arbejder baserer sig på forskningen om trivsel og på en række undersøgelser om trivsel på de videregående uddannelser. Beskrivelsen af de seks udvalgte cases baserer sig på interviews med en række af de mennesker, der har været involveret i indsatserne.

## **Forskning og undersøgelser om trivsel**

ABC

<https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/>

[https://psy.ku.dk/abc/pdf/ABCformentalsundhed\\_mentalsundhedsfremmeforalle.pdf](https://psy.ku.dk/abc/pdf/ABCformentalsundhed_mentalsundhedsfremmeforalle.pdf)

Noemi Katznelson, Mette Pless og Anne Görlich (2022): Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering.

Whole University Approach: Mentally Healthy Universities

<https://www.universitiesuk.ac.uk/sites/default/files/field/downloads/2021-07/uuk-stepchange-mhu.pdf>

Kortlægning af trivsel på universiteterne En deskriptiv analyse udarbejdet af Danmarks Evalueringsinstitut for Djøf Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: V.S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior, vol. 4, 71-81. New York: Academic Press.

Myint Swe Khine, Tine Nielsen (2022): Academic Self-efficacy in Education. Nature, Assessment, and Research. Springer Nature Singapore Pte Ltd.

## **Inspirationscases**

AAU's studiebobler

<https://boblberg.dk/studiebobler>

SDU's Study/Life Check-in

Rune Mastrup Lauridsen, Tine Wåst Nielsen: Trivsel og faglige fællesskaber – Kvalitetsseminar.

<https://prezi.com/view/acSZd1h5e7pUnjsPewyX/>

SDU's hjemmeside

[https://www.sdu.dk/da/om\\_sdu/fakulteterne/humaniora/vejledning/studievejledningen-paa-hum/study\\_life\\_check\\_in](https://www.sdu.dk/da/om_sdu/fakulteterne/humaniora/vejledning/studievejledningen-paa-hum/study_life_check_in)

RUC's samværs politik

[https://ruc.dk/sites/default/files/2022-08/samvaerspolitik\\_for\\_introforloeb\\_RUC\\_2022.pdf](https://ruc.dk/sites/default/files/2022-08/samvaerspolitik_for_introforloeb_RUC_2022.pdf)

CBS' karakterfrie år

<https://www.djoefbladet.dk/artikler/2022/10/karakterfri-studiestart-er-et-tveaegget-svaerd>





# Om Djøfs Trivselsalliance

Djøfs Trivselsalliance har til formål at sætte fokus på trivsel hos universitetsstuderende i studieårene. For dygtige kandidater gøres ikke af bøger og studietid alene. De studerende skal have gode rammer for et sundt studieliv uden unødige stressfaktorer, som er affødt af alt fra forventnings- og eksamenspres, manglende faglig feedback, dårlige campusmiljøer til bekymringer for økonomi eller CV-stress af frygten for ledighed efter uddannelsen. Vi skal passe godt på vores studerende, både under og efter studiet. Det handler også om Danmark som internationalt anerkendt vidensnation. Universitetsuddannelser er lange, og den investering skal samfundet have tilbage i form af dygtige kandidater. Både for de studerendes og samfundets skyld, har vi brug for at koncentrere kræfterne og have fokus på kvalitet og trivsel, så Danmark kan bevare sit ry for topuddannelse 'made in Denmark'.

Fokus er på studieliv på universiteterne, for det er der, Djøfs medlemmer læser. Trivselsalliancen bør dog være opmærksom på det økosystem, universiteterne er en del af, dvs. både fødekæden til de videregående uddannelser – grundskole og ungdomsuddannelser; det arbejdsmarked færdige kandidater skal træde ind på; og det omgivende samfund og de kulturelle betingelser, som påvirker unges liv i dag.

Alliancen vil primært fokusere på de områder, som de selv har erfaringer med og kan være med til at påvirke, dvs. tiden, hvor de studerende læser på et universitet med primært fokus på 'det, som sker på' uddannelserne og i campusmiljøerne, som fx eksamenspres, feedback og ensomhed i højere grad end fx boligudfordringer og generelle mistrivselsfaktorer blandt unge, om end disse temaer kan medtages i drøftelserne, hvis alliancen finder det relevant, fx fordi udfordringerne er uløseligt forbundet.

Trivselsalliancen fungerer som et netværk, der kan sparre om trivselsudfordringer, samle erfaringer og best practice, tage nye idéer med hjem og sætte gang i indsatser på egne institutioner. Alliancen kan også deltage i den offentlige debat og formidle eventuelle holdninger til strukturelle eller rammemæssige barrierer for trivsel.

## MEDLEMMER

Ledelsesrepræsentanter fra universiteter med en sammensætning, der medtager både akademisk og administrativ ledelse og både centralt og decentralt niveau. Fælles for repræsentanterne er, at de har viden om området og mandat til at igangsætte initiativer på egen institution:

### Universitetsledere

**Kristian Laut** (formand i Djøfs Trivselsalliance), prorektor for uddannelse, Københavns Universitet  
**Rasmus Antoft**, dekan på det Humanistiske og Samfundsvidenskabelige Fakultet, Aalborg Universitet  
**Helle Waagepetersen**, prorektor, Syddansk Universitet  
**Berit Eika**, prorektor, Aarhus Universitet  
**Trine Sand**, vicedirektør for uddannelse, Roskilde Universitet  
**Inger Askehave**, prorektor, CBS

### Studerende

**Anders Vile Michaelsen**, forperson Djøf Studerende  
**Michella Ravn Søndergaard**, forperson Danske Studerendes Fællesråd  
**Sarah Vestergaard Jensen**, forperson Studenterhuset København

### Øvrige eksperter

**Thomas Braun**, direktør, Studenterrådgivningen  
**Vibeke Jenny Koushede**, professor og institutleder på Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Trivselsalliancen er forankret i Djøf og har også et medlem fra Djøfs bestyrelse. Djøf sekretariatsbetjener alliancen og faciliterer møderne.

Spørgsmål vedrørende Djøfs Trivselsalliance rettes til Uddannelsespolitisk chef i Djøf **Astrid Gufler**, [agu@djoef.dk](mailto:agu@djoef.dk)



Djøf

Gothersgade 133  
1123 København K  
33 95 97 00

djoef@djoef.dk  
djoef.dk

Redigeret af Rebekka Knudsen og Astrid Gufler