

Evaluering af "Et mentalt sundt studieliv"

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	2
1.1 Projektbeskrivelse	2
1.2 Projektets forløb.....	3
1.3 Evalueringens formål	3
1.4 Evalueringsgrundlag	3
1.5 Rapportens opbygning	4
2. RESUMÉ AF DE VIGTIGSTE KONKLUSIONER	4
3. GENNEMGÅENDE TEMAER OG POINTER	5
3.1 De studerendes udbytte	6
3.1.1 Trivslen er øget.....	6
3.1.2 Den nedadgående spiral vendes	6
3.1.3 Etableret gode vaner og rytmer	7
3.1.4 Færre bekymringer, større sikkerhed og ro	8
3.1.5 Realistiske forventninger.....	9
3.2 Hvad har haft særlig betydning for udbyttet?.....	10
3.2.1 Forståelse, accept og spejling som afgørende	10
3.2.2 Øvelser, konkretisering og visualisering.....	13
3.3 Sammenligning af den gruppeorienterede og den individuelle indsats	13
4. INSPIRATION OG ANBEFALINGER	15
4.1 Anbefalinger på baggrund af evalueringerne	15

1. INDLEDNING

Fra januar 2020 til maj 2021 har vi i Foreningen for Uddannelse og Trivsel afviklet projektet ”Et mentalt sundt studieliv”, som er støttet af Trygfonden. Vi har gennemført dels 29 individuelle samtaleforløb og dels 1 gruppeforløb, og begge indsatser er efterfølgende blevet evalueret af de deltagende studerende. Med udgangspunkt i disse evalueringer har vi skrevet nærværende evalueringsrapport.

1.1 Projektbeskrivelse

Projektet ”Et mentalt sundt studieliv” har overordnet til formål at øge de studerendes trivsel gennem gruppeforløb og individuelle samtaler.

Projektets formål om at øge de studerendes trivsel udmunder i konkrete mål for henholdsvis gruppeforløb og de individuelle samtaleforløb.

De individuelle samtaleforløb har følgende konkrete mål:

- At vende en mentalt nedadgående spiral, hvor den studerende får det værre uden mulighed for hjælp, før vedkommende kan diagnosticeres "syg".
- At sætte skub i en opadgående spiral, hvor det mentale overskud og trivslen øges.
- At hjælpe den studerende med at etablere gode vaner og rytmer for fremtidigt studieliv.
- At de deltagende studerende undgår en decideret psykisk lidelse eller psykiatrisk diagnose samt undgår sygemelding og frafald fra deres studie.

I samtaleforløbene har der således været fokus på at give den studerende redskaber og samtaler, som kunne fremme den studerendes trivsel.

Gruppeforløbene har følgende konkrete mål:

- At give de studerende et mindre fællesskab at være en del af og herigennem øge den mentale trivsel
- At blive forstået og spejlet af andre og således øge den mentale sundhed
- At føle sig mindre marginaliseret og som en værdig del af samfundet

Det primære mål for gruppeforløbene er således at danne et fællesskab, hvor de studerende oplever at blive spejlet og forstået, hvilket øger deres trivsel og mindsker følelsen af marginalisering.

1.2 Projektets forløb

I forårssemestret 2020 og således første del af projektet viste det sig vanskeligt at finde deltagere til de to planlagte gruppeforløb, og vi fik derfor af Trygfonden mulighed for af at omforme støtten fra gruppeforløb til flere individuelle forløb. Det betød, at vi reelt havde mulighed for at afvikle 1 gruppeforløb og ca. 15 individuelle samtaleforløb. Grundet covid-19 situationen, og den heraf manglende mulighed for at mødes fysisk med de studerende, gennemførte vi i denne del af projektet kun 10 individuelle samtaleforløb.

I efterårssemesteret og således anden del af projektet gennemførte vi 1 gruppeforløb og 19 individuelle samtaleforløb, da et af gruppeforløbene også her blev konverteret til individuelle samtaler. Vi har således i alt gennemført 29 individuelle samtaleforløb og 1 gruppeforløb.

Intentionen med projektet var at støtte mellem 44 og 52 studerende i alt (20 i individuelle forløb og 4 gruppeforløb med 6-8 studerende i hver), og vi er endt med at støtte i alt 34 studerende, da 3 gruppeforløb er konverteret til individuelle forløb, som omkostningsmæssigt er tungere end gruppeforløbene og således sænker det samlede antal støttede studerende.

I den følgende sammenfatning vil vi fremsætte konklusioner i forhold til både de individuelle samtaleforløb og gruppeforløbet, men primært fokusere på evalueringen af de individuelle samtaleforløb, da evalueringsgrundlaget her er væsentligt bedre end på gruppeforløbsdelen.

1.3 Evalueringens formål

Nærværende evaluering har i forlængelse af ovenstående til formål først at vurdere, hvorvidt målene i projektet er nået, og hvilke konklusioner der i øvrigt kan drages på baggrund af evalueringerne samt at sammenligne den individuelle og den gruppeorienterede indsats. Sidst ønsker vi at skabe et inspirations- og vidensgrundlag til vores samarbejdspartnere på Via University College i Aarhus og Horsens, Aarhus Universitet og øvrige interesserede.

1.4 Evalueringsgrundlag

Den sammenfattende evaluering vedrørende de individuelle samtaleforløb er lavet på baggrund af evaluering af 23 samtaleforløb á 6 timer med individuel vejledning, da det er 23 ud af de 29

studerende, der har modtaget forløbet, der har udfyldt evalueringen. De studerende har inden påbegyndelse af samtaleforløbet vurderet deres mentale trivsel på en skala fra 1-10, hvor 1 er det laveste, og 10 bedst trivsel. Efter endt forløb har de studerende udfyldt et spørgeskema om deres udbytte og kritik af forløbet samt igen vurderet deres mentale trivsel på skalaen. Dette er således en sammenfatning af de studerendes besvarelser og gennemsnit af i hvor høj grad, de studerendes trivsel er øget efter forløbet.

Evalueringen af gruppeforløbet er lavet på baggrund af 3 evalueringer, da det kun er 3 ud af de 5 tilmeldte studerende i gruppeforløbet, der har besvaret evalueringen. Dette gør grundlaget for konklusioner, der udelukkende er baseret på gruppeforløbet, relativt spinkelt, hvorfor validiteten heraf er tvivlsom. En af konklusionerne (hvilken, fremgår i afsnittet ”Hvad har haft særlig betydning for udbyttet?”) er dog sammenfaldende med konklusionerne fra de individuelle samtaleforløb, hvormed validiteten heraf højnes.

Deltagerne i de individuelle samtaleforløb og gruppeforløbet udgør forskellige studerende, da det er en del af projektets formål at se forskelle på udbyttet af de to former for støtte.

1.5 Rapportens opbygning

I den følgende sammenfatning vil vi fokusere på dels evalueringen af de individuelle samtaleforløb og dels på det ene gruppeforløb. Vi vil lægge ud med et kortfattet resumé af de vigtigste konklusioner på baggrund af begge indsatser, hvorefter vi vil fremsætte gennemgående pointer og fortællinger fra de studerendes evalueringer og på baggrund heraf bl.a. vurdere, hvorvidt målene i projektet er nået. Dernæst vil vi sammenligne den individuelle og den gruppeorienterede indsats. Sidst fremsætter vi konkrete anbefalinger til fremtidige indsatser og handlinger for at skabe et inspirations- og vidensgrundlag til vores samarbejdspartnere på Via University College i Aarhus og Horsens samt Aarhus Universitet og øvrige interesserede.

2. RESUMÉ AF DE VIGTIGSTE KONKLUSIONER

Her præsenteres et ekstrakt af konklusionerne på projektets indsatser. Disse er primært baseret på evalueringerne af de individuelle samtaleforløb og kun delvist på det ene gruppeforløb.

Konklusionerne uddybes i afsnittet ”Gennemgående temaer og pointer”. Evalueringerne viser følgende:

- Trivslen blandt de studerende er øget. De studerende, der har modtaget et individuelt samtaleforløb, har på en skala fra 1-10 i gennemsnit øget deres trivsel med 3,3 point. De studerende, der har deltaget i gruppeforløbet, har på en tilsvarende skala i gennemsnit øget deres trivsel med 2,6 point.
- De studerende har fået etableret gode vaner og rytmer i deres studieliv, som de kan gøre brug af fremadrettet i deres studieliv.
- De studerende har fået færre bekymringer og oplever større mentale sikkerhed og ro
- De studerende har fået mere realistiske og mentalt bæredygtige forventninger til dem selv, hvilket har mindsket niveauet af pres og stress.
- Oplevelsen af forståelse, accept og spejling (mellem vejleder og studerende samt de studerende imellem) samt brug af øvelser, konkretiseringer og visualisering har været afgørende for de studerendes udbytte.

3. GENNEMGÅENDE TEMAER OG POINTER

I følgende afsnit fremstilles centrale og gennemgående temaer fra de studerendes evalueringer i forhold til primært de individuelle samtaleforløb men ligeledes delvist det ene gruppeforløb. Der lægges ud med et afsnit vedrørende de studerendes udbytte af indsatsen, herefter følger et afsnit om, hvad der har haft særlig betydning for dette udbytte, hvorefter der afsluttes med en sammenligning af udbyttet af den individuelle indsats og gruppeindsatsen.

3.1 De studerendes udbytte

3.1.1 Trivslen er øget

I forhold til placeringen på trivselsskalaen viser evalueringerne af de individuelle samtaler, at de studerende har forbedret deres mentale trivsel. I gennemsnit er trivslen steget med 3,3 point på en skala fra 1 til 10.

I forhold til gruppeforløbet og placeringen på trivselsskalaen har alle de studerende, der har udfyldt evalueringen, ligeledes oplevet, at deres mentale trivsel er øget. I gennemsnit er trivslen her steget med 2,6 point på skalaen fra 1 til 10.

Indsatsen har altså, som tilsigtet, haft en positiv effekt på de studerendes mentale trivsel og det er således lykket at vende en mentalt nedadgående spiral og sætte skub i en opadgående bevægelse i forhold til den mentale trivsel. Dette uddybes i nedenstående afsnit.

3.1.2 Den nedadgående spiral vendes

To af projektets formål med samtaleforløbene handler samlet set om at vende en nedadgående negativ spiral til en opadgående positiv spiral. Gennem samtaleforløbene har de studerende haft mulighed for at få gratis hjælp til at arbejde med deres tanker, følelser og bekymringer omkring det at være studerende, deres studieidentitet og forventninger til sig selv samt opgaver og eksamen. Som stigningen på trivselsskalaen (skalaen går fra 1 til 10) på 3,3 point og 2,6 point for henholdsvis den individuelle og den gruppeorienterede støtte peger på, lader dette til at have haft en positiv effekt på trivselsspiralen. Flere af de studerende giver netop udtryk for, at støtten har gavnet deres mentale trivsel:

Jeg har det bedre end jeg har haft det i lang tid.

Jeg mærker det ved at jeg har mindre panik over ting der har med skolen at gøre. (...).

Jeg føler jeg har fået et meget bedre overblik og også mere mental styrke til at klare det hele. – Tine

Jeg føler, at jeg har en slags sparringspartner, som jeg kan betro mig med og guider

mig. Hvilket har givet mig mere overskud. - Katrine

Thomas, Ida og Anna (hendes trivsel er gået fra 4 til 10 på trivselsskalaen) svarer på spørgsmålet: Har din mentale trivsel ændret sig i løbet af forløbet?

Ja, den er forbedret! Jeg har fundet en tryghed i hvad jeg kan. At jeg er under udvikling og det hjælper mig helt ufatteligt meget i forhold til hvilket stressniveau jeg har fungeret under. – Thomas

Ja, jeg er blevet mere sikker på at mine tanker og følelser er okay. At vi (studiekammerater) er forskellige, og arbejder/reagerer forskelligt. – Ida

Jeg har aldrig haft det så godt, som jeg har det nu! (...)... hvis der kommer en udfordring, så lader jeg den ikke vælte mig i lige så stort omfang som førhen, hvor jeg havde en konstant modløshed, stress og hårdhed overfor mig selv. (...). Jeg føler, at jeg er vokset utroligt meget efter hver samtale, og er blevet mere voksen, afslappet og forstående overfor mig selv. - Anna

Som det fremgår af ovenstående citater, har de studerende fået det mentalt bedre. De har fået større selvaccept og tro på sig selv, større overskud og mental styrke til at klare studiet. Støtten har altså, som tilsigtet, formået at vende den negative spiral og sætte skub i en positiv bevægelse med øget trivsel.

3.1.3 Etableret gode vaner og rytmer

Et af formålene med samtaleforløbene var at hjælpe de studerende med at etablere gode vaner og rytmer i deres studieliv. Når vi gennemgår evalueringerne af forløbene, viser det sig, at dette er lykkedes på forskellige områder.

For nogle studerende omhandler det vaner og prioriteringer i forhold til, hvor meget studiet skal fylde både konkret og mentalt. Tine siger f.eks.:

”I løbet af forløbet har jeg lært, at det er okay ikke at bruge al sin energi på skole. Det er okay at prioritere, og det er vigtigt at holde fast i de andre ting i mit liv. Det har givet mig meget ro, og jeg føler mig nu i stand til at dele det op, så jeg beskæftiger mig med skole når det er aktuelt, og når det ikke er, kan jeg godt lade være med at tænke på det/bekymre mig om det. Det er en enorm lettelse.”

For andre studerende omhandler det redskaber til at strukturere, skabe overblik og planlægge ugen og semesteret.

Det har givet mig mange nye værktøjer, som jeg kan bruge til bedre at strukturere min arbejdsindsats i løbet af en almindelig uge. (...) ... samt at jeg bedre kan strukturere min hverdag i løbet af et semester vha. et arbejdsskema. – Eva

Jeg har fået et bedre overblik og struktur over hvad jeg vil, også i forhold til mit privatliv, hvor jeg skal jonglere med to børn, hustru og arbejde. – Thomas

Det har betydet meget at jeg har fået konkrete værktøjer til at sikre min egen trivsel. Disse værktøjer kan jeg tage med videre og huske mig selv på gennem mit videre studieforløb. - Astrid

Eva, Tine og Thomas har fået værktøjer til i højere grad at strukturere deres hverdag, skabe overblik og balancere deres studieliv. Værktøjer, der har betydning for deres mentale trivsel, og som de kan tage med sig videre i deres studieliv. Som det sidste citat af Astrid viser, skriver flere af de øvrige studerende, at de i deres fremtidige studieliv selv vil kunne fortsætte med at gøre brug af de erkendelser og værktøjer, de har fået i samtaleforløbet.

3.1.4 Færre bekymringer, større sikkerhed og ro

I forhold til hvordan den mentale trivsel har ændret sig gennem forløbet er det gennemgående, at flere af de studerende oplever at have fået færre bekymringer og at de bliver mindre overvældede af disse bekymringer samt at de har opnået større sikkerhed og ro. Det ser altså ud til, at indsatsen i høj

grad har hjulpet på de mere tænknings- og følelsesmæssige udfordringer samt sænket stressniveauet for de studerende. Tine beskriver det således:

Før jeg begyndte forløbet, var jeg tit bekymret over, hvordan det skulle gå. Om jeg ville kunne finde ud af det, overskue det, nå det hele osv. (...) Det har givet mig meget ro, og jeg føler mig nu i stand til at dele det op, så jeg beskæftiger mig med skole når det er aktuelt, og når det ikke er, kan jeg godt lade være med at tænke på det/bekymre mig om det. Det er en enorm lettelse.

Jeg har følt mig tryk ved at dele mine bekymringer, og at få sat ord på, og snakket om dem, har gjort dem meget mindre skræmmende... for inde i mit eget hoved har de godt kunnet vokse sig store uden at jeg kunne styre dem. Jeg føler at jeg er bedre i stand til at tackle dem når de kommer, og ikke lade mig overvælde af dem. - Tine

Jeg har fået mere klarhed over mine værktøjer i forbindelse med studiet generelt og i forbindelse med håndteringen af usikkerhed og bekymringer omkring studiet. (...)

At få nogle gode redskaber til at sikre, at jeg ikke lader mine bekymringer og usikkerhed løbe løbsk.
- Astrid

Til spørgsmålet ”Hvad er dit vigtigste udbytte af forløbet?” svarer Thomas:

Større selvbevidsthed og tro på, at det jeg kan er godt og brugbart. – Thomas

Tine og Astrid har begge fået redskaber til at håndtere deres bekymringer og bliver således nu mindre overvældede af disse rent følelsesmæssigt, hvilket bl.a. har givet ro og lettelse. Astrid peger ligeledes på, at hun har fået værktøjer til at håndtere og mindske sin usikkerhed og Thomas pointerer i forlængelse heraf, at han har fået større bevidsthed og tro på sig selv. Bekymringerne og de følelsesmæssige følger heraf samt usikkerheden er altså mindsket hos de studerende.

3.1.5 Realistiske forventninger

Flere af de studerende peger i deres evalueringer på, at de har fået mere realistiske forventninger til sig selv i forhold til deres præstationer som studerende, og at dette i vid udstrækning har mindsket niveauet af bekymringer og oplevelsen af pres og stress.

Maja og Emilie fortæller her, hvordan de er blevet bedre til at justere deres forventninger til dem selv:

Men selve min opgaveskrivningsproces er blevet bedre end før, hvilket især mærkedes ved jeg ikke er nær så hård ved mig selv, når jeg ikke lever op til egne krav og forestillinger. - Maja

Jeg har fået mere ro, i og med, at jeg har fået sat ord på, hvordan jeg kan sætte mine forventninger til mig selv, på en sund måde. - Emilie

Tine siger i forlængelse heraf, at:

Jeg har fundet ud af, at jeg ikke behøver at være en fantastisk studerende. Det var virkelig en øjenåbner. At det er helt i orden at være en OK studerende. Det er så stor en lettelse. Med den indstilling til studiet føler jeg at jeg faktisk kan nyde det, fordi jeg ikke overbebyrder mig selv. –

Tine

Som det fremgår af de tre studerendes udsagn, har dét at få en anden tilgang og et mere realistisk blik på, hvordan de skal være og hvad de skal præstere som studerende givet øget ro, glæde ved studiet og et mindre kritisk blik på dem selv.

I tråd med målene for de individuelle forløb er der således både sat skub i en opadgående spiral, hvor det mentale overskud og trivslen øges, og opnået redskaber til at de studerende også fremadrettet har en mere bæredygtig tilgang til deres studieliv.

3.2 Hvad har haft særlig betydning for udbyttet?

I de nedenstående afsnit fremhæves pointer vedrørende, hvad der har haft særlig betydning for de studerendes udbytte af både gruppeforløbet og de individuelle samtaler.

3.2.1 Forståelse, accept og spejling som afgørende

I dette afsnit lægges ud med fremsættelsen af en pointe på baggrund af evalueringen af gruppeforløbet. De studerende i gruppeforløbet har udfyldt evalueringen individuelt og var således ikke sammen, da de foretog evalueringen. Da pointen er samstemmende med en central pointe om,

hvad der har betydning for de studerendes udbytte af de individuelle samtaler, flettes disse efterfølgende sammen.

Det overordnede formål for gruppeforløbet var at etablere et fællesskab, hvor de studerende oplevede at blive spejlet og forstået, og herigennem øge deres trivsel og mindske følelsen af at stå ”udenfor” og være marginaliseret.

En gennemgående oplevelse blandt de studerende, der har udfyldt evalueringen af gruppeforløbet, er, at de har været en del af et fællesskab, hvor de blev forstået og hørt, uden at blive dømt, hvilket har haft betydning for deres udbytte af forløbet. De har ligeledes opdaget, at de ikke er ”alene” og de eneste, der har det svært som studerende. I forhold til, hvad der har haft særlig betydning for deres udbytte svarer de studerende:

Lisbeth skriver i sin evaluering:

”Det har hjulpet ved at opdage, at jeg ikke er alene i det, der er andre, som har det lige så svært som mig.”

Karen skriver, at det har været:

”... givende at komme ind i et fællesskab, hvor jeg følte, at ingen ville dømme mig. (...) At man kunne tale frit fra leveren og møde andre, som også har udfordringer med deres mentale helbred og trivsel som studerende. Det er altid rart at vide, man ikke er alene.

Katrine følger trop med udtalelsen:

”At blive hørt og forstået uden at blive dømt”

Sammenfattende kan man således sige, at flere af målene for gruppeforløbet er opnået, da de studerende netop oplevede at blive spejlet og forstået samt fik blik for, at de ikke var alene i den svære situation, hvilket kan have mindsket følelsen af marginalisering.

De tre studerende pointerer i ovenstående med næsten enslydende ord (trods det at de ikke har siddet sammen) det hjælpsomme og vigtige i ikke at blive dømt, men at blive forstået og lyttet til. Grundlaget for konklusioner udelukkende på baggrund af evalueringerne af gruppeforløbet er relativt spinkelt, men, som det fremgår af nedenstående, går netop denne pointe omkring dét at blive forstået og lyttet til igen i konklusionerne på de individuelle samtaler.

For flere af de studerende i de individuelle samtaleforløb er det helt specifikt dét, at de i samtaleforløbet er blevet mødt med forståelse, accept og spejling, som har haft særlig betydning og positiv virkning i forhold til den mentale trivsel. De studerende siger bl.a. således.:

Jeg har følt mig mødt og accepteret. Jeg følte mig ikke forkert. - Mette

Jeg har virkelig haft talt med mange psykologer, som jeg følte ikke kunne følge mig (...). At snakke med Rikke er ligesom at have en dialog med sig selv, men at hun på samme tid er rigtig god til at stille spejle op foran én. - Anna

Hvad har haft særlig betydning for dit udbytte af forløbet?

At jeg har fundet en, der forstår mig ret så godt. - Emilie

At blive hørt og følelsen af, at mine følelser og problematikker blev forstået. - Signe

At jeg føler, jeg er blevet lyttet til og at der har været forståelse for mine tanker. - Eva

De studerende føler sig accepteret, spejlet og mødt med forståelse for deres problematikker og tanker, hvilket har haft stor betydning for deres udbytte af forløbet og således for deres mentale trivsel.

Ovenstående tematik peger altså på, at de studerende og sandsynligvis studerende mere generelt har et behov for at møde anerkendelse og forståelse overfor deres problematikker og udfordringer, for at kunne tackle disse og trives mentalt. De studerendes udtalelser og vægtning heraf kan tyde på, at der er en form for underskud af sådanne oplevelser som studerende og måske et underskud af mere forstående, rummelige og præstationsfrie rum i de studerendes miljøer.

3.2.2 Øvelser, konkretisering og visualisering

I forhold til, hvad der har særlig betydning for udbyttet af de individuelle forløb, fremhæver flere studerende det, at der i forløbet er blevet arbejdet med øvelser, konkretisering og visualisering. På spørgsmålet om, hvad der har haft særlig betydning for dit udbytte af forløbet siger Eva, Anna, Signe og Thomas således:

De forskellige øvelser vi har lavet, har haft en stor betydning for min opfattelse af mine tanker og mange gange er jeg blevet overrasket over de ting (tanker, handlinger, følelser) vi kommer frem til
- Eva

(...) Hertil har Rikke virkelig grebet mine bolde så at sige og været god til at visualisere mine komplekser og derved overskueliggøre dem. En vigtig metode, som jeg vil tage med mig. - Anna

(...) Hun har været god til at finde ind til kernen af problemet og til at få mig til at visualisere og konkretisere hvad der skal gøres og hvad jeg kan. - Thomas

Det er rart at kunne få tingene man snakker om visualiseret ved at skrive dem ned - Signe

Ovenstående udsagn peger altså på, at øvelserne, konkretiseringerne og særligt visualiseringerne har haft betydning for de studerendes refleksion, erkendelse og blik for konkrete fremtidige handlemuligheder. I forhold til visualisering og øvelser har samtalerne bl.a. involveret dét at tegne eller skrive nøgleord på en tavle eller et stort stykke papir i forhold til spørgsmål såsom ”Hvad er en hhv. fantastisk/ ok/ dårlig studerende?” eller ”Hvad er det værste/ bedste/ mest realistiske, der kan ske i en konkret og frygtet situation”? Konkretiseringer har ofte udmøntet sig i at relatere disse mere abstrakte spørgsmål til konkrete tiltag og handlinger i den studerendes hverdag. Denne måde at arbejde på har således bidraget til at øge trivslen og det generelle udbytte af forløbet.

3.3 Sammenligning af den gruppeorienterede og den individuelle indsats

Sammenligningen af gruppeindsatsen og den individuelle indsats baseres, som tidligere skrevet, på et enkelt gruppeforløb og 29 individuelle samtaleforløb, hvilket for gruppedelen udgør et relativt

spinkelt fundament. På trods heraf vil vi i nedenstående kort trække enkelte pointer ud i forhold til, hvilket udbytte de studerende har fået i henholdsvis gruppeforløbet og de individuelle samtaler.

Begge indsatsen har haft en positiv indflydelse på de studerendes trivsel, omend trivslen via de individuelle samtaler har flyttet sig med 3,3 point i gennemsnit, hvorimod den via gruppeforløbet i gennemsnit har flyttet sig med 2,6 point.

En forskel mellem udbyttet af de individuelle forløb og gruppeforløbet er, at de studerende i gruppeforløbet i tråd med målet herfor giver udtryk for, at de har opdaget, de ikke er alene, og at det var givende at være en del af et fællesskab, hvor man ikke blev dømt, men oplevede *"At man kunne tale frit fra leveren og møde andre, som også har udfordringer med deres mentale helbred og trivsel som studerende."*, som Karen pointerer. Som det fremgår af afsnittet, "Forståelse, accept og spejling som afgørende" er det kendetegnende for både de individuelle samtaleforløb og gruppeforløbet, at det at blive forstået, lyttet til og rummet i sine problematikker har stor betydning for den øgede trivsel. I gruppeforløbet gik forståelsen dog både på dialogen de studerende imellem og mellem den studerende selv og vejlederen på forløbet, hvorimod forståelsen i de individuelle forløb udelukkende omhandler vejlederens forståelse. Dét også at blive accepteret og spejlet af medstuderende lader altså til at have givet de studerende oplevelsen af ikke at være alene og således at have øget forløbets af-marginaliserende og "normaliserende" effekt.

I forhold til udbyttet af de individuelle samtaler har de studerende i højere grad fået bedre vaner og en anden tilgang og forventninger til dem selv som studerende. De individuelle samtaler ser således ud til i højere grad at have haft positiv indflydelse på den enkeltes specifikke studiemæssige rutiner og tænkning end det er tilfældet i gruppeforløbet.

Afsluttende kan det således konkluderes, at gruppefællesskabet i højere grad har haft en normaliserende og af-marginaliserende effekt, hvorimod den individuelle indsats har bidraget med redskaber, der har forbedret den enkeltes vaner, tænkning og tilgang til det at være studerende.

4. INSPIRATION OG ANBEFALINGER

4.1 anbefalinger på baggrund af evalueringerne

På baggrund af vores evaluering vil vi fremsætte følgende 6 punkter som inspiration og konkrete anbefalinger til uddannelsesinstitutioner. Punkt 1-4 er anbefalinger til generelle tiltag, der vil gavne de studerendes trivsel, hvorimod punkt 5-6 er rettet mere specifikt mod tilgangen til 1:1-samtaler med de studerende.

1. Sæt ind i tide i forhold til studerende, der mistrives. Tidlig kvalificeret støtte kan vende en negativ trivselsspiral markant og har langsigtet effekt, da den studerende får mulighed for at etablere gode studievaner, konstruktiv tænkning og øget tro på sig selv som studerende.
2. Vær opmærksom på de studerendes forventninger til dem selv, og hjælp dem med at afgrænse dem. Lav evt. en introduktion til nye studerende, hvor der gives et realistisk billede af, hvor meget, de skal læse, hvor meget af deres tid, der skal gå med studiet m.v.
3. Etabler flere mindre fællesskaber eller andre mentale rum, hvor de studerende føler sig mødt, lyttet til og forstået i deres udfordringer i livet som studerende, og hvor de kan møde andre studerende, der har det ligesom dem. Det kan eksempelvis være sparrings- eller trivselsgrupper internt på de enkelte hold eller tilsvarende grupper, de studerende kan tilmelde sig efter behov.
4. Arbejd på en kulturændring i uddannelsesmiljøerne, hvor den præstations- og performancefrie kommunikation fylder mere. Det kan være i form af fortællinger om det normale i at have vanskeligheder og at italesætte forståelse herfor eller ved, at underviseren eller vejlederen på uddannelsen blotter sin egen uperfekthed, sine fejl og lægger op til åben og ikke-dømmende dialog i auditoriet eller undervisningslokalet.

5. Udvis tydelig forståelse og empati i forhold til de studerendes udfordringer og problematikker i det personlige møde med dem – i samtaler, vejledninger m.v. Mange af de studerende, der mistrives, oplever at befinde sig i periferien af studiefællesskabet og har brug for at mærke, de er accepterede og værdige på studiet, selvom de måske forvalter deres studieliv anderledes end flertallet.

6. Gør brug af øvelser, konkretiseringer og visualiseringer i samtalerne med de studerende. Dét at bruge whiteboardtavle eller et stort stykke papir til at visualisere eller skrive nøgleord og kategorier op på, og dét at overføre de mere abstrakte overvejelser og refleksioner til konkrete handlinger og tiltag i den studerendes hverdag, har vist sig at være vigtigt for de studerendes udbytte. Det tydeliggør kernen i problemfeltet, skaber refleksion og giver konkrete redskaber, som de studerende kan tage med videre i deres studieliv.