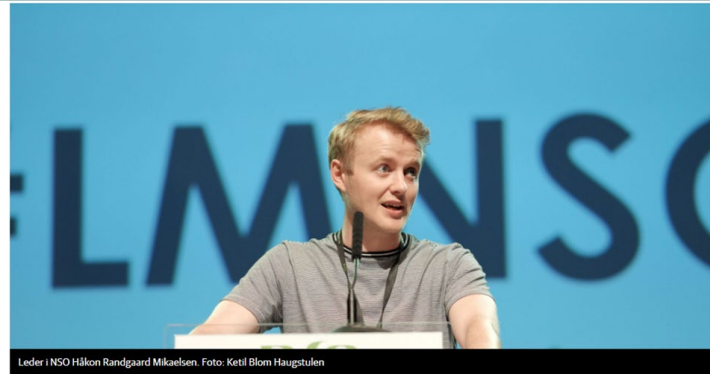




**Hva skaper
gode studentliv?**

Bakgrunn for IME prosjektet



Leder i NSO Håkon Randgaard Mikaelson. Foto: Ketil Blom Haugstulen

Politikere bekymret over at en av tre studenter sier de er ensomme

Studenthelse. Nye tall fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT 2018) viser at nesten en av tre studenter opplever ensomhet. Politikerne er bekymret for situasjonen

46 690 norske studenter sliter med alvorlige psykiske plager



Lokalt



NYE TALL: Tallene ble presentert i Oslo. Fra Kvarteret i Bergen fulgte studentledere og universitetsledelse konferansen på storskjerm. FOTO: JANNICA LUOTO

Studentenes psykiske helse kraftig forverret

I 2010 svarte én av seks at de hadde alvorlige psykiske symptomplager. I 2018 svarte én av fire det samme.

Én av fire studenter sliter psykisk

Stadig flere studenter rapporterer om alvorlige psykiske helseplager. Også på andre områder går utviklingen i feil retning ifølge Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (ShoT) 2018.

Av Grethe Tidemann
Publisert 5. sep. 2018 18.14

Del på

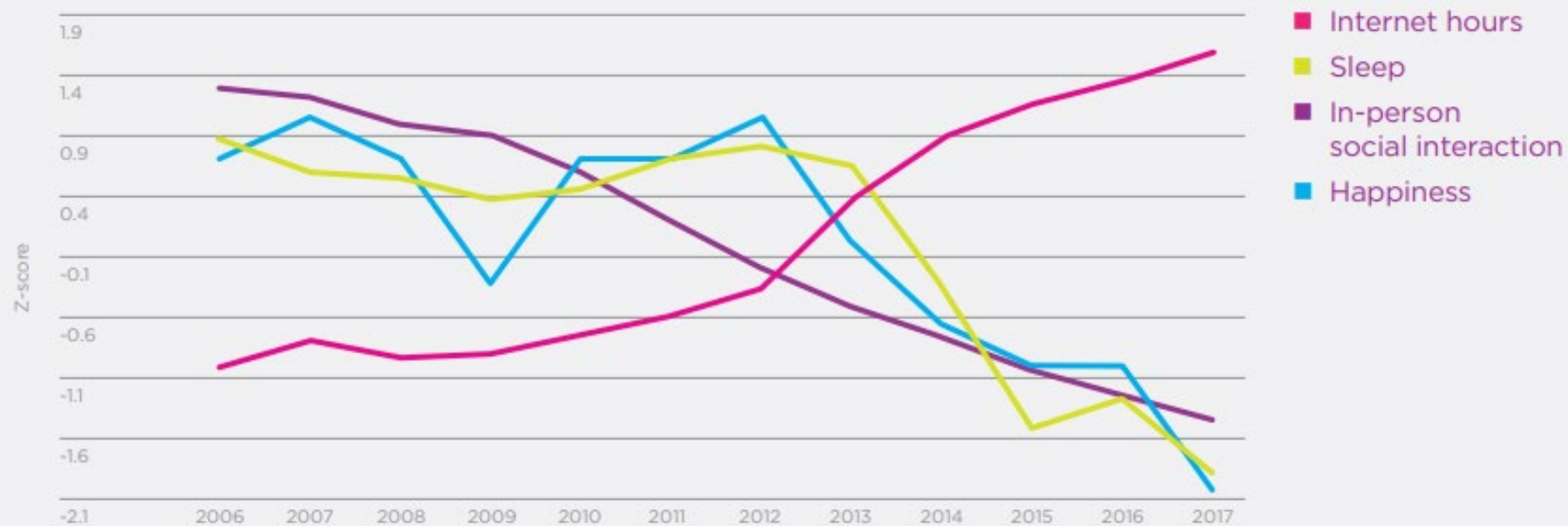


Regjeringen kommer til å fortsette satsingen på psykisk helse, lover Iselin Nybø (V), forsknings- og høyere utdanningsminister. BENDIKSBY TERJE / NTB SCANPIX

Iselin Nybø tar grep: 1 av 4 norske studenter har alvorlige psykiske plager

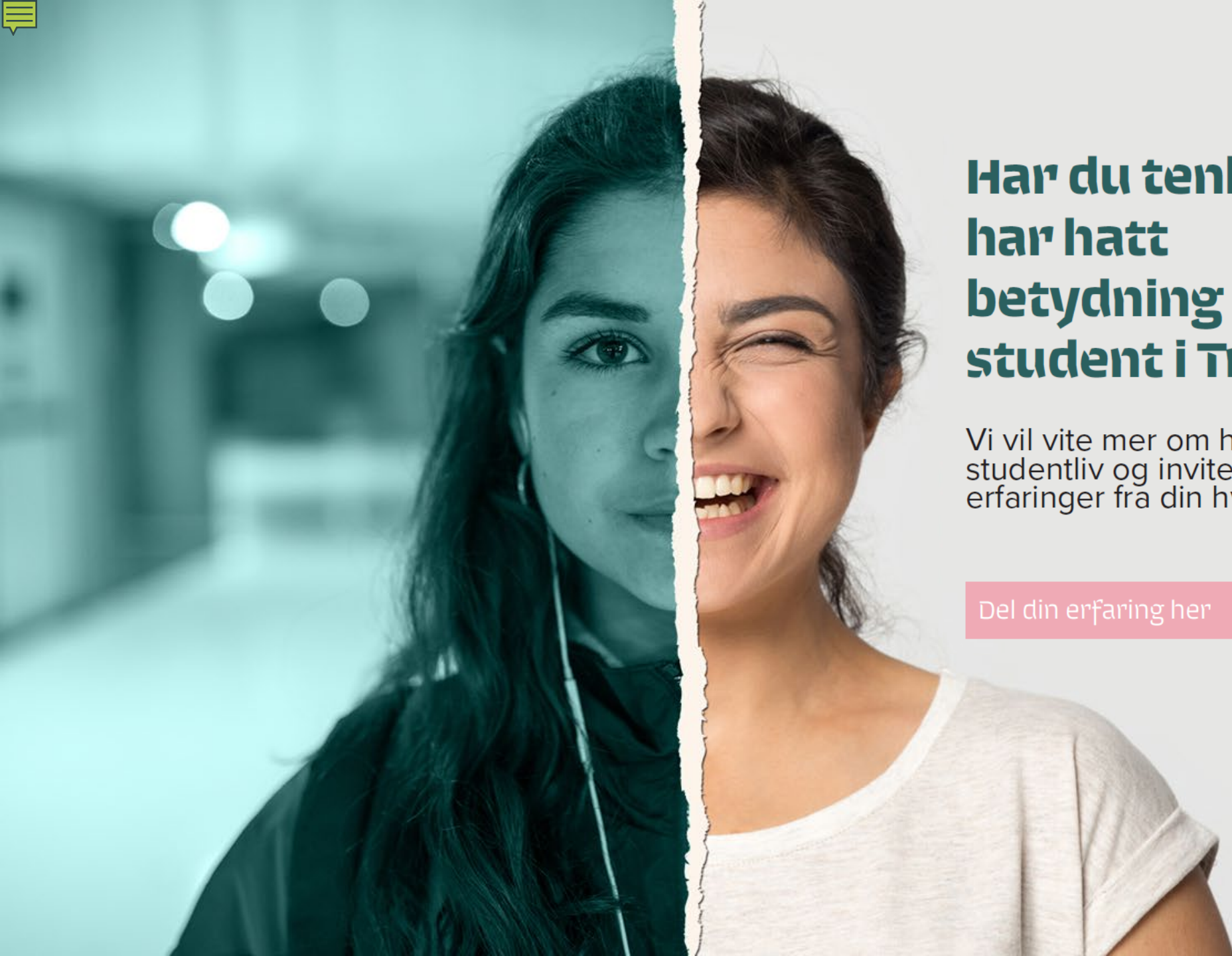
World happiness report 2019

Ungdom og tid brukt på internett, søvn, sosiale interaksjoner og lykkefølelse



Kilde: World Happiness Report 2019

Hvilke andre
historier
finnes?



Har du tenkt på hva som har hatt betydning for deg som student i Trondheim?

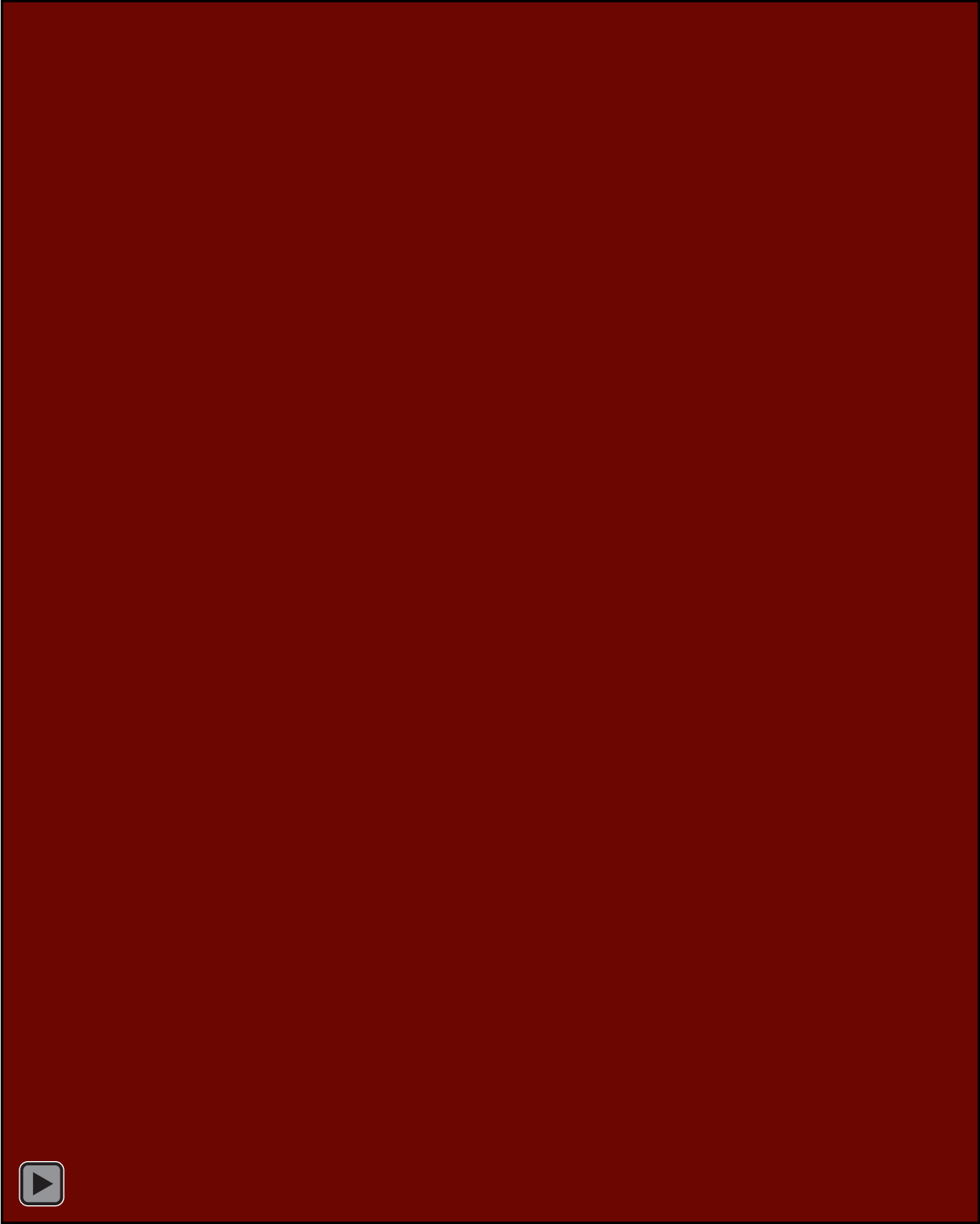
Vi vil vite mer om hva som skaper gode studentliv og inviterer deg til å dele dine erfaringer fra din hverdag!

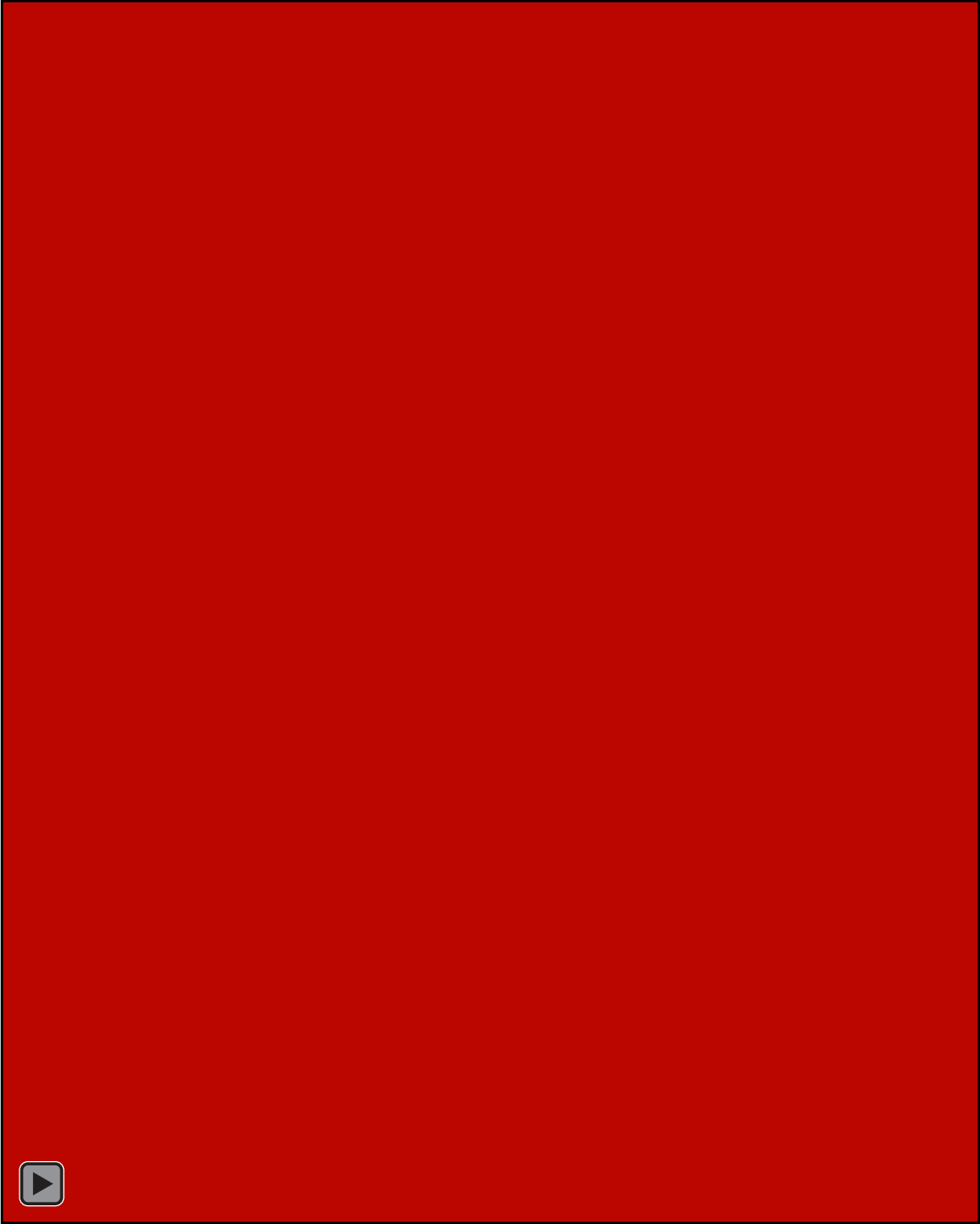
[Del din erfaring her](#)

vi samlet inn over

600

studenterfaringer





sosiale relasjoner

å være del av noe er
avgjørende for studentene

positive erfaringer

handler i stor grad om
vennskap, om å føle seg
inkludert, gode læringsmiljø,
fadderuka, kollokviegrupper

negative erfaringer

handler ofte om fravær av nære
relasjoner, å være på utsiden, å
ikke føle seg inkludert, å ikke
mestre studier og fritid



Master's thesis

NTNU
Norwegian University of Science and Technology
Faculty of Social and Educational Sciences
Department of Education and Lifelong Learning

Tamra Coward

**A glance at the student life through
the lens of students**

A mixed method study on the richness of the student life and its importance for understanding the student's quality of life

Master's thesis in Counselling
Supervisor: Jonathan Reams
December 2021

Det er forsket på de
600 erfaringene






Handler om å ha tilhørighet til

- Egen studieby
- Studiemiljøet
- De studentene man bor sammen med

TILHØRIGHET

(belonging)

A photograph of two women in a conversation. The woman on the right is smiling broadly, wearing a white knit beanie and a grey coat. The woman on the left is seen in profile, looking towards the first woman. The background is a blurred indoor setting with wooden paneling.

Handler om

- Å bety noe for andre
- At noen betyr noe for deg

BETYDNINGSFULLHET

(mattering)

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow hooded raincoat, is looking upwards and to the right. She is holding a black umbrella. The background is a blurred street scene with other people in the rain. The overall mood is contemplative and resilient.

Handler om å

- Forstå og ha troen på seg selv som agent i eget liv
- Opplive å ha kontroll over omgivelsene man opptrer i
- Se seg selv i en større sammenheng

SELVBESTEMMELSE OG MESTRINGSTRO

(self-determination / self-efficacy)

"Fra mine funn ser det ut til at studentene i all hovedsak påpeker viktigheten av det relasjonelle i deres daglige liv (relasjonen til medstudenter, forelesere, familie og venner), og hvor jeg da tenker det er viktig med arenaer som legger godt til rette for at studenter kan møtes og ha sosiale og faglige aktiviteter der de kan knytte sterke bånd til hverandre."

Masterstudent Tamara Coward (NTNU)

Innsikter fra IME

Overganger i livet er vanskelig.



Møteplasser er viktige:
fadderuka fungerer for noen,
men ikke for alle.



Lavterskeltilbud versus
hverdagsarenaer hvor studentene
møter hverandre. Å jobbe med
hverdagsarenaene er forebygging.



Krav til å prestere, mange sliter
med å akseptere at de føler de
ikke er gode nok.



**jeg ser i erfaringene at mange
studenter strever med å finne
sin plass**



Faglig miljø og undervisning kan
skape tilhørighet. Faglærer kan
bidra til inkludering og fellesskap.
Gi studentene tid til å bli kjent.



Det kan være tungt å oppleve
avvisning når det finnes så
mange tilbud.



Vi må tenke mer på de arenaene
studentene faktisk er i - ikke bare
lage tilbud "utenfor".



Romantisering (glansbildet) av
studietiden kan gjøre det vanskelig
for den enkelte.



Det sosiale paradoks:
Ditt fellesskap kan skape
andres utenforskap.



Å klare seg i nye omgivelser og
vanskelige omstendigheter kan
hjelpe med selvfølelse i ettertid.




Få blikket utover:
gjøre noe for andre.





**jeg ser i erfaringene at mange
studenter strever med å finne
sin plass**



Vi skulle finne gruppe til gruppearbeid. Jeg avtaler med en i klassen å jobbe sammen, men så får vi beskjed om at vi burde være flere som jobber sammen. Så jeg spør henne om vi skal avtale med flere. Da vil hun plutselig ikke jobbe med meg. Jeg prøver å kontakte de andre i klassen, men de har allerede en gruppe.




Faglig miljø og undervisning kan skape tilhørighet. Faglærer kan bidra til inkludering og felleskap, og gi studentene tid til å bli kjent

Det å starte på masteren, komme inn i et miljø som handlet om samhold, møte opp på skolen, være en klasse. Lærerne brydde seg, studentene i klassen brydde seg, alle ville skape et sosialt og givende læringsmiljø. Det at vi i masterklassen også fikk lesesalsplasser sammen i grupper nede på idrettsbygget var fantastisk. En trygg havn, der man alltid kan komme og studere med andre i klassen



Foto: Øystein Eugene Hermstad

A photograph of three young women standing on a balcony, smiling and looking towards the right. They are leaning on a wooden handrail. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The text is positioned on the right side of the image.

Hva kan
DERE bidra med for å
legge til rette for
gode studentliv?

Kontakt IME

Veronica Skjetlein

Prosjektleder In My Experience | IME

www.inmyexperience.no

veronica.skjetlein@sit.no

+47 934 39 777