**Afgrænsning af projekt, site og undersøgelse**

Fokus for projekt og site

Målet for projektet og for [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk), er at skabe et site, som fremstår mere dynamisk og brugerorienteret, end det gør på nuværende tidspunkt. I arbejdsgruppen ønskes det, at der udvikles metoder og værktøjer, som de studerende selv kan tilgå og bruge. Arbejdsgruppen ønsker, at sitet skal tilbyde hjælp til selvhjælp til de studerende.

[www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk) skal fungere som et supplement til den hjælp, som de studerende kan få hos de faste studievejledere og hos studenterstudievejlederne. Nogle af de elementer og teknikker, der anvendes i samtalerne med de studerende, skal forsøges implementeret i eller overføres til teknikker, som de studerende selv kan bruge og kan tilgå via [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk).

Der er mange temaer og udfordringer, der kan være relevante at have fokus på, på sitet, men for at opnå det bedst mulige resultat på den tid, som projektet løber, er det væsentligt, at der laves en afgræsning af, hvilke temaer, der skal fokuseres på, på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk). Valget om at fokusere på udvalgte temaer på sitet, skal optimere arbejdet med at udvikle gennemarbejdede og brugbare teknikker, fremfor at sitet kommer til at forblive som et site, hvor der linkes til forskellige kontaktinformationer og til metoder, som andre har udviklet. Ved at fokusere på enkelte, udvalgte temaer, skulle det være muligt, at der ved projektets afslutning kan afleveres et fokuseret site, som de studerende kan tage i brug.

Prioritering af temaer

Det er væsentligt, at der foretages en prioritering af, hvilke temaer og områder, der skal udvikles metoder til. Det er vigtigt, for at arbejdsgruppen kan bruge sine ressourcer på den bedst mulige måde, således at AU får mest muligt ud af den periode, der er afsat til projektet. Ligeledes er det væsentligt, da det er ønsket, at der skabes en dynamisk side, hvor der kan skiftes ud i temaer med tilhørende metoder, alt efter hvilke trivselsudfordringer, der identificeres i løbet af et år. Ved at skabe et dynamisk site, som er gennemarbejdet, som fremstår fokuseret og som fungerer, kan VEST efter projektets afslutning arbejde videre med den platform, der er etableret. På nuværende tidspunkt fremstår sitet med meget tekst på forsiden og med mange henvisninger til forskellige temaer, stresstest, etc. Det er derfor mit ønske, at der renses ud i teksten på forsiden og derved kommer mere fokus på de enkelte, gennemarbejdede temaer, som vi beslutter, at der skal være på siden.

Jeg er i gang med at se på og udarbejde et koncept til, hvordan sitet kan komme til at se ud i fremtiden. Et mere specifikt udkast til dette, følger senere.

Baggrund for valg af temaer

Baggrunden for valg og prioritering af temaer tager udgangspunkt i de resultater og centrale punkter, som Studiemiljøundersøgelsen 2014 har vist, samt de tendenser, som arbejdsgruppen har identificeret og mener, at det er relevant at fokusere på og sætte ind overfor. Jeg har valgt at tage udgangspunkt i blandt andet Studemiljøundersøgelsen, fordi den identificerer nogle vigtige emner, som er relevante at fokusere på i forbindelse med trivsel.

Der foreslås følgende temaer:

* Præstationstrang/perfektionisme
* Eksamensangst
* Stress
* Mestring af studieliv

Stress: Studiemiljøundersøgelsen har vist, at 17 % af de studerende oplever stærke stresssymptomer i dagligdagen, hvilket stiger til 34 % i eksamensperioden. På [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk) er der på nuværende tidspunkt meget fokus på stress, men fokus er meget negativt og fokuserer udelukkende på, når de studerende har fået stress eller føler sig stressede. Man ønsker at fokusere på stress på en mere positiv måde. Det er det væsentligste problem eller udfordring, der ses i Studiemiljøundersøgelsen, hvorfor det er vigtigt, at sitet stadig har fokus på stress, men på en mere positiv måde. Det kan være en mulighed, at der på sitet differentierer mellem at være stresset og reelt at have fået stress. Der kan fokuseres på, at det er i orden at føle pres i eksamensperioden, men det kan være en fordel, at der på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk) fokuseres på, hvordan det pres kan hjælpe den studerende på en positiv måde og kan bruges som et ekstra indspark i forhold til at skulle præstere til eksamen.

Præstationstrang/perfektionisme: Studiemiljøundermiljøundersøgelsen viser tegn på, at behovet for at være perfekt, yde sit bedste og følelsen af ikke at slå til, er et stigende problem blandt de studerende. Det kommer bl.a. til udtryk ved, at de studerende har mere behov for feedback fra undervisere i forbindelse med eksamen og undervisning. De studerende har behov for at vide, hvilke krav og hvilket niveau de skal leve op til for at kunne klare sig bedst muligt. I denne forbindelse oplever de studerende et stort behov for kontrol og rammer, så de ved, hvordan de skal arbejde og studere. Det er samtidig arbejdsgruppens indtryk, at de studerende føler en stor behov for at præstere og være perfekte.

Eksamensangst: Eftersom at antallet af studerende, der oplever stresssymptomer, stiger betragteligt i eksamensperioder, er det relevant, at der på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk) tilbydes/udbydes hjælp/metode/værktøj til at håndtere eksamensangst og eksamensstress. Samtidig hænger eksamensangst ofte sammen med præstationsangst og præstationstrang, hvorfor vi finder det relevant at fokusere på eksamensangst på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk), da det hænger tæt sammen med behovet om at præstere bedst muligt på alle niveauer i alle fag.

Mestring af studieliv: Et tema, som vi ser som et fordel at give plads på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk), er temaet, der drejer sig om at skulle mestre sit studieliv. Det er væsentligt, at der kommer fokus på det hele menneske, den hele studerende, som både skal fungere som studerende og som privat person. Det er ikke nødvendigt, at der laves så stort et skel mellem at være studerende og være privat person, men at der fokuseres på, at det er et helt menneske, der studerer på universitetet. Man kan f.eks. fokusere på work/life-balance, som bruges meget i forbindelse med arbejdslivet, men som kan overføres på livet som studerende. Eks: det er ok at have fritidsinteresser, hobbyer eller studiejob, da det er med til at danne en ”hel” studerende. Det gode studieliv indeholder både ambitioner og plads til afslapning og andre ting. Jeg har set på begreber/virkemidler fra work/life balance- tankegangen og har draget nogle punkter, som kan være interessante og relevante at bruge i arbejdet med mestring af studieliv. F.eks. skemalægning af fritidsaktiviteter, studiejob, begrænsning af brug af sociale medier, osv.

Særlige værktøjer til internationale studerende: I beskrivelsen for projektet står der skrevet, at der skal oprettes særlige vedledningsværktøjer til internationale studerende. Der er ikke specifikt beskrevet, hvad disse værktøjer skal indeholde, derfor tager jeg som udgangspunkt kontakt til internationalt center og taler med dem, om hvilket behov der kan være hos de internationale studerende og om de evt. har værktøjer/metoder, som vi kan lade os inspirere af. Et bud på, hvad de internationale studerende søger i forhold til trivsel, er bedre integration med de danske studerende, f.eks. i læsegrupper. Læsegrupper er som udgangspunkt ikke et problem, som vi kan tage hånd om, men vi kan prøve at tænke i metoder, der kan hjælpe til at skabe bedre integration mellem internationale og danske studerende.

Kontaktinformation: På nuværende tidspunkt fungerer [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk) næsten udelukkende som en site, hvor der er kontaktinformationer til forskellige hjælpefunktioner på AU, f.eks. studievejlederne, studenterpræsten, etc. Arbejdsgruppen foreslår, at der fortsat skal være kontaktinformationer til de forskellige enheder på sitet, da det er let for studerende at få de oplysninger, de har brug for, samt at det er en god funktion i vejledningssammenhæng. Ved at lade kontaktinformationerne forblive på siden, understøttes arbejdsgruppens ønske om hjælp til selvhjælp for de studerende. Samtidig er siden med kontaktinformationer, det sted, hvor der reelt har været nogle hits indtil nu.

Andet indhold: Udover, at der skal være fokus på udvalgte temaer med tilhørende udviklede metoder, foreslår jeg, at der blandt andet henvises til Studiemetroen, som indeholder en masse gode værktøjer i forhold til studieteknik, opgaveskrivning, etc. Det giver godt mening, at vi linker til den, da vi på den måde giver de studerende mulighed for at skabe en god studieteknik, som kan hjælpe dem til at få mere kontrol over deres studietid, læsning, mm. Ved at henvise til Studiemetroen, får vi fokus på god studieteknik på sitet, uden at der skal udvikles nyt værktøj hertil.

Derudover forestiller jeg mig, at der skal tages nogle nye, gode billeder, som skal være med at understrege den gode stemning, der er blandt studerende på AU og som underbygger god trivsel.

 Kommentar: Udfordringen med alle temaer på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk), er at de nemt kommer til at klinge negativt og at de studerende opfatter dem som negative. Ønsket i arbejdsgruppen, er, at de aktuelle temaer præsenteres så positivt, som muligt. Derfor skal temaerne og de dertilhørende værktøjer præsenteres med en positiv vinkel og mere som muligheder, fremfor udfordringer. Det er sitets opgave at italesætte disse udfordringer på en positiv måde og give de studerende mulighed for og værktøjer til, hvordan udfordringer kan håndteres, inden de hober sig op og bliver til reelle, store problemer. Alvoren i udfordringerne/problemerne skal samtidig ikke negligeres, men det skal ikke få lov til at fylde så meget som det gør på nuværende tidspunkt. Derfor skal der etableres en balance, som giver plads til at italesætte de studerende udfordringer på en positiv facon, som lægger op til selvhjælp hos de studerende og giver de studerende mulighed for at selv at deltage aktivt i arbejdet med deres udfordringer.