**Mestring af studieliv**

I forbindelse med, at arbejdsgruppen ønsker, at der skal være en mere positiv stemning og positiv ramme på [www.trivsel.au.dk](http://www.trivsel.au.dk), spiller den studerendes mestring af sit eget studieliv en rolle og derfor vil det blive et tema på sitet.

At mestre sit studieliv fokuserer på det hele menneske og den hele studerende. Der er altså tale om en holistisk tilgang til det at være studerende og studielivet ikke skal adskilles fra privatlivet og at der er fokus på, at det er ok også at være et privat menneske og have hobbyer, fritidsinteresser og studiejob, som ikke relaterer sig til studiet.

De studerendes enorme behov for at præstere og være perfekte får dem til udelukkende at gå op i deres studie og på den måde afskærer de sig selv fra ting i livet, som kan give dem ekstra energi til at præstere i uddannelsesmæssige sammenhænge.

Fra arbejdsgruppens side vil man gerne være med til at sætte fokus på, at det gode studieliv indeholder både arbejde og fritid og at det skal være plads til begge dele. Der ligger et stort pres på de studerende fra udefrakommende faktorer, som eksempelvis fremdriftsreformen og derfor vil gruppen gerne være med til at understrege, at det er ok at balancere fritid og læsning under et helt menneske.

Den hele studerende

Den hele studerende skal kunne rumme både at være fagligt dygtig og samtidig have tid til at være social, have fritidsinteresser og studiejob.

Med udgangspunkt i fænomenet work/life balance kan følgende punkter bruges til at blive bedre til at mestre sit eget studieliv og blive en hel og afbalanceret studerende.

* Planlæg aktiviteter, som giver dig energi. Disse aktiviteter skal ikke være relateret til studiet og det faglige indhold. Ved at skemalægge disse aktiviteter, bliver det svært at aflyse dem. Det kan være venindeaftener, træning, date nights, fritidsaktiviteter, koncerter, etc. Aktiviteter, som ikke er studierelateret, giver dig mere energi og tanker dit system op, så du er i stand til at præstere bedre på dit studie.
* Drop aktiviteter, der dræner dig for energi og tid. Det kan f.eks. være, at du bruger for tid på møder med medstuderende, som ikke bringer noget til bordet og ikke giver dig noget fagligt. Du kan f.eks. også minimere dit brug af sociale medier, personlige opkald, sms’er, o.lign. og du vil opdage, at du kan få meget mere lave på den halve tid, når du ikke hele tiden afbryder dig selv.
* Få dig noget motion. Selvom det kan være svært at finde tid til at motionere i en travl hverdag, er det væsentligt at prioritere at bevæge sig. Det øger din koncentration og gør dig i stand til at være mere frisk på studiet, præstere bedre og få mere energi til hjernen. Det kan være at gå en tur, løbe en tur, styrketræne, etc.
* Husk at slappe af. Afslapning giver mere energi. I en hektisk hverdag, kan det være rigeligt, hvis du bruger 15 minutter på at gå en tur, læse en bog, lytte til musik, etc.
* Find eller skab supportsystemer. Indgå i faglige eller sociale fællesskaber, som kan støtte dig. F.eks. studenterforeninger, læsegrupper, etc.

*”But everything that makes you a complex, complete human being also makes you a better scientist. Being human isn’t a “distraction”, it’s one of your key assets”.*