

# Studentenes egne erfaringer



gjenfortalt av skuespillere



Hva skaper de gode studentlivene?



# Studentens Helse- og trivselsundersøkelse 2021

**Nesten halvparten av norske studenter sliter med alvorlige psykiske plager, mange skader seg selv, og over halvparten føler seg ensomme, viser undersøkelse.**

Del

↑ 26.04.21 20:17 ↻ 26.04.21 20:59

Lilly Christin S. Persson  
Tips meg

NTB  
Tips meg



Lytt til denne artikkelen

5:36

Årets tall fra helse- og trivselsundersøkelsen blant norske studenter ([SHoT](#)) skisserer et nedslående bilde av norske studenters psykiske helse.

The screenshot shows the VG news website header with navigation links: SPOR TEN, VG LIVE, TV-GUIDE, VG+, TIPS OSS, and a search bar. Below the header is a dark banner with the text "Studentleder: - Har ikke blitt tatt på alvor" and a background image of a person in a red and white striped shirt. The main headline reads "Stor undersøkelse: Nesten én av fire studenter har hatt selvmordstanker". Below the headline is a sub-headline: "Antallet studenter som har hatt selvmordstanker eller skadet seg selv under pandemien er høyt. Nå krever studentledere at det gis akutt hjelp til dem som sliter mest."

Hvilke andre  
historier  
finnes?

# Innsamling av erfaringer i 2021



**SenseMaker®**

Engaging a diversity of human perspectives to make sense of complex challenges

# Studentene er ekspertene!

- Vi har laget SenseMaker-plattformen sammen
- Ekspertpanelet bestod av 11 studenter og 5 ansatte fra NTNU og Sit



# ida



Jeg tror det er viktig at studentene selv får komme til orde når det gjelder egen livskvalitet og forklare med egne ord hva som fungerer og ikke.

«In My Experience» åpner opp for alle historier, både positive og negative, og gjør at vi kan finne ut mer om hva som faktisk kjennetegner god livskvalitet for studentene.

# Ungdommer er mindre lykkelige enn før: – Vi er bekymret for fremtiden

Før var man på sitt lykkeligste i 30-årsalderen. Ny forskning viser at unge voksne har hatt en sterk nedgang i lykkefølelse.



BEKYMRET: 17-åringene Hedda Hugdahl Skjold og Sigrid Jørås Larsen ved Strinda VGS i Trondheim er bekymret for blant annet jobb, klimaendringer og boligmarkedet.

FOTO: MARTHE SVENDSEN / NRK



**Marthe Svendsen**

Journalist



**Marita Solheim**

@solhe1m

Journalist

Vi rapporterer fra **Trondheim**

Publisert 15. nov. kl. 21:02

Oppdatert 15. nov. kl. 21:30



# Klima og bærekraftig folkehelsearbeid er tema for årets folkehelsekonferanse

NYHET / Publisert: 29. oktober 2021. Endret: 04. november 2021

Psykiske helsetjenester har begynt å be filosof Arne Johan Vetlesen om råd. Hva gjør man med angst og sinne unge føler over klimakrisen?



Anne Kristiansen

Rønning

Kommunikasjonsrådgiver



Anbefal 78



Print



AKTUELT: -Det ser ut til at de voksne skyver ungdommene foran seg. De tør ikke å snakke om at det er naturlig å være redd og sint, på grunn av det som skjer med kloden, sier professor i filosofi, Arne Johan Vetlesen. (FOTO: Anne Kristiansen Rønning/ NAPHA)

 HelseDirektoratet

## Livskvalitet


Anbefalinger for et bedre målesystem

Ragnhild Bang Nes, Thomas Hansen og Anders Barstad

Med sentrale bidrag fra  
Joar Vittersø, Erik Carlquist og Espen Reysamb

---

Rapport  
IS-2727

 FHI  
Folkehelseinstituttet

RAPPORT

# 2020

FRA NORD TIL SØR:

## Livskvalitet i Norge 2019

Ragnhild Bang Nes  
Thomas Sevenius Nilsen  
Lars Johan Hauge  
Maja Ellertsen  
Kristin Gustavson  
Leif Edvard Aara  
Espen Reysamb



# Mer fokus på livskvalitet

 Statistisk sentralbyrå  
Statistics Norway

## Livskvalitetsundersøkelsen 2021

Dokumentasjonsnotat

Anne-Marit Pettersen og Kristina Strand Støren

TITTEL

FORFATTERNE

STATISTISKE SENTRALBYRÅ

2021

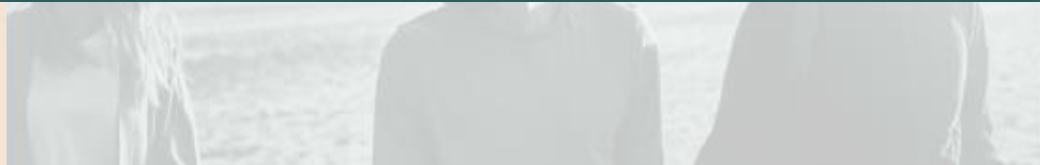


## Velkommen til in my experience

...undersøkelsen som ved bruk av en ny metode hjelper oss å forstå mer om faktorene som påvirker studenters livskvalitet.

1. Få mer kunnskap om hva som kjennetegner gode studentliv
2. Skape, teste, videreutvikle treffsikre tiltak for studenter
3. Kommunisere, både lokalt og nasjonalt

**mål**



# Hva er gode, forebyggende tiltak?



Oversikt over utforskede muligheter for nye bygg og ombygging for Campussamling. Nå starter arbeidet med reguleringsplaner. Illustrasjon: Rodeo arkitekter/Statsbygg

Vi skal skape, teste ut og videreutvikle tiltak

- 2-4 stk.

# IME-ambassadørene!





## Nå må vi begynne å lytte til studentene!

FIRE PÅDRIVERE

Velferdstinget, NTNUI, StudyTrondheim og Sit

**KRONIKK:** Nok en gang er avisene fulle av oppslag om hvor vanskelig studentene har det. At de unge strever i vårt samfunn er ingen ny kunnskap, og overrasker dessverre ikke lenger.

# Hva forteller erfaringene oss så langt?

- Sosiale relasjoner, å være en del av noe er avgjørende
- De positive erfaringene handler i stor grad om vennskap, om å føle seg inkludert, gode læringsmiljø, fadderuka, kollokviegrupper
- De negative erfaringene handler ofte om fravær av nære relasjoner, å være på utsiden, og ikke føle seg inkludering, å ikke mestre studier og fritid

### #En evig vond loop?

Da jeg var førstegangsstudent var det vanskelig å vite hvor jeg finner de vennene som funker best for meg. Ja, faddergruppa var dritbra, men det var kun de to ukene, vi var liksom i ei ega boble. Jeg deltok så i revy, hvor jeg nå sitter igjen med det som ble kjæresten min og mine tre nærmeste venner. Det er slutt nå. Så nå føler jeg at jeg er tilbake på scratch. Føler meg veldig naken, på bar bakke. Hvor skal jeg begynne nå?

### #Ensom

Det er ingenting verre enn å møte opp til forelesning og være den eneste i hele salen som må sitte alene

### #Latebloomer

Jeg har brukt mange år etter VgS på å skjønne hva jeg skal bli når jeg blir stor. Jeg er ikke akkurat 19 år lenger, og har kjent på skuffelse over meg selv, over at jeg ikke "har fått det til ennå" sånn som "alle andre". Men så skjedde det noe som har betydd mye for meg, om faktisk har gitt meg mere mot og en følelse av at jeg ikke er helt ute å kjøre: Jeg satt på kafé med en venninne som har kjent meg lengre enn de fleste...Venninna mi bare så på meg, med et godt og trygt blick, og så sa hun "Jeg tror dette kommer til å bli kjempebra. Du har så mye erfaring nå - tenk på hvor lett studiehverdagen din kommer til å være nå som du VET hva du ønsker å fordype deg i!" Kanskje var det ikke egentlig ordene hennes, men blikket og den åpenbare tilliten til meg - DET forandra oppfattelsen min av meg selv og livet mitt. Heia alle late bloomers!

### #Frivilligheten

Jeg har utrolig mange gode erfaringer med frivilligheten i Trondheim. For meg har det vært en skikkelig måte å møte venner på som jeg aldri ellers ville ha møtt. Jeg hadde en tøff høst i 2020 da jeg flyttet til Trondheim med korona og litt senere brudd med kjæresten min. Jeg følte at jeg sto ganske alene, og kjente veldig få i byen. Men jeg bestemte meg for å kaste meg ut i verv i UKA og fadderstyret, og senere linjeforeningsstyret. Det har vært mye jobb, men jeg har også blitt kjent med utrolig mange fine folk. Også har jeg blitt forelska igjen<3. Vervene jeg har hatt har vært med på å gjøre at jeg har fått en skikkelig følelse av tilhørighet i Trondheim og at det virkelig har blitt min by.

### #Sommerjobb

- 15. september 2021

I sommer har jeg vært så heldig å få ha en sommerjobb hvor jeg har utviklet tiltak, som forhåpentligvis kan bidra til å skape meningsfulle studentliv. Ikke bare har jeg fått kunne jobbe for at andre skal få det bedre i sin hverdag, men min studie hverdag har fått et betraktelig løft. Fra å føle meg ensom og til tider mislykket, har jeg nå fått et større nettverk, gode venner og en meningsfull jobb. Jeg har hatt gode leder som har utfordret meg og det har gitt meg masse mestringsfølelse. Jeg har innsett hvor viktig det er for meg å være en del av et felleskap hvor vi heier og lærer av hverandre. Jeg unner alle den følelsen.



STUDY TRONDHEIM



TRONDHEIM KOMMUNE





# Hva har vi lært ?

- Samskaping-prosesser gir oss viktige diskusjoner og gode innsikter
- Små helsefremmende tiltak kan utgjøre en stor forskjell
- Å dele erfaringer med hverandre er i seg selv viktig. Vi kan lettere forstå oss selv og andre, og det gjør at vi føler oss mindre ensomme.
- Studentene bringer inn viktige og andre perspektiver



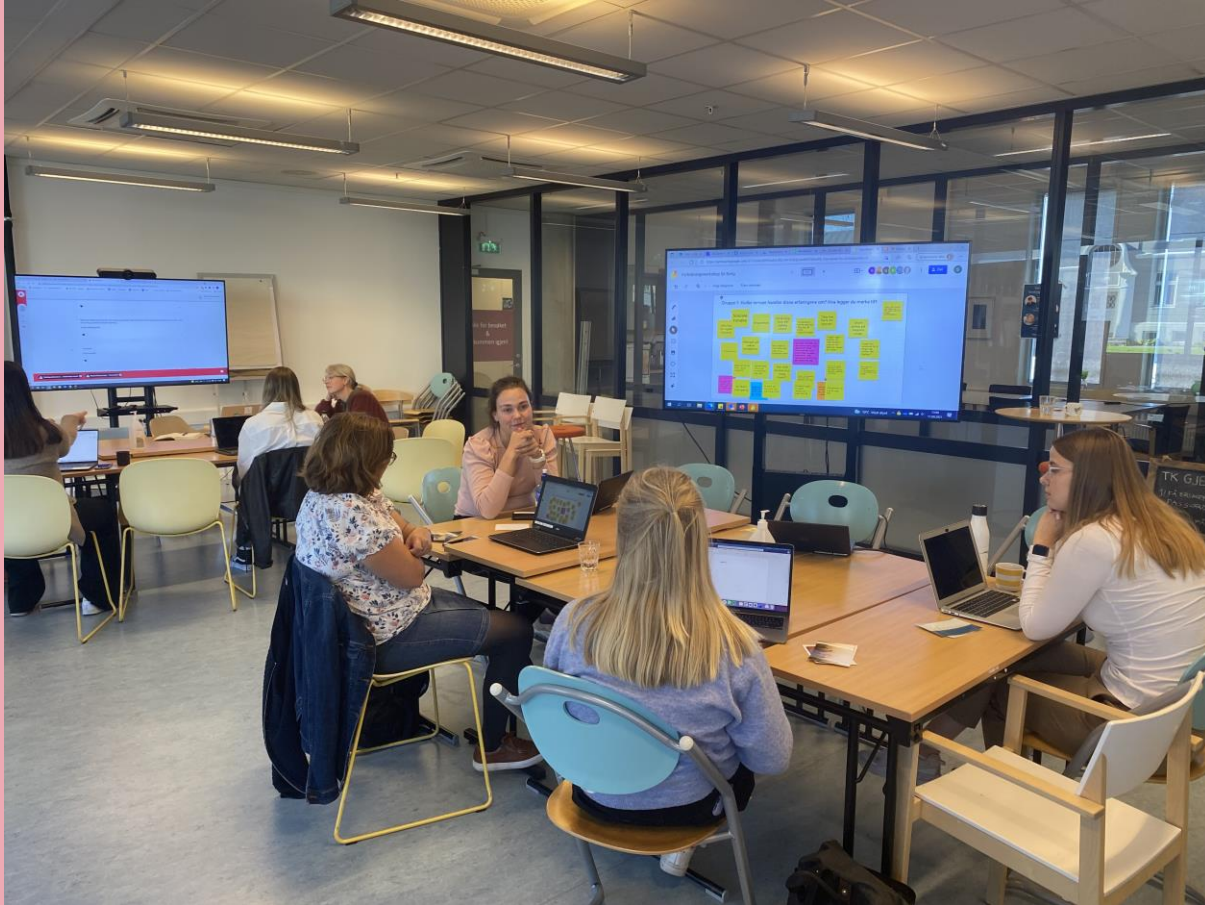
Foto: Sit. Studenter fra prosjektet In My Experience, velferdstinget og ulike sosiale innovasjonsprosjekter i Sit Labs feirer at de har fått sine egne bærekraftsmål for en meningsfull studietid, på Dokkhuset i Trondheim 2. oktober.

## Studentene har fått egne bærekraftsmål

Published 28.10.2021

– FNs bærekraftsmål sier at alle har rett til utdanning. Vi har laget 12 bærekraftsmål for et meningsfullt studentliv, sier student Martine Louise Skulstad (25).

# 6 fortolkningsworkshopper i høst



# Noen flere erfaringer

## #KanelbolleOnsdag

..Slik timeplanen min var i høst hadde jeg full dag på onsdag, noe som var veldig demotiverende, og kjipt. Men så oppdaget vi at campus cafeen hadde kanelbolleonsdag. Noe som både ble et ukentlig høydepunkt, samt at det var veldig sosialt og motiverende. Lot vær å skulke en del onsdag kun fordi jeg viste at det var kanelbolleonsdag!

## #Studentfrivillighet

..det lå det en liten lapp foran meg i auditoriet på første forelesning på NTNU. Der sto det enkelt og greit navnet på en studentforening, "vil du bli med?" og kontaktinfo. Jeg tok kontakt og ble med på dagen. Det ble mitt første av mange verv som gir meg masse påfyll, vennskap og erfaringer!

## #Ensom

Jeg kan være hjemme i flere uker uten at noen spør om hvordan jeg har det.

### **#Utenfor**

Vi skulle finne gruppe til gruppearbeid. Jeg avtaler med en i klasse 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.

### **#Tillitsvalgt**

Jeg ble spurt om å stille til verv som tillitsvalgt. Kan være skummelt å gjøre på eget initiativ, men betyr mye å høre fra andre at man er ønsket.

### **#Nærhet**

Da vi (studentene) satt i hesteko gjennom mye av forelesningen.