

Trivsel & fællesskab

Idéer fra topmødet om unges
trivsel under COVID-19

Januar 2021

Udgivet af Uddannelses- og Forskningsministeriet
Børsgade 4
Postboks 2135
1015 København K
Tel.: 3392 9700
ufm@ufm.dk
www.ufm.dk

Publikationen kan hentes på ufm.dk/publikationer

ISBN (elektronisk publikation): 978-87-93807-41-9

Trivsel & fællesskab

Idéer fra topmødet om unges trivsel
under COVID-19

Januar 2021

Indhold

Vi skal være trivselsløbere	5
Topmøde om unges trivsel	5
Centrale budskaber fra deltagerne på topmødet	7
Idéer til indsatser for at fremme unges trivsel	8
1 Trivselskaptajner	9
2 Coronabuddies	9
3 Den store digitale fest	10
4 Platform for videndeling	11
5 Tænk det sociale fællesskab med i læringssituationer	11
6 Du er ikke alene	12
7 Brug din by	12
Øvrige idéer	14
8 Involver de unge	14
9 Digitale eller coronavenlige events	15
10 Mental sundhed	17
11 Uddannelse	18

Vi skal være trivselsløbere

Vores sociale liv betyder noget for os alle. Ikke mindst når man er ung. Det betyder noget at være sammen, om det man brænder for, og at der er nogen at tale med om hverdagen, og når livet skarver.

COVID-19-pandemien giver vores sociale liv udfordringer – ikke mindst blandt vores 250.000 unge på vores videregående uddannelser. Nedlukningen og restriktionerne påvirker muligheden for at deltage i normale hverdagsfællesskaber. Fritidsaktiviteter, studiegrupper og fysiske undervisningstimer er sat på hold. Langt det meste af hverdagen foregår lige nu hjemmefra.

Det bekymrer mig.

Vi har i forvejen en ungdomsgeneration, hvor mange kæmper med ensomhed. Og selvom en stor del heldigvis kommer godt igennem denne her tid, må vi ikke lukke øjnene for, at corona fjerner noget af det, der limer hverdagen sammen – især når man er ung.

Heldigvis har pandemien også fået det bedste frem i os. Vi ser hinanden på nye måder. Ikke mindst vores unge, der f.eks. spiser sammen hver for sig, drikker øl over Skype eller arrangerer virtuelle lektiecafeer. Til jer vil jeg gerne sige: Selvom I nok er lige så trætte af pandemien, som jeg selv er, er jeg imponeret over, hvordan langt de fleste af jer tackler denne her svære tid. I bakker op om retningslinjerne, passer jeres uddannelse og finder sammen på nye kreative måder.

Topmøde om unges trivsel

Men vi skal gøre noget.

For det er vigtigt, at vi får alle godt med igennem denne pandemi. Det må aldrig være den enkelte unges ansvar alene – vi har et fælles ansvar for at skabe gode rammer for studerende i denne her tid. Derfor er det også vigtigt, at vi får spredt de gode ideer ud. Af samme årsag afholdt regeringen den 26. november 2020 et digitalt topmøde om unges trivsel, hvor vi samlede ca. 80 interessenter, heriblandt studerende og andre repræsentanter fra de videregående uddannelsesinstitutioner, kulturinstitutioner, virksomheder, civilsamfundsorganisationer m.v.

Målsætningen for mødet var klar: Når fællesskaber ikke kan lade sig gøre i deres normale facon, er der brug for at finde aktiviteter, der kan træde i stedet for. De gode ideer skal bringes ind til bordet. Og deles.

Drøftelserne mundede ud i en lang række ideer og koncepter, som vi har samlet nedenfor. Nogle kan man selv løbe videre med, nogle er mere knyttet til f.eks. undervisningen på uddannelserne eller interessenter på området. Indsatsen er selvfølgelig ikke gjort med udgivelsen af dette katalog, der skal mere til. Trivsel blandt vores unge er noget, der har stort politisk fokus fra min og regeringens side.

Jeg håber, at de mange deltagere på mødet og alle andre, der har lyst, vil være med til at løbe videre med ideerne. Så vi sammen kan give vores unge en sjovere og mere meningsfuld hverdag i denne her særlige situation – og i tiden der følger bagefter. Sammen skal vi være trivselsløbere.

God læselyst.

Ane Halsboe-Jørgensen
Uddannelses- og forskningsminister

Centrale budskaber fra deltagerne på topmødet



Brug pandemien som en mulighed for at få "ro på" og for at prøve noget nyt. Det kan være en mulighed for et pusterum og en oplevelse af mindre pres og stress og frygt for at gå glip af noget.



Vi har et fælles ansvar, og vi kan gøre en forskel. Fint og godt med råd og tilbud til den enkelte, men de strukturelle rammer er også vigtige, og tilrettelæggere og ressourcepersoner har en vigtig rolle. Inddrag de unge selv i løsninger.



Der mangler viden, om hvordan man fremmer mental og fysisk sundhed, om hvordan man laver og fremmer god undervisning, og om hvordan man fremmer trivsel og gode, inkluderende fællesskaber, så vi ikke kun får de særligt engagerede og opsøgende med.

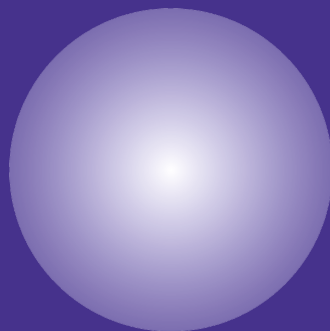


Den nuværende situation er en mulighed for at lære og udvikle noget nyt. Men vi har brug for at styrke de tværgående samarbejder på basis af de fundamenter, der allerede er.



Der er brug for videndeling og overblik – både over de gode eksempler til inspiration og over hvilke tilbud og ressourcer, der findes.

Idéer til indsatser for at fremme unges trivsel



Idéer til indsatser for at fremme unges trivsel

På topmødet udviklede og beskrev deltagerne idéer til at fremme studerendes trivsel. I det følgende præsenteres en række idéer, som deltagerne valgte at fokusere på under topmødet og beskrive mere detaljeret.

1 Trivselskaptajner

Der skal udvikles et kursus i fællesskaber, som handler om, hvordan man som underviser, fodboldtræner eller andet, kan være kaptajn for gode møder mellem unge, så de kan udvikle sig i inkluderende fællesskaber. Fællesskabskurset skal indeholde viden om mekanismerne i menneskers ensomhed og isolation og give inspiration til, hvordan gode og stærke fællesskaber kan faciliteres, hvordan der kan skabes tryghed og gode relationer, og hvordan barrieren for deltagelse kan sænkes, så flere kan inviteres ind i fællesskabet.

Kurset kan med fordel tænkes bredt, så det kan bruges som inspiration til at understøtte personer med mange forskellige roller både på uddannelserne, i kultur- og fritidslivet eller andre lokale fællesskaber. Det kan være alt lige fra ansvarlige i de studerendes festforeninger til fodboldtrænere eller studieledere. Det er dog vigtigt, at kurset indeholder et særligt modul rettet mod undervisere, som giver redskaber til at integrere et fællesskabsarbejde i undervisningen.

Arbejdet kan evt. brydes op i faser, så der på kort sigt udgives gode råd, og på lidt længere sigt udvikles et egentligt kursus. Kurset kan med fordel udvikles med input fra en større gruppe af interessenter med viden på området. Kurset vil også være relevant efter COVID-19-pandemien.

2 Coronabuddies

For at understøtte, at alle har nogen at være sammen med og nogle fællesskaber at deltage i, kan der etableres "coronabuddies". Konceptet går ud på, at uddannelsesinstitutioner, idræts- og frivillige foreninger, kulturinstitutioner eller enkelte ungegrupper kan etablere grupper med tre til fire unge, som arrangerer aktiviteter indbyrdes for hinanden.

Grupperne kan mødes og skabe et fællesskab sammen enten fysisk eller virtuelt, og i relevante sammenhænge kan grupperne opfordres til at mødes på tværs. Det kan motivere de enkelte unge til at indgå i større fællesskaber efterhånden.

Målgruppen for konceptet er unge, der lige er startet på en uddannelse, er i gang med en uddannelse eller på anden vis er en del af en arena, hvor fællesskaber er centrale, og som kan være svære at danne i en tid med COVID-19.

Konceptet kan særligt være med til at løfte og inkludere nogle af de unge, der kan have sværere ved at indgå i fællesskaberne. Det vil også være relevant efter COVID-19, f.eks. for nye studerende på uddannelserne.

3

Den store digitale fest

Vi kan ikke holde fester, som vi plejer. Nogle unge mødes til forbudte piratfester. Derfor kan der være brug for at understøtte unges muligheder for at feste – også på tværs – uden at det bidrager til øget smittespredning. Derfor skal festen rykkes online.

Med relativt simple midler kan der stilles et online forum eller en server med et kommunikationsværktøj som f.eks. Discord til rådighed for unge. Så kan festglade unge med en skabertrang selv stable en lille fest på benene f.eks. i det lille kollegiekøkken, men samtidig koble sig op på serveren, så man kan feste med en helt masse andre unge samtidig. Ved at bruge et værktøj som Discord, kan de unge mødes i store og små grupper og skifte mellem de forskellige grupper – så nogle er i en stor fællesgruppe og andre i små rum for sig. En dedikeret server betyder desuden, at det stiller færre krav til de enkelte studerendes PC at kunne deltage i møderne.

Et opmærksomhedspunkt er, at festen ikke må "stikke af", men skal holde sig inden for gældende retningslinjer. Så budskabet er ikke, at mange unge skal feste sammen. Men ved at koble sig op virtuelt, kan mange måske få følelsen af at feste sammen.

Vi kan ikke holde fester, som vi plejer. Derfor skal festen rykkes online.

4

Platform for videndeling

COVID-19 har været en realitet i mange måneder nu, og vi har alle sammen gjort os mange erfaringer med restriktionerne og de muligheder og begrænsninger, restriktionerne giver ift. afholdelse af aktiviteter og koncepter. Og vi har fået nye erfaringer med, hvordan vi kan mødes og udvikle nye fællesskaber virtuelt og i små grupper.

Det kan være svært at have et overblik over, hvad andre organisationer, institutioner og virksomheder har erfaringer med. Derfor kan man oprette en national, kommunal eller regional online platform for videndeling og erfaringsudveksling. Platformen skal være dynamisk, og det skal være muligt at tilføje flere nye organisationer og institutioner løbende.

På platformen deles både gode og dårlige erfaringer. Og der skabes undergrupper med forskellige formål (vidensdeling, reklame, muligheder for samarbejde, online events, fysiske events osv.)

Platformen skal have en tovholder/administrator.

Platformen kan være suppleret af en nyhedsmail til løbende udbredelse af gode eksempler og idéer.

Mange kan lære af og blive inspireret af hinanden. Men det er vigtigt, at platformen er godt designet, for ellers kan man miste overblikket og måske noget af relevansen, hvis det bliver for svært at finde rundt i de mange informationer.

5

Tænk det sociale fællesskab med i læringssituationer

Nedbryd silotækningen mellem det faglige og det sociale. Det sociale og trivslen er ikke noget, der kun skal foregå uden om undervisningen i f.eks. studievejledningen. Det skal ikke kun være et *ad-on*, men derimod også været noget, der tænkes ind i både planlægningen og udførelsen af undervisningssituationen.

Det skal prioriteres af den enkelte underviser og uddannelsesinstitution. Det er vigtigt, at det ikke bliver underviserens eget valg, om vedkommende synes, det også er vigtigt.

Det kan være vigtigt "bare" med 10 uformelle minutter i forbindelse med online undervisning, for eksempel i starten af en time.

Undervisere skal klædes på til at understøtte fællesskaber og trivsel.

Det kan give mening at inddrage alle medarbejdergrupper (undervisere, administrativt personale m.v.)

6

Du er ikke alene

Der skal sættes fokus på psykisk sårbarhed og mentalt helbred på en måde, der kan normalisere det at have udfordringer. Så kan unge se eksempler på andre, der måske også kan have det svært, men som samtidig er helt almindelige.

Samtidig skal det italesættes, at hjælpen stadigvæk er derude, og at der findes gode tilbud til dem, der har brug for det.

Det kan måske også give god mening for nogle unge, der har det svært, at de bliver koblet sammen med andre unge, der ligeledes har det svært. Det kan f.eks. være mentorordninger eller lignende.

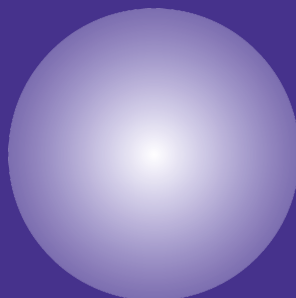
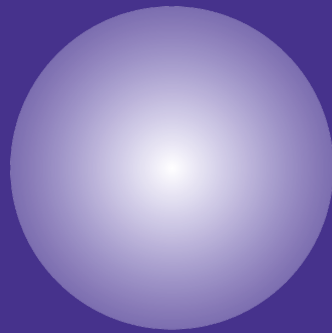
7

Brug din by

For mange kan det være svært at finde lokale tilbud, eksempelvis begivenheder, foredrag, idrætsfaciliteter, foreninger, samtalelinjer, hjælpelinjer osv., til unge i de enkelte byer. Derfor kan der skabes hjemmesider, der samler de lokale tilbud til unge, som støtter deres mentale trivsel og sundhed generelt. De tilbud, der udbredes, skal være gratis for brugerne og fagligt kvalificeret. Hjemmesiden skal kunne tilgås af alle – både unge, forældre, fagpersoner på uddannelser mv., så de kan få et overblik over, hvad mulighederne er, netop der hvor de bor. De enkelte byers tilbud kan evt. samles i en samlet platform. Uanset hvad skal hjemmesiderne lanceres med et budskab om, at der findes gode muligheder inden for de gældende retningslinjer i alle dele af Danmark.

Konceptet vil også være vigtigt efter COVID-19.

Øvrige idéer



Øvrige idéer

På topmødet udviklede deltagerne også en masse andre ideer til, hvordan man kan styrke trivslen blandt unge under COVID-19. Ideerne blev ikke udfoldet yderligere på topmødet, men præsenteres her til inspiration.

8

Involver de unge

● Lav lytte- eller udviklingsdag for de unge selv

Ved at bringe unges viden, ressourcer og netværk i spil, kan der lettere udvikles og arrangeres tilbud, som unge vil opleve som interessante og relevante. Derfor kan man med fordel arrangere en lytte- eller udviklingsdag for unge, hvor de kan mødes og selv udvikle tilbud eller smide deres ideer på banen. Der kan også oprettes egentlige ungeudvalg. Det kan f.eks. foregå på uddannelsesinstitutionerne.

● Digitale kompetencer til alle unge

En pandemi som den nuværende rykker rigtig mange aktiviteter og fællesskaber online. Det stiller krav til kompetencer og infrastruktur. Hvis ens internet ikke er godt nok, kan man måske have svært ved at deltage i undervisningen eller den sociale aktivitet i klubben. Enkelte har måske ikke adgang til en computer. Lav vennegrupper så unge, der f.eks. ikke har adgang til egen computer, kan være med i en lille gruppe, hvor nogen har adgang. Der kan også oprettes en telefonlinje til unge, hvor de kan få rådgivning til det digitale.

● Dimittendgrupper

En lang række unge har færdiggjort deres uddannelse under pandemien. Uddannelsesinstitutioner eller fagforeninger kan med fordel oprette faglige grupper for dimittender, hvor de kan mødes, erfaringsudveksle, lære nye at kende og evt. få ny faglig og personlig inspiration.

9

Digitale eller coronavenlige events**● Stil virtuelle rum til rådighed**

Man kan med relativt simple midler f.eks. stille en discord-server til rådighed for en ungegruppe (f.eks. på en videregående uddannelsesinstitution). Så kan unge selv tage ejerskab på platformen efterfølgende og bruge den til det, der giver mening for dem. Der kan være mange ting, man kan mødes om i det virtuelle rum. Det kan f.eks. være filmklubber, online træning, strikkeklubber eller et forum, hvor man kan drøfte den nyeste tv-serie. Man kan sætte nogle af de eksisterende aktiviteter op i det nye virtuelle format, f.eks. lektiecafeer.

● Meet-up-Mondays

Der kan arrangeres tilbagevendende aktiviteter på faste tidspunkter, f.eks. bestemte dage, som samler mennesker om forskellige ting (ligesom Fridays For Future). Det kan f.eks. være morgenmeditation, yoga om mandagen, regnecafé hver lørdag, faglige seminarer, oplæg fra studienævn mv.

● Nationale motionsevents og -konkurrencer

Fysisk aktivitet kan gøres sjov, motiverende og mulig inden for rammerne af COVID-19-restriktionerne. F.eks. kan man lade sig inspirere af Etape København (maratonløb over en uge), Vi cykler til arbejde og DHL, men under corona-venlige forhold:

- Uddannelses-DHL, hvor studerende løber stafet hver for sig, tracker turen digitalt og fejrer og konkurrerer online.
- Studieetapen, hvor studerende sammen med en studiekammerat går eller løber en halvmaraton over en uge. Det afsluttes med fælles online fejring.

● Online oplæg, kurser eller forløb for unge

Der kan arrangeres oplæg, kurser og forløb for unge, som handler om, hvordan man kan leve sundt under pandemien. Det kan både handle om mental og fysisk sundhed.

● Fællesvandring (i grupper eller hver for sig)

Det kan give meget fysisk og mental velvære at komme ud. Både i byen og i naturen. Planlæg måske en gåtur med mening enten i mindre grupper eller hver for sig for en fælles sag. Det kan være, I har lyst til at gå en tur for en fælles fremtid eller måske vil I hellere planlægge "vin og vandring".

● Garbage-run

Planlæg et garbage-run på uddannelsesinstitutioner eller skoler, i klassen, i ungdomsklubben eller fritidsforeningen. Der er skrald alle steder i Danmark, og naturen vil sætte pris på, at du hjælper med at rydde op. Det eneste, det kræver, er nogle store poser til affaldet. Læg nogle fede ruter i lokalmiljøet og sørg måske for en præmie til den gruppe, der får samlet mest skrald sammen. Præmieoverrækkelsen kan foregå virtuelt.

● Event-kufferter

Lav små kufferter med materiale, som kan bruges til online events. Materialet kan sendes ud til de deltagende, så de har fysisk materiale at arbejde med. Alternativt kan der laves event-kufferter til de frivillige, som involveres i udviklingen og afviklingen af et event.

● Online madklubber

Lav online madklubber, hvor unge enten alene eller i små grupper laver mad over Zoom, Teams eller lignende. Madlavning kan være hyggeligt og en god social aktivitet, selvom vi ikke kan være sammen fysisk. Det er en sjov måde at komme ind i hinandens hjem på. Opskriften kan deles online, så alle i den virtuelle madklub laver samme ret. Har man midlerne til det, kan man f.eks. også handle ind på forhånd og give de unge mulighed for at hente en pose med råvarer f.eks. i klubhuset eller på institutionen. Det kan også være en måde at understøtte, at de unge får en sund og varieret kost.



**Lav online
madklubber,
hvor unge laver
mad sammen
digitalt.**

● Udstil eller fremvis de ting, der laves online

Hvis det er muligt kan man lave fysiske udstillinger af det materiale, der bliver arbejdet med i undervisningen, eller som er resultatet af kreative processer online. Det kan f.eks. være på uddannelsesinstitutionen. Det gør tingene mere levende, hvis man kan "røre" ved dem efter et arrangement. Få alle til at forberede noget, tag billeder og del med hinanden.

● Kompetenceprofiler og "what's in it for me?"

Nogle online aktiviteter er afhængige af, at unge melder sig som frivillige. Andre gange kræver deltagelse måske et særligt commitment med forberedelse m.v. Det kan måske være svært at få unge til at bruge den tid og de ressourcer på aktiviteten, som det kræves, før aktiviteten bliver rigtig vellykket. Måske kan man så overveje, om man kan lave beskrivelser af de kompetencer, som man får med sig ved enten at planlægge eller deltage i de online aktiviteter. Måske kan man booste sit CV? Måske er det en god måde at skabe et netværk? Eller måske kan man være med til at gøre en forskel for udsatte unge i ens lokalområde?

● Noget sjovt at mødes om

Afhold online comedy shows, hvor man vil kunne mødes med venner eller familie i små grupper og se det samme stand-up-show eller lignende.

10 Mental sundhed

● Gode råd til gode fællesskaber

Der skal udarbejdes gode råd til at understøtte gode fællesskaber, herunder hvad man kan gøre for at sænke tærsklen for deltagelse, hvordan man kan invitere flere ind, hvordan man kan få ensomme og isolerede med, og hvordan man kan gøre fællesskaberne mere trygge og meningsfulde for den enkelte. Rådene skal rette sig mod personer, der er ansvarlige for unges møder. Det kan f.eks. være undervisere på uddannelser, trænere og holdledere i civilsamfundet, eller ansvarlige for events og fællesskaber, som så får et større indblik i de dynamikker, som kan afholde og motivere unge fra at deltage, og hvordan de aktivt kan bidrage til at skabe gode, inkluderende fællesskaber.

● Lav dit eget fællesskab

Unge skal inspireres til selv at finde på aktiviteter, man kan mødes om. For eksempel kan undervisere eller foreninger komme med konkrete forslag til ideer at mødes om, f.eks. med folk fra studiet, eller det lokale træningscenter.

● "Tag en ven med"

Unge skal opfordres til at tage en ven eller bekendt med til virtuelle aktiviteter eller bare at række ud især til dem, som måske har mindre tendens til at deltage af sig selv.

● Hjemmeside med nationale og lokale [gratis] tilbud til fysisk og mental sundhedsfremme

Der skal udarbejdes en hjemmeside, hvor unge kan finde tilbud, de kan deltage i. Det kan være alt fra idrætsfaciliteter, vandreruter og bogklubber til vejlednings- og støttetilbud.

● Opsøgende indsats

Der skal være en opsøgende indsats for systematisk at identificere og tilbyde hjælp til udsatte.

11 Uddannelse

● Kursus i mental sundhed

Uddannelsesinstitutioner, undervisere, vejledere og andre ressourcepersoner skal undervises i mental sundhed, herunder hvordan det kan fremmes på lige fod med fysisk sundhed, og hvordan rammerne kan understøtte dette. Der kan evt. også være et element om "hvordan spotter man en udsat?".

● Online lektie- og studiecaféer

Ved at lade studerende mødes online på faste tidspunkter, får de et sted at mødes med spørgsmål, undren, bekymringer, glæder, sparring og videndeling. Caféerne kan med fordel arrangeres på en platform, hvor de studerende kan bevæge sig mellem forskellige digitale rum og evt. kan kombinere en fysisk og en digital dimension i perioder, hvor det er muligt at samles fysisk. På den måde kan man både være mange og få sammen ad gangen, og man kan have flere forskellige aktiviteter i gang på en gang – om det så er opgave, brætspil eller noget tredje.

● Digitale faciliterede samtaler mellem studerende

Der kan faciliteres digitale samtaler mellem studerende, hvilket f.eks. kan bruges til at understøtte skift, overgange og nye vilkår. Ved at lave digitale grupper, hvor de studerende mødes og skriver eller taler med hinanden om målrettede spørgsmål og temaer, f.eks. deres bekymringer, hvad de ser frem til osv., kan der skabes en bedre tilknytning mellem de studerende, og det kan støtte, at bekymringer og udfordringer føles mere

normale. Det kan også bruges til at få idéer og erfaringer frem, som institutionerne kan bruge i deres vejledning og tilrettelæggelse på uddannelsen.

● **Sæt undervisning og digitalisering på dagsordenen**

Der kan med fordel være mere fokus på digital undervisning, og hvordan det fungerer godt, f.eks. i forskningsgrupperne, studienævne mv. Det kan evt. gøres via faciliterede samtaler eller oplæg.

● **Digitale hjælpere til undervisere**

Uddannelsesinstitutioner kan ansætte eller udpege faste e-moderatorer og digitale hjælpere, så underviserne kan få hjælp og sparring til den digitale undervisning.

● **Inviter de studerende med i planlægning og udvikling**

For at få det mest optimale ud af den digitale undervisning kan man invitere studerende med i planlægningen og udviklingen af undervisningen, ligesom der løbende skal være evalueringer, hvor studerende får mulighed for at give undervisere feedback.

● **Startpakke til online-undervisning**

Lav en fast udstyrspakke (kamera, mikrofon, internetforbindelse) til online-undervisere, så undervisningen online kan foregå på en måde, så alle kan få noget ud af det.

● **Lav enkle, gode råd til online-undervisning rettet mod undervisere**

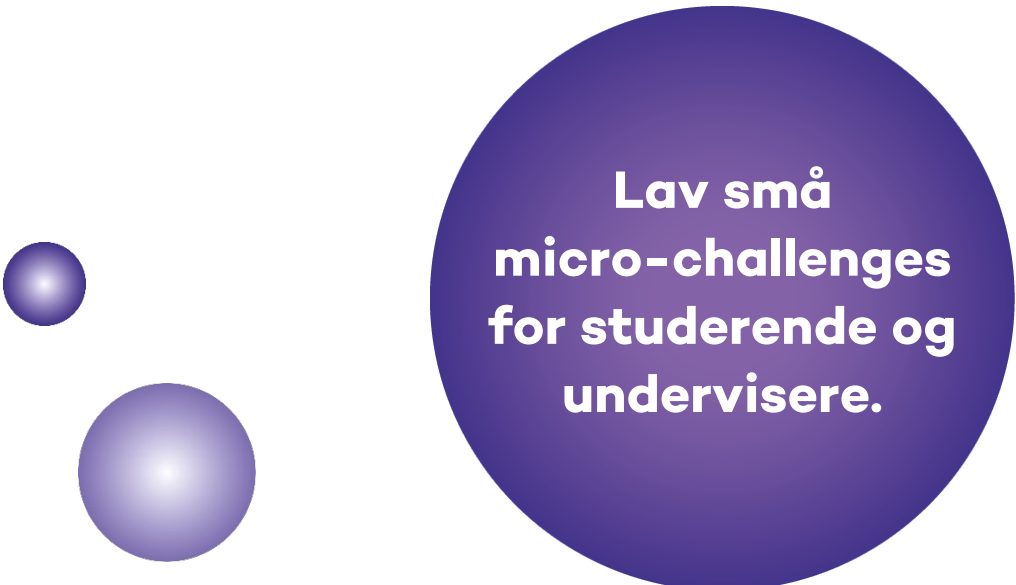
Det kan f.eks. være inspiration til at skabe interaktion og understøtte, at alle studerende kommer med, og det kan være tekniske og didaktiske råd til, hvordan liveundervisning og båndet undervisning kan kombineres.

● **Læsegrupper**

For at understøtte at alle studerende har et fællesskab at være en del af på uddannelsen, kan de videregående uddannelsesinstitutioner sørge for, at alle studerende er med i en læsegruppe.

● **Klæd tutorerne ekstra på**

Tutorer har aldrig været vigtigere for nye studerende, end de er i øjeblikket med så speciel en studiestart og overgang til at være studerende. Måske er der brug for at klæde tutorerne lidt ekstra på til at varetage den vigtige opgave i denne tid?



Lav små micro-challenges for studerende og undervisere.

● Ikke-faglige arrangementer på institutionerne

Måske har de studerende (og underviserne) brug for at mødes om ting, der ikke kun handler om det faglige indhold i uddannelsen. Skab rammerne for at også andre typer af arrangementer planlægges – måske en virtuel pubquiz eller banko arrangeret af festforeningen, måske et spændende oplæg af en kendt person, eller måske gåtur i naturen.

● Tilgængelighed

Institutionerne skal opsætte online booking systemer, så studerende nemt kan booke møder og kontakte studievejledere, procesvejledere og SPS-vejledere. Alle aktører skal have deres egne virtuelle mødelokaler.

● Onboardingprogram for nye studerende

For nye studerende skal der være et onboarding program, som består af både en praktisk, social og informativ del, og en del, som er styret af undervisere og forskere. Indsatsen er inspireret af studiestartsindsatsen "How to Uni" på Syddansk Universitet.

● Lav små udfordringer for studerende og undervisere

Det kan f.eks. være en micro-challenge om, hvem der kan løbe flest kilometer i den pågældende måned, eller hvem der får læst flest skønlitterære bøger etc.

● Fokus på underviser- og medarbejdertrivsel

Den nuværende krise kræver rigtig meget af os alle sammen. Også lærere og undervisere har stået til rådighed på en ny måde, omstillet undervisningen og arbejdet med nye

undervisningsformer. Det er derfor vigtigt også at tage hånd om undervisere og andre ansatte for at undgå stress.

● Sociale aktiviteter på institutionen

Anerkend at studerende har behov for at ses og planlæg aktiviteter på institutionen. I forhold til smittespredning er det at foretrække, at man ses med de samme få frem for at mødes en helt masse i byen.

De til enhver tid gældende restriktioner

De aktiviteter og koncepter, som er præsenteret i det foregående, blev udviklet på regeringens topmøde om unges trivsel, som blev afholdt den 26. november 2020. Det betyder, at de restriktioner, som gælder i dag, ikke alle eksisterede i november.

Aktiviteterne skal naturligvis kun afholdes, hvis det kan ske inden for de til enhver tid gældende retningslinjer og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne. Men et vigtigt budskab fra topmødet var, at mange aktiviteter kan tilpasses til nye restriktioner, selvom tingene måske skal gøres lidt anderledes.
