

KUNSTHAL

CHARLOTTEBORG

Sowing the Seeds

Studerendes stress og

of Love

præstationspres

Johan August // Kenneth Balfelt Team

Kunstnerisk udviklet

RAPPORT

- Forslag til indsatsområder for at mindske unge studerendes stress, præstationspres, mistrivsel og ensomhed
- Opsamling og refleksion af otte ugers udviklingsforløb med dybdegående dialoginterviews med 23 lærerstuderende og otte tre-timers workshops med forskere, fagfolk, unge og kunstpublikum

Kolofon

Sowing the Seeds of Love

- et otte ugers kunstnerisk udviklingsforløb på Kunsthall Charlottenborg om unge studerendes stress og præstationspres

af

Kenneth Balfelt Team // Johan August

på

Kunsthall Charlottenborg

2022

Et samarbejde med Københavns Professionshøjskoles læreruddannelse, Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet, og Studenterrådgivningen og i dialog med CBS, Arkitektskolen i København, Københavns Universitet, Århus Universitet, Forældrerådgivningen - Skole og Forældre og Center for Mental Sundhed.

Indholdet i denne rapport kan frit deles i sin helhed eller citeres fra med henvisning til titel og forfattere.

Citater: Vi har tilladt os at præcisere eller sammenskrive citater, ud fra citater fra det samlede interview vi har afholdt med studerende på Københavns Professionshøjskoles læreruddannelse, for overskuelighedens skyld.

Udstillingen *Sowing the Seeds of Love* er realiseret med generøs støtte fra Profile A/S, Scantruck, Chr. Juul Andersen A/S, Deichmann Planter, Regnestuen, Vandkunsten, Atelier Kristoffer Tejlgaard, Københavns Kommune, Riisfort A/S, Ege Carpets, Skagerak, Bymarkant samt Augustinus Fonden, Beckett Fonden, Det Obelske Familiefond, Knud Højgaards Fond, Politiken-Fonden, Statens Kunstfond, William Demant Fonden, Aage og Johanne Louis-Hansen Fonden.

Indledning — Idealjægerne	4
Kort sammenfatning	9
Problemformulering - Mennesket skal kunne følge med	11
Mange bække små	14
Indsatsområde 1: Undervisning, læringsmiljøet og praksisrettethed	15
Indsatsområde 2: Tryghed og sociale relationer Tryghed til læring, sociale relationer, det sociale som et håndteringssted for udfordringer, netværk, studerendes samvær med undervisere	25
Indsatsområde 3: Administrativ planlægning og strukturer	31
Indsatsområde 4: Stresshåndtering	35
Indsatsområde 5: Sociale Medier	38
Indsatsområde 6: Praktikken	39
Afslutning - Det videre forløb	40

Indledning – Idealjægerne

En af de største udfordringer i vores tid er stress og i de seneste år er der kommet et stort fokus på mental sundhed særligt i den unge generation, der ofte beskriver en følelse af meningsløshed, utilstrækkelighed og ensomhed, som kan lede til stress, angst, depression og måske manglende robusthed. Men hvad kan vi gøre ved det? Hvordan bliver det meningsfuldt at uddanne sig - udover for normernes og forventningernes skyld og hvordan findes en niveau af aktivitet i livet som passer til vores ressourcer?

Før COVID-19 så vi et stigende problem med stressramte, specielt blandt de unge på uddannelsesinstitutionerne over hele landet. Man skulle tro at temposkiftet, der kom med pandemien, ville afhjælpe mange af årsagerne til at folk blev stressede. Den Nationale Sundhedsprofil 2021 som udkom i 2022 har dog vist, at danskernes mentale helbred har været nedadgående. Over halvdelen, 52 procent, af de unge kvinder oplever at være stressede. Hver fjerde kvinde på 16-24 år har tegn på ensomhed mod 12 procent blandt danskerne generelt. 52% af de lærerstuderende på KP oplever stress. En helt ny undersøgelse fra maj 2022 fra Ungetrivselsrådet viser, at 28 % af de 15-30 årige har haft så alvorlige stresssymptomer, at de enten har opsøgt læge eller ligefrem har været sygemeldt fra deres uddannelse.

Stress udfordrer vores evne til at arbejde og studere, være fokuserede, nærværende, fungere godt i relationer, ja hele vores modstandskraft når vi møder udfordringer samt ikke mindst vores helt grundlæggende glæde ved livet. Med dette kunstneriske udviklingsprojekt *Sowing the Seeds of Love* bruger vi kunstens udviklingspotentiale til først at identificere nuancerne i en kompleks samfundsudfordring og dernæst til at udvikle tiltag, metoder og konkrete værktøjer til øget velvære, større meningsfuldhed og følelsen af forbundethed med vores omverden.

Det er på denne alvorlige baggrund, at vi, Kenneth Balfelt Team og Johan August, tog initiativ til den socialt engagerende udstilling, som i maj-juni 2022 i to specialdesignede arkitektoniske pavilloner i gården på Kunsthall Charlottenborg. Her har alle interesserede besøgende selv kunne deltage i kunstnernes arbejde med at forstå, bearbejde og udvikle løsninger.

Som en del af projektet har Kenneth Balfelt Team og Johan August samarbejdet med Københavns Professionshøjskole (KP), for at undersøge muligheden for at skabe nye fysiske, sociale og strukturelle tiltag, der kan forebygge det stigende stressniveau, som unge studerende oplever i dag. Her har studerende, lærere og fagpersoner fra KPs læreruddannelse deltaget i dialoginterviews og workshops side om side med publikum og forskere og praktikere fra bl.a. CBS, Arkitektskolen, Københavns Universitet, Århus Universitet, Aalborg Universitet v/ Center for Ungdomsforskning samt fra Studenterrådgivningen, Skole og Forældre og Center for Mental Sundhed.

I et otte ugers udviklingsforløb har vi gennemført dybdegående dialoginterviews med 23 lærerstuderende og otte tre-timers workshops med forskere, fagfolk, unge og kunstpublikum. Dette materiale har vi analyseret og reflekteret over igennem flere uger og udvalgt seks indsatsområder, som analysen peger på der skal arbejdes med for at reducere stress, mistrivsel,

ensomhed og præstationspres for studerende. Dette er opsamlet i denne rapport.

Som en del af vores kunstneriske metode vil vi på dette grundlag foreslå et forsat samarbejde med KPs læreruddannelse, andre dele af KP og andre uddannelsesinstitutioner - hvor de konkrete studerende, undervisere, administration og ledelse involveres direkte i en længere indsats som skaber varige forandringer og ny kultur.

Vi vil i det følgende tage fat på forskellige forhold, som vi er stødt på, der påvirker de unge studerendes trivsel.

Idealer og integritet

I dag har de unge idealer som de hele tiden forsøger at leve op til, men aldrig når. Kigger vi på hvordan en hvilken som helst organisation definerer sig selv med de velkendte *vision, mission, værdier og mål*, så går de unge tilsyneladende efter at opfylde visionen og idealet, der som bekendt er noget vi stræber henimod men aldrig når. Alt i vores undersøgelse tyder på at de unge i langt højere grad har behov for en dannelsesrejse for at finde sig selv og få defineret deres personlige værdier. Finde ud af hvad de står for, som et kompas, der gør at de altid ved om de er på rette vej — eller at de er lidt på afveje, men acceptere dette, fordi de med kompasset ved hvordan de skal finde tilbage. Med andre ord, du kan godt drikke dig i hegnet og spise natmad på McD, for så dagen efter at spise sundt og få læst lidt lektier. Med god samvittighed, for du ved hvor du er på vej hen og *hvordan* du vil gå den vej.

Ensomhed og skam

Vi vil i de kommende afsnit se hvordan en verden af tilsyneladende uendelige muligheder og næsten helt frie valg af livsstil, uddannelse, kultur og ja, digital kultur, kan skabe en ny form for mistrivsel. De manglende værdier skaber både en forudsigelig rådvildhed og flakkende personlig integritet, men også en ny form for ensomhed. Ensomheden ved at have følelsen af ikke at kunne det du tror alle de andre kan og den skam det giver den enkelte. Så selv når du er social, er blandt venner og har det godt med studiekammeraterne, så er du lidt eller meget tom indeni. Denne ensomhed handler ikke om hvor dygtig du er, om du kan score topkarakterer eller ej. For i forhold til et præstationspres, der peger dig henimod idealet så er nok aldrig nok. Altså utilstrækkelig-ensomhed modsat social ensomhed.

En anden ting vi vil komme ind på er at der mangler *sociale rum* hvor de unge kan dele og bearbejde disse følelser og i det hele taget skabe relationer med hinanden og underviserne. For ingen vil være den første i en gruppe, som de ikke er trygge i, til at sige: *Jeg kan faktisk ikke følge med og det gør at jeg føler mig ensom!*”. Derfor skal de *rum* faciliteres af undervisere og andre fagfolk.

De unges egentlige virkelighed

Noget af det vi hører meget for tiden, og som vi også hørte fra de 15 erhversledere vi havde til workshop på første dag af udviklingsforløbet, er: De unge er ikke robuste nok og det skyldes nok at de har haft curlingforældre. Men er de faktisk, som det påstås, mindre robuste end

tidligere generationer? Eller har de unge så meget mere på paletten end de ældre generationer havde da de studerede, at vi må indse at deres virkelighed er væsensforskellig?

Og hvor har curligforældre curlet? Jo, i den fysiske verden, men er der blevet curlet i de nye rum hvor de unge egentlig befinder sig, nemlig online. Internettet er nu den største inspirator for deres sociale udvikling, identitet og dannelse. Forældrene har ikke en chance mere for at curle for online ser de krige, overfald, amoralske politikere, film til ældre målgrupper, sociale udskamninger, etc. Her møder de venner i andre lande, får kærester og slår op igen online. De erfaringer de får online er langt mindre curlede og holdt i hånden af forældre! Og dermed langt voldsommere og betydningsfulde end risikoen ved at gå alene over gaden til skole.

Formand for Dansk Psykolog Forening, Dea Seidenfaden, mener, at vi har skabt et samfund, som unge ikke kan holde til og Anne Mette W. Nielsen, Center for Ungdomsforskning, mener at vi ældre generationer måske mistolker deres tilsyneladende manglende robusthed. Måske er de signaler vi ser, som fx deres tilbageholdenhed eller trækken sig, et forsvarsværn i forsøget på at skabe lidt momentan ro.

Et billede på de unges hverdag, der adskiller sig fra tidligere generationers hverdag, kunne være sandbox spil som fx Minecraft eller GTA: *Et sandkassespil er et videospil..., der giver spilleren en stor grad af kreativitet at interagere med, normalt uden forudbestemt mål, eller alternativt med et mål, som spilleren sætter for sig selv.* (Wikipedia). Der er med andre ord uanede muligheder for at agere og måske er det et godt billede på de unges virkelighed og deres behov for et forsvarsværn! For som Hjortkær skriver i sin bog *Utilstrækkelig* så indeholder en verden af mange muligheder et implicit påbud om at udnytte mulighederne maksimalt og hvor mange kan det?

Når vi en sjælden gang ser en film med vores teenagere, har de gang i op til flere chat-samtaler, spiller et, trods alt, mindre krævende spil på mobilen, søger lige på noget på nettet og snakker om alt muligt samtidig med at de ser filmen! Altså 3-4-5 spor samtidigt. Multitasking har fået en ny betydning og har affødt en nye dimension i begrebet informationsoverload.

En 12-årig i dag er dermed på niveau med en universitetsstuderende for 30 år siden i forhold til den mængde information de får ind, skal forholde sig til, kommentere på, sortere i, bearbejde, absorbere, arkivere og multitaske omkring. I alle de processer bruger du hjernen netop på den måde som forbruger din daglige ration af *hjerneprocessor kraft* — som, uden en tilsvarende restitution, på sigt kan skabe stress. Samtidig *eksisterer (læs: giver ingen ro)* der ikke længere mulighed for blot at flyde, og kigge ud af vinduet i bussen, ja kede sig. Hvert eneste sekund er fyldt med flere virkeligheder og aktivitetsspor samtidigt.

Alt det ved vi godt, så kan vi tillade os at tale om at de unge ikke er robuste?

Drømmer drømmene ned

Hos de studerende vi har talt med har vi mødt resignation, apati, opgivelse, uprioriterede fravalg (dvs. fravalg i en uoverskuelig mængde), frustration, ligegladhed, kniber ballerne sammen og klarer det, opgiver kampen og at forstå, falder fra, går ned med stress, får stressreaktioner, ensomhed, skal bare overleve, ligeglad med karakter, føler sig afstumpede og oplever sig selv stortudende på et studiekontor for at få hjælp af et menneske.

Resignation som med de positive briller kan ses som et stille oprør, men med de negative briller som *opsigelse*, træden helt tilbage fra det som skulle hjælpe dem med at opfylde deres drømme. De begynder med andre ord *at drømme deres drømme ned*. Deres vision krakelerer, bl.a. fordi presset er så stort, at de sætter spørgsmålstejn ved om *forløsningen* ved at blive færdiguddannet som lærer svarer til den indsats de skal levere. Lad os se nærmere på dette forhold.

De studerendes vision og visionens kollaps

Alle har en drøm om at give andre det man ikke selv har fået. Hjælpe børn og unge til at sætte ord på deres følelser og have nogle snakke. Og det er ikke er noget som står på papiret at man skal kunne.

3. års studerende

Jeg er uddannet og har arbejdet som designer og har klimaangst. Jeg bor tæt på Lufthavnen. Derfor vil jeg studere til håndværks- og designlærer for at lære børn at reparere ting for ikke at købe nyt hele tiden.

Merit lærerstuderende

Det giver mening at være sammen med børnene. Brænder for at give noget videre og får meget glæde af det.

4. års studerende

Jeg har altid vidst jeg gerne vil være lærer. Jeg fortsætter med mit mål selv om der er sværheder. Men er i tvivl om det er det rette studie, for det er et vildt liv derude i folkeskolen. Praktikken har sat noget tvivl igang. Mange er i tvivl.

3. års studerende, 22 år

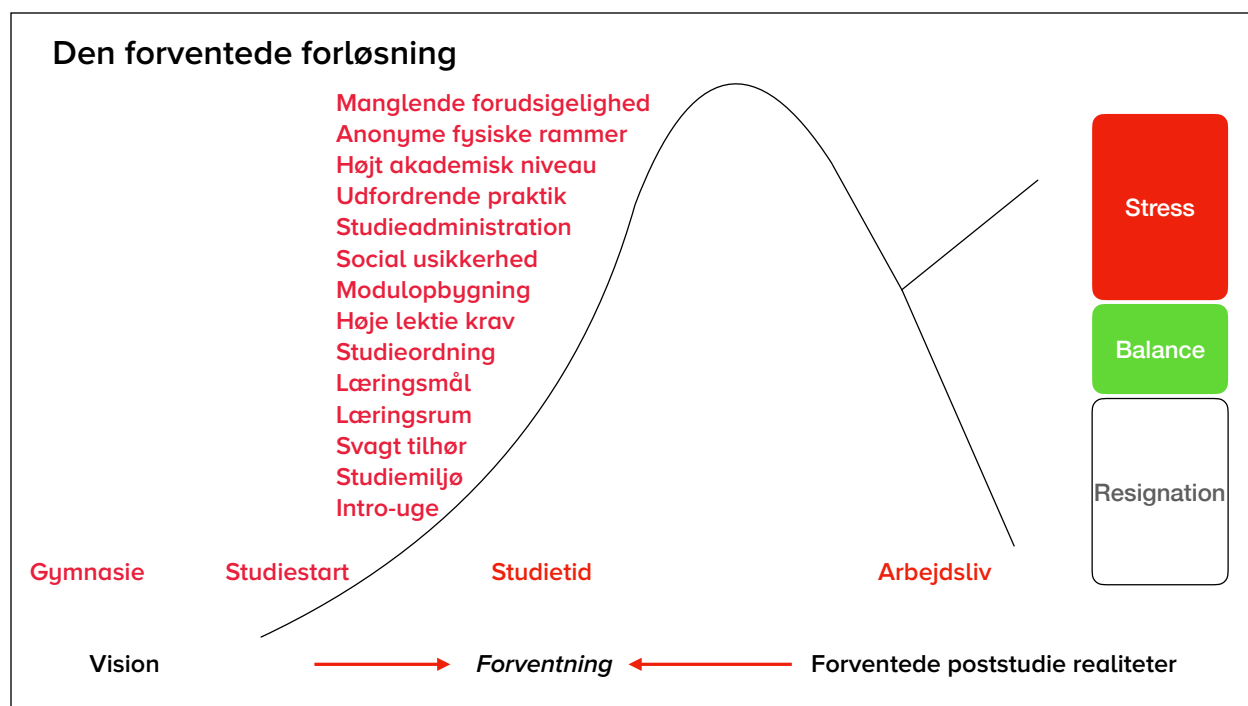
Vi kan alle godt lide børn. Jeg har nogle personlige erfaringer, har været lærervikar i 4 år og der må være en grund til at jeg vender tilbage. Jeg kan lide det lille team vi sidder med på en skole og den relation vi får til nogle børn.

3. års studerende

De lærerstuderende vi har talt med har en drøm om at komme ud og gøre en forskel i børn og unges liv. At kunne ruste børnene til det liv som kommer - både fagligt og menneskeligt. De fleste har talt om denne drøm med glæde og liv i øjnene, der har været inspirerende for os at møde.

Samtidig taler de om drømmen og hvor rustede, eller snarere lidt rustede, de føler sig til at komme derud og realisere drømmen. Nogle af dem vi har talt med er undervejs i studiet blevet i tvivl om de vil være lærere.

Det forhold gør at der bliver et misforhold imellem den hårde kamp som studiet opleves som og den forventede forløsning som jobbet som lærer vil give dem. Følelse af ikke at blive rustet til jobbet på studiet, samtidig med at de under deres praktik ude på skolerne fra de erfarne kollegaer hører *det du lærer på studiet kan du ikke bruge og bare vent til du kommer herud i virkeligheden, så bliver det først hårdt*. Det kalder vi 'forventede poststudie realiteter' i illustrationen nedenfor.



“Bjerget” som du skal bestige, skal stå mål med den forventede forløsning. Men for langt størstedelen af de lærerstuderende vi har interviewet synes kampen for stor. På en sådan måde at de, som beskrevet i indledningen, resignerer og i en lidt rådvild tilstand halvt opgiver kampen, men fortsætter for bare i det mindste at gøre studiet færdigt. Men uden en indsats og forventning om at gøre det godt. For det tror de ikke på at de kan levere. Forventningerne på studiet og til livet generelt bliver for store til et liv i balance. Det er vores oplevelse, at de bevæger sig i et vakuum imellem en stress tilstand og resignation.

Kort sammenfatning

På baggrund af vores mange samtaler med studerende, undervisere, eksperter og besøgende på kunsthallen kan vi se, at der ikke er et quick fix når det kommer til stress og præstationspres blandt unge studerende. Det er blevet kaldt "de 1000 snitsårs død" under vores workshops, fordi der er så mange og komplekse kilder til stress i de studerendes hverdag.

Tid og rammer til egentlig læring, tryghed blandt de studerende og en studieadministration der skaber forudsigelighed, er blot nogle af udfordringer der skal arbejdes med for, at mindske antallet af kilder til stress og præstationspres hos unge studerende.

Det er tydeligt, at den fysiske indretning skal kunne skabe tilknytning og mindske stress. Der skal skabes et studiemiljø der udfolder det som læres og gør det så fedt at studere, at de studerende gerne holder ved og færdiggør deres studie. Undervisere skal gives langt større mulighed for at være rollemodeller og kulturskabere. Derudover skal det politisk skabte fundament ændres så der er egentlig tid til faglig fordybelse, hvori de studerende trives. Ingen dyb læring uden trivsel. For hvis vi ikke gør noget nu, ender vi igen med en ny generation, som føler sig pressede allerede inden de er kommet i gang. Derfor er vores vision at KP skal være i balance og emme af kærlighed og resonans.

Vi har kondenseret vores undersøgelse ned til følgende indsatses beskrevet med de inspirerende ord vi har hørt i forløbet.

- **Undervisning, læringsmiljøet og praksisrettethed**
 - Tid til fordybelse, eksplorativ tilgang, skæv balance og uudnyttet integration imellem et højt akademisk niveau og det praksisrettede
 - Præstationspres, deltagemåden, ønsket om at lære fremfor at imponere, egne værdier, hvem er jeg, selvforglemmelse, turde stille spørgsmål, den implicitte studerende, er normerne som man prøver at aflæse og leve op til frugtbare eller skal der skabes nye?
 - Studiegrupper, viden og praksislæring om samarbejde
 - Pauser og restitution, en nødvendighed for læring, frokosten
- **Tryghed og sociale relationer**
 - Tryghed til læring, sociale relationer, det sociale som et håndteringssted for udfordringer, netværk, studerendes samvær med undervisere, undervisere rollemodeller og kulturskabere
 - Tilhørsforhold, overskuelighed, mindre enheder, følelsen af fællesskab, væk fra fremmedgjorthed og ikke at kende/genkende nogen
 - Rummelige forhold, tryghed i kendte rammer, steder at mødes, grobund for at mødes med nogle man kender og ikke kender, inspirerende undervisningslokaler, studerendes og underviseres præg på lokalerne
- **Administrativ planlægning og strukturer**
 - Viden, overskuelighed og forudsigelighed i studiet. Hvornår ligger eksamen, praktikken og hvornår skal opgaver afleveres. Få svar, have viden tilgængelig,

vide hvor man finder viden, Basen, tilgængelighed til rigtige mennesker der kan give svar (ikke kun mails)

- Den studerendes planlægning af studie-, arbejds- og privatliv
- **Stresshåndtering**
 - Institutionens håndtering af stress, forebyggelse, krisehjælp (hvad gør man i selve situationen) og efterværn (når man vender tilbage)
 - Studerende og ansattes viden om, og sprog for, stress, både til forebyggende og til håndtering af egentlig udbrændthed
- **Sociale Medier**
 - Udvikling af ny kultur for SoMe og online brug, navigere og fravælge, digital dannelse, multitasking
- **Praktikken**
 - Forskellighed fra skole til skole, udbytning (?), forventningsafstemning i afslutningen, opgaver under praktik, ikke-lønnet praktik (modsat pædagogstuderende)

Vilje til handling

Den konkrete handling er afgørende for at der kan ske forandring i alle lag af en kompleks problemstilling henimod en sund uddannelse- og studiekultur. Og det kræver pejling og kompas. Vi foreslår at pejlemærkerne skal være tre bredt fortolkbare begreber som peger hen mod fremtidens uddannelsessystem, der tilbyder en kerne af integreret faglig og menneskelig udvikling.

- Balance
- Resonans
- Kærlighed

Balance

Der skal være balance mellem de grundbetingelser, rammer og forventninger som uddannelsessektoren tilbyder til studerende og det menneskelige, sociale og faglige udviklingsrum en uddannelsen skal være. Et *udviklingsrum* skal give tid til fordybelse, så de studerende i et samspil mellem det faglige, sociale og personlige netop kan danne sig, opnå integritet og blive godt flyveklare.

Resonans

Der er behov for at det er de studerende, der sættes først i uddannelsessystemet og at der lever en resonans imellem administrationen og de studerende. Vi oplever at de studerende er brikker i en stor uddannelsesmaskine, der overser at gennemtænke beslutningernes konsekvenser for de studerende.

Kærlighed

De studerende har som alle andre et behov for et trygt rum for at kunne udvikle sig og lære og dermed kaste sig ud i forsøg og udforskning. Men de føler sig fremmedgjorte og som brikker i et spil, hvor modulopbygning og fleksibilitet kommer før deres trivsel.

Problemformulering - Mennesket skal kunne følge med

Der mangler kærlighed. Og det giver sorg.

Uwe Bødewadt, pædagog og arkitekt

Det er vanskeligt at starte i studielivet. Der er mange facetter som skal startes op. Kæreste, job, bolig, rengøring, lave mad og der er ingen curling forældre - og alt dette oveni alt det som livet byder på for unge mennesker i dag. De lever en umiddelbart beskyttet og tryk tilværelse. Der er konkurrencestaten og de skal være lækre på Insta som ligger som et åg på de unge. Og det er svært at få en identitet, hvis der ikke er et tilhør. Der er Tivolispejle overalt - *ser jeg rigtig ud?* Det er det evige spørgsmål.

Hvem er du sammen med når du er alene

Ditte Charles, psykolog, Studenterrådgivningen

Mange unge på de videregående uddannelser presses af udviklingen på boligmarkedet, fremdriftsreformen og SU der slipper op. Det er en brændende platform, og det kan ikke løses i undervisningslokalet. Vi har ikke været vågne nok, og rammerne er bare ikke i orden.

Anne Mette W. Nielsen, Center for Ungdomsforskning

Hvorfor er det netop nu at dårlig trivsel er eskaleret. Bastioner som fællesskaber er ødelagt under corona, de frivillige til foreningerne på studiet er der ikke mere og det er svært at rekruttere nye, de kan ikke kæmpe for sig selv og alle har for travlt. Traditioner er noget man skal genopfinde. Og politikerne tror der er én løsning, som netop de har fundet, alt imens vi kan se at der er 1.000 faktorer som spiller ind.

Tom Weinreich, formand for DM Studerende

Hvis vi skal konkurrere med andre lande i den aktuelle verden, skal vi udklække nærværende, reflekterede, balancerede, vidende og dannede mennesker. I dag producerer vi, sagt lidt unuanceret, stressede, utålmodige og urealistiske unge mennesker, der ikke ved hvad de selv vil og hvad deres egne kerneværdier er, fordi de lever i en kultur hvor mange næsten kun kigger ud på de andre, i stedet for indad. Og derfor stræber og løber de efter at opfylde andres forventninger.

Det lydløse oprør

Med rækken af uddannelsereformer siden nullerne er der med ønsket om markedsrettet effektivitet, fremdrift, SU-klippe-kort-stress og senest ved løbende fusioner af eksisterende uddannelsescentre sket en ny instrumentalisering af uddannelsesinstitutionerne, der har været med til at afkoble eller sløre den egentlige samfundsudviklende intention for en uddannelsesinstitution; nemlig de studerendes integrerede faglige, sociale og personlige udvikling. Det er hele mennesker, der kan skabe en bedre og mere balanceret verden. Det er svært at skabe individualitet på en stor fabrik. Fabrik kalder på kontrol og manglende tillid gennemsyrrer også alt. Studerende, institutioner, etc. skal styres. Der laves detalje-læringsmål. Hermed instrumentaliseres underviserne og videre de studerende yderligere og styres som

kvæg hen til et politisk bestemt formål. Vi har i effektivitetens hellige tegn glemt at se på den lange hale af manglende efficens.

Alt dette bevirker at selve rejsen for den studerende bliver forceret og uden rigtig sammenhæng og mening, da rejsen pga af tidspres og andre stresskilder ikke bliver personligt og fagligt funderet i den enkelte. Rejsen giver ikke grobund for at få nye venner og sociale netværk, men for at opnå noget andet: Være ude i fremtiden, sikre det kommende arbejde og fremstå med god facade offline og online, når de er færdiguddannede. Og med god risiko for uoverskuelige menneskelige usunde følgevirkninger med tilsvarende samfundsomkostninger tilføje.

Som Stefan Hermann, Rektor, Københavns Professionshøjskole har været inde på i sine bøger har de unge i dag, i stedet for at være udadreagerende i deres oprør og demonstrere, internaliseret et passivt *lydløst oprør*, vendt vreden indad. Vi kan konstatere at dette er med til at give stresstilstande hos de studerende.

Stressens kompleksitet

Den otte ugers undersøgelse vi har været på har gjort det tydeligt for os, at stress og mistrivsel hos de studerende er udtryk for en kompleks udfordring som både er specifik for selve KP Læreruddannelsen på Campus Carlsberg og samtidig giver et skræmmende indblik i en virklighed, der kan genkendes i den øvrige uddannelsesinstitutioner. De forskere og eksperter fra bl.a. landets universiteter som har deltaget i vores workshops har gang på gang bekræftet vores refleksioner med udgangspunkt i deres forskning og erfaringer fra deres egne institutioner.

Den komplekse række af kilder til stress og mistrivsel vi har set og hørt på KP bekræfter, at der ikke én hurtigt løsning på at skabe trivsel. Kildernes til stress ligger indlejret i alle lagene i institutionen, lige fra toppen i det uddannelsespolitiske grundlag for uddannelsen, den institutionelt administrative søjle i KPs organisation og endelig selve det lærerfaglige institut med undervisere og studerende som sidste og nederste led i fødekæden af kilder til stress.

Med vores kunstneriske metodik sigter vi i vores værkproduktion mod at skabe konkrete løsninger af sociale, kulturel og rumlig karakter *ude* i den konkrete levede virkelighed udenfor kunstinstitutionerne, sammen med og til de mennesker, det berører.

Den konkrete handling er afgørende for at der kan ske forandring i alle lag af en kompleks problemstilling henimod en sund uddannelse- og studiekultur. Og det kræver pejling og kompas. Vi foreslår at pejlemærkerne skal være tre bredt fortolkbare begreber som peger hen mod fremtidens uddannelsessystem med en integration af faglig og menneskelig udvikling i centrum.

- Balance
- Resonans
- Kærlighed

Balance

Der skal være balance mellem de grundbetingelser, rammer og forventninger som uddannelsessektoren tilbyder til studerende og det menneskelige, sociale og faglige udviklingsrum en uddannelsen skal være. Et *udviklingsrum* skal give tid til fordybelse, så de studerende i et samspil mellem det faglige, sociale og personlige netop kan danne sig, opnå integritet og blive godt flyveklare.

Der skal være balance mellem de studerendes behov og det som de oplever lærerjobbet kræver og det som underviserne giver dem fagligt og personligt. Der skal være sammenhæng mellem det teoretiske og det praksisnære. Der skal være rum og tid at gå på opdagelse, glemme sig selv i faglig interesse, til lærernes lydhørhed overfor de studerende læringsproces, refleksioner og indfald. Det er sådan vi udvikles som mennesker til frit tænkende opdagelsesrejsende udi vores faglighed og personlige rejse i livet.

Jeg løber evigt uden refleksion, i en evig flugt for at honorere.

26 årig studerende

Resonans

Der er behov for at det er de studerende, der sættes først i uddannelsessystemet og at der lever en resonans imellem administrationen og de studerende. Vi oplever at de studerende er brikker i en stor uddannelsesmaskine, der overser at gennemtænke beslutningernes konsekvenser for de studerende, den studiemæssige forudsigelighed og deres tid til læring og udvikling.

Ligeledes skal der være rum til resonans de studerende imellem, også med deres undervisere, som tydeligt også er pressede og selv er omgivet af kilder til stress i deres kollegie.

Kan man give ro fra sig til de studerende hvis man ikke selv har roen, og hvordan kan de studerende en dag give ro videre til børnene i skolen, hvis de selv ikke bærer den?

Vi har mistet evnen til selvforglemmelse og dermed modet til at gå på opdagelse.

29 årig studerende

Kærlighed

De studerende har som alle andre et behov for et trygt rum for at kunne udvikle sig og lære og dermed kaste sig ud i forsøg og udforskning. Men de føler sig fremmedgjorte og som brikker i et spil, hvor modulopbygning og fleksibilitet kommer før deres trivsel. En plante kræver kærlighed for at vokse, mennesker kræver kærlighed, ikke kun derhjemme, men også kærlig opmærksomhed fra den arbejdsplads eller uddannelsesinstitution de vælger at bruge tid af vores liv på. Vi kan sætte resourcer af til at møde alle kærligt.

Jeg har veninder, der er 12-tals piger, som ryster inden en eksamen. Jeg er bange for hvad de kan give videre til deres kommende eleverne, - hvis de ikke selv har lært at karaktererne ikke er det vigtigste?

24 årig studerende

Mange bække små

De lærerstuderendes lever et liv, der samlet set indholder mange kilder til stress. Disse kilder opleves og håndteres naturligvis vidt forskellig af den enkelte, men hos flere end halvdelen af dem vi har talt med, viser de sig i følelsen af pres, mistrivsel, ensomhed og skam. Vi ser disse kilder udspringer fra følgende institutionelle rammer og sociale sfærer:

- Strukturelt og administrativt
- Klasserummet og undervisningen
- Studiegrupper
- Det sociale og relationelle
- De rummelige forhold
- I praktikken
- Individets egne valg, prioriteter og internaliserede forventninger

Vi vil derfor komme med både analyse af og forslag til indsatsområder der henvender sig til alle de nævnte niveauer.

Indsatsområde 1: Undervisning, læringsmiljøet og praksisrettethed

Tid til fordybelse, eksplorativ tilgang, skæv balance og uudnyttet integration imellem et højt akademisk niveau og det praksisrettede

Man vil vildt gerne præstere godt. Men jeg har ikke tid til at vise hvad jeg egentlig kan.

Studerende

Jeg tror, at kun 10-20% af det vi lærer kan bruges direkte til at undervise.

Studerende

Højt fagligt niveau - som ikke er beregnet til folkeskolen. Hvordan gør jeg det specifikt overfor Peter, der har svært ved at lære læse?

Meritstuderende, 47 år

Vi har joket meget med at lærerne på læreruddannelsen er så dårlige til selv at undervise.

Studerende

Kan blive nervøs over lærerstuderende som har for stort teoretisk fokus - hvordan bliver de ude på skolerne?

4. års studerende, 28 år

Jeg har fokus på nu at lære noget i stedet for at følge en opskrift. Det er et resultat af jeg ikke gider leve op til det de andre synes man skal lære.

4 års studerende

Det fedeste er at vi ikke skal i eksamen i det modul med Kreativitet/bevægelsesfag - det er bare bonus - det er bare megafedt. Det handler om bevægelse. Prøve nogle ting af, kreative forløb, megacool undervisninger.

4. års studerende 28 år

De kreative fag er altid de fag eleverne bedst kan lide - man kommer op og rundt og mærker ikke man lærer noget. Jeg tror man skulle lege sig til læring.

Meritstuderende, 47 år

Vi hører at hvis man spørger om noget i timen, kan man blive en ekstra time bagefter og få det forklaret. Dvs. at tvivl bliver til ekstra tidsmæssigt pres! Der opleves ikke at være konsekvent trygge læringsrum. Hos nogle undervisere er det utrygt at spørge beskriver en studerende: *Jeg oplever at mange af mine medstuderende holder sig tilbage og der er ikke er en kultur for at sige noget med mindre man har svaret på forhånd.* En anden siger *Jeg spørger ret meget og får tit at vide af medstuderende, at jeg skal lade være.* En tredje siger: *Der er lavet en kultur om hvor 70% melder ud at de har læst, hvor kun faktisk 20% har læst.* Hos andre er det trygt og man kan spørge *dumt.* Nogle undervisere beskrives som nogle der sætter meget høje forventninger op som presser de studerende.

Der er ikke et brugbart feed-back format eller kultur, som gør at underviserne kan opfordres til at udvikle deres undervisningsformat. Spørgeskemaerne er for begrænsede. Hvis de studerende løbende kunne give feed-back til underviserne, kunne de bruge den øvelse til at reflektere over undervisningen så de selv kunne blive bedre lærere.

Praksisrettethed

Stort set alle de studerende vi har talt med oplever et højt akademisk niveau leveret af akademiske undervisere — overfor et meget praktisk job som lærer, og påpeger at få af underviserne er læreruddannet eller har prøvet at undervise i grundskolen.

Der opleves en diskrepans imellem hvad de studerende oplever i undervisningen læringsmetodemæssigt ift. hvad de selv skal ud og gøre i praksis. Et par studerende beskriver fx at de ved meget teoretisk om hvordan bevægelse påvirker hjernen og læringen, men mangler viden til at kunne omsætte det til praksis.

De oplever at lokalerne er indrettet til powerpoint-fokus modsat hvad de lærer om klasselokalers indretning og hvordan undervisningen skal varieres. De undervises på et akademisk sprog, som de ikke kan bruge i en praktisksammenhæng på en skole. De studerende oplever at der mangler fokus på hvordan man lærer fra sig og flere føler sig ikke rustet tilgangsmæssigt til at skulle ud og undervise.

I en af vores workshops fortalte en række direktører at de oplever at få unge som er stærke strategisk, men ikke kan *håndværket* og det praktiske der skal laves omkring at løse opgaver. Med andre ord det samme forhold, som de studerende vi har talt med oplever. Måske er der et mere generelt problem med et politisk ønske om et højt akademisk niveau og en ensidigt akademisk læring overfor det som rent praktisk skal laves.

En underviser i billedkunst beskriver hvordan hun har indført et nyt undervisningskoncept: *De studerende skal ind i maskinrummet. Jeg har før haft følelse af at holde et show, når jeg underviser, hvor eleverne har haft en fed oplevelse, men hvor de ikke kender til forberedelsen. Derfor vil jeg hellere have dem med i forberedelsen. Fx at skulle bestille materiale, så det hele ikke bare ligger klart. De fik en opgave om at købe en lægte på 4 meter. Der er forskel på om de studerende finder på løsninger i situationerne eller, som jeg oplever, en stor del af de studerene føler sig hjælpeløse.*

Undervisere

Flere af de studerende roser generelt underviserne som virkelig kvalificerede. Men oplever at de skal bruge meget tid på lokale- og anden planlægning og ofte er pressede. Underviserne kan have mange ideer, men kan ikke skabe plads til det i undervisningen. Vi får fortalt at flere undervisere er gået ned med stress.

En underviser har valgt at være ansat 70%, men arbejder 100% eller 110%, for at kunne leve op til egne idealer om kvalitet og fordybelse. *Jeg elsker arbejdet og vil arbejde hele livet.*

Mængden

Vi skal lære så mange ting - kører vi bare hen over det? Bliver det bare en tjekliste? Mangler mulighed til fordybelse. Jeg er megapresset.

Merit studerende, 47 år

Det kan blive noget sjusk, man får afleveret.

Studerende

Jeg kan mærke der er ting, jeg skal læse op igen efter min eksamen med karakteren 12 - det har bare være udenadslære - og har glemt det igen. Må læse op på det igen inden jeg skal bruge det som lærer.

Merit studerende, 35 år

Jeg får læst ca. 60-70% og kan mærke stor forskel på om jeg har læst eller ej.

Studerende

Næsten alle de studerende vi har talt med beskriver at de ikke har tid til fordybelse og at de blot skal klare sig igennem. Mange beskriver ligeledes en ligegyldighed med karakterer pga. de uoverkommeligt store mængder lektier og opgaver de skal kunne klare. Hvad betyder det for *uddannelseskontrakten*, når de studerende bliver ligeglade med deres karakterer?

Praksischocket

Jeg kan blive vildt trist - ift. at 3 elever har fortalt at de er blevet i tvivl om de skal være lærere efter endt praktik. Hvordan kan jeg klæde dem på? De bliver så bange for om de kan tage opgaven på sig. Vi kalder det praksischocket. Individfokus - hvis man ikke klarer det, føles det som et personligt nederlag. Eleverne tager nederlaget på sig.

Underviser

Vi har af flere at de studerende fået beskrevet hvordan de i deres praktik har haft det svært, har oplevet at lærerne derude siger at de studerende ikke kan bruge det de lærer på KP til noget og at det først bliver rigtig hårdt når de kommer ud i virkeligheden på en skole. Dette presser de studerende ud i en tvivl om hvorvidt den indsats de skal levere er det hele værd, som beskrevet tidligere.

Det kreative og kropslige som en døråbner for muligheder

Som beskrevet ovenfor oplever en billedkunstunderviser at der er *forskel på de studerende som finder på løsninger i situationerne og den store del af de studerene som føler sig hjælpeløse.*

Jeg underviser i at arbejde med idéer. Hvordan kan jeg handle anderledes? Jeg skaber et pres for at metasnakke om hvordan man kan løse opgaven. Til eleverne: Hvad har du i værktøjskassen? Fx filme vand uden der er vand - eksempel på absurd opgave. Jeg prøver at klæde de studerende på til at kunne håndtere umulige og vanskelige situationer.

Antropolog og sprogforsker Shirley Brice Heath har lavet et stort cross national study (beskrevet i Champions of change), hvor hun opdagede at unge, der blev engageret i kunstprojekter, i løbet af kort tid (3 uger) begyndte at bruge verber som burde, kunne, ville, etc i langt større omfang (i forhold til unge i andre typer af projekter). Det er de verber der bruges når vi arbejder med forestillinger og udforskning.

Kunne de kreative, kropslige og kunstnerisk tilgange tænkes ind som værktøj og metode for understøtte en mere eksplorativ, udforskende og undrende i tilgangen til læring.?

Refleksion

Undervisningen skal give de studerende overbevisning om at de motiveret kommer til at kunne mestre jobbet som lærer. På KPs hjemmeside står der om læreruddannelsen: *På læreruddannelsen får du en stor teoretisk indsigt og bliver klædt på til lærerarbejdet. Du får også masser af praktisk erfaring.* Men størstedelen af de studerende vi har talt med er meget i tvivl om deres fundament for at kunne undervise på baggrund af de forhold som er skitseret ovenfor.

Præstationspres, deltagemåden, ønsket om at lære fremfor at imponere, egne værdier, hvem er jeg, selvforglemmelse, turde stille spørgsmål, den implicitte studerende, er normerne som man prøver at aflæse og leve op til frugtbare eller skal der skabes nye?

Mange indpasser sig til et ideal, som alle hader.

Studerende

Vi er generation præstation. Imposter syndrom, aldrig føle sig god nok, selvom vi er kommet ind på en MA. Alle andre har styr på sit, men har jeg!? Holder altid facaden og lades som om alt er vel.

Norsk MA studerede i statskundskab

Jeg er bedøvende ligeglad med karakterer. Jeg får høje karakterer fordi jeg er god til at gætte hvad lærerne tænker. Når det kommer til alle andre, er jeg ligeglad med karakterer, men når det kommer til mig selv vil jeg se ned på mig selv hvis jeg får dårlige karakterer.

Studerende

Jeg har fået ros for at være stærk, og skal så leve op til det. Det er blevet min identitet. Hvad er jeg uden det?

Studerende

Hvis bedre er muligt, er godt ikke godt nok.

Citat på væggen hos teenager, fra Utilstrækkelig af Christian Hjortkjær

Jeg løber evigt uden refleksion, i en evig flugt for at honorarer.

Psykolog Ditte Charles, Studenterrådgivningen, om studerende hun rådgiver

Jeg har veninder, der er 12-tals piger, som ryster inden en eksamen. Jeg er bange for hvad de kan give videre til eleverne - hvis man ikke selv har lært at karaktererne ikke er det vigtigste?

4. års studerende

Vi skal lave læringsrum, hvor det ikke handler om at præstere rigtige svar, men at præstere undring og nysgerrighed og så skal der være rammer til at give ordentligt feedback.

Arnt Louw, lektor ved Center for Ungdomsforskning

Der var en meget konkurrencepræget kultur i klasselokalet (i gymnasiet) - jeg lærte nærmest ikke noget - skulle bare sige noget godt.

3. års studerende, 22 år

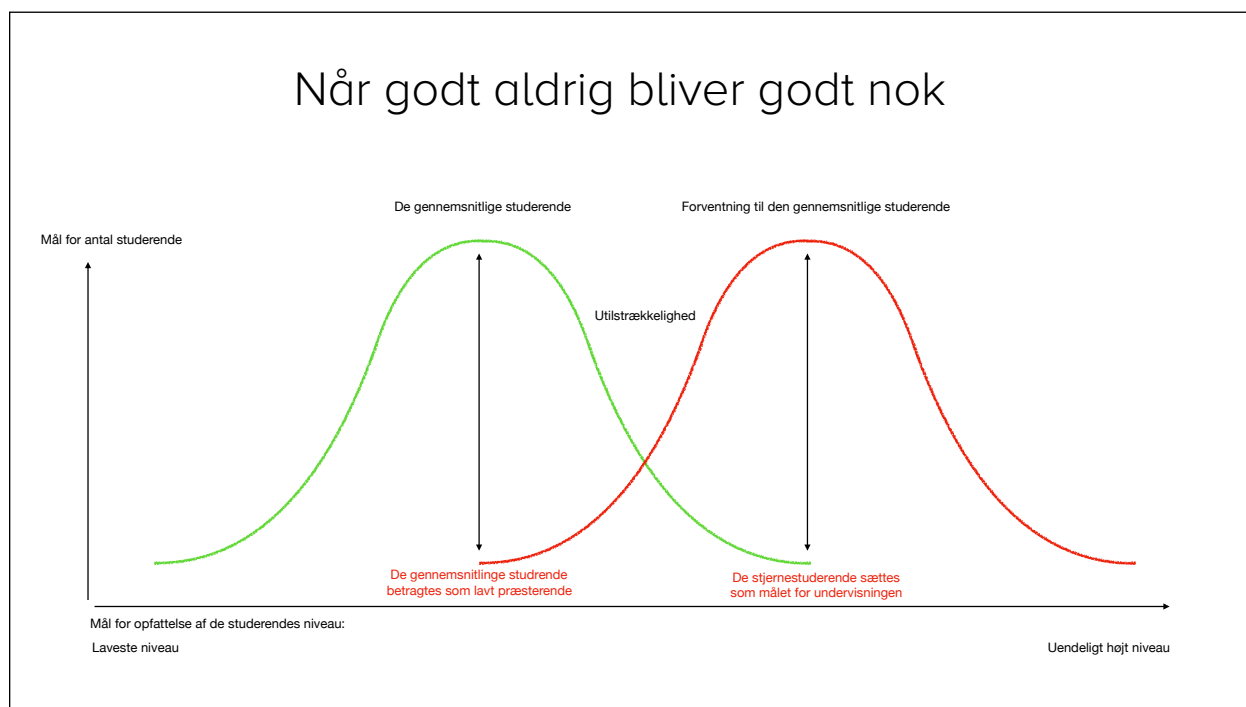
Præstationspres beskrives ofte i forskningen manifesteret i, at du ikke rækker hånden op fordi du vil deltage, men fordi du vil vise læreren at du er god. Du kan række fingeren halvt op for at vise at du er med, og kan så bare sige, *nå... jeg ville sige det som Kirsten lige sagde*, eller sige

noget de har lært udenad, men som de ikke nødvendigvis forstår. Det er en af fundene af Center for Ungdomsforskning og er, mener vi, et udtryk for at der er sket en *instrumentalisering af læringsrummet*. Dvs. der hvor de unge skulle udfordre sig selv, være nysgerrige og blive klogere ved at stille spørgsmål i en situation hvor de føler sig usikre, er i stedet blevet et sted hvor de skal præstere for at få høje karakterer, for at kunne komme videre, mere end for at blive klogere. *Det skaber usikkerhed for de unge, for hvis de ikke præsterer er de ingenting, i stedet for at være i et rum hvor de kan lære sig selv og omverdenen at kende. Du føler dig tom indeni, med de udenadslærte ting, fordi du faktisk ikke rigtig kan og forstår noget*, fortæller kultursociolog Emilia Van Hauen.

Vi har hørt flere fortælle om at der var præstationspres og fokus på karakterer i gymnasiet. De kommer med andre ord fra en tid og en kultur med et stort præstationspres. Enkelte fortæller også om at være gået ned med stress i gymnasiet eller lige efter, for så at måtte bruge et år på at komme sig.

Som beskrevet i indledningen ser vi at det ikke kun er ift. karakterer og lektier at de unge føler forventninger, men i alle aspekter af livet.

I citatet fra en ung; *Undervisere underviser ikke i middelmådighed - de ser efter stjernerne* får vi fra psykolog Ditte Charles fra Studenterrådgivningen en analyse af et læringsmiljø hvor undervisere underviser med en elite for øje, de bedste, dem som virkelig stræber. Samtidig ved vi at de fleste af os er gennemsnitlige. Det skaber en følelse af aldrig at kunne leve op til kravene fra undviserne, som illustreret nedenfor.



Ditte Charles beskriver resignationen som er en sund reaktion på en usund kultur hvor man ikke kan mærke sig selv. De studerende oplever at være lidt ved siden af sig selv pga. præstationskulturen, og det giver, mener vi, den form for ensomhed som vi har mødt hos flere af de studerende vi har talt med. Nemlig utilstrækkeligheds-ensomhed. Ensomhed er en følelse af manglen på forbundethed.

Forventninger til normale unge er ikke tilsvarende normalkurven for præstationsevne som illustreret ovenfor. Det gør at de hele tiden skal strække sig, ikke kan hvile i sig selv og i gruppen, fortæller Ditte Charles. *Den perfekte normalitet*. Det perfekte er en idé og en forestilling. Noget vi aldrig når. Der opstår dermed et behov, og måske et oprør, for at få lov til at være normal med den biologi vi har til rådighed. Ønsket om at acceptere sig selv, som den man er.

Falske fortællinger

Der er en såkaldt falsk fortælling om at *hvis man kan præstere, så bliver man tryk!* Men bliver du det? Ligger lykken i præstationen, hvor du får venner, bliver attraktiv, kommer med i studiegrupper, bliver inviteret, får jobbet, etc.? Men det kan også ikke give noget som helst - dvs. tomhed? På SoMe skal vi fremstille os rigtigt og der er noget af os selv vi ikke viser frem og så føles det ikke rigtigt som dig. Det giver en følelse af tomhed og fremmedgjorthed. *Hvem er du sammen med, når du er sammen med dig selv*, siger Ditte Charles polemisk.

Du skal både præstere mere og gøre det bedre. Det er en uløselig situation og den kan give stress. Dette er en dobbelt bind-situation ifølge stressforsker Nadja U. Prætorius, som er når man bliver stillet i en situation, hvor begge dele man gør er forkerte. Ifølge stressforsker fra CBS Pernille Steen Pedersen viser hendes forskning at mange gør sig selv til årsag til den indre konflikt, ved at sige at jeg er ikke dygtig, hurtig, vidende nok og det skaber hjælpeløshed og skam som skaber stress.

Mange valg er ikke godt. Jo mere du er ude og kigge efter hvad der er rigtigt kan du ikke mærke dine egne værdier og dermed hvad du selv står for.

Ditte Charles, psykolog, Studenterrådgivningen

Præstation

Ifølge Rikke Alice Bille fra Forældrerådgivningen - Skole og Forældre er det at skulle præstere i skolen i sig selv ikke noget, der presser børn eller unge. *Det er helt naturligt, især i udskolingen, at der er det fokus – det er en del af en læringskultur. Men det kan blive problematisk for børnene, hvis der er en ubalance*, siger Rikke Alice Bille. Hun skelner mellem et positivt præstationsmiljø, hvor der er fokus på læring og det at vække nysgerrighed, og et negativt, hvor man skal præstere, for ellers bliver man groft sagt dømt ude. I et positivt præstationsmiljø handler det om at stå på tæer og gøre sig umage, men samtidig er det okay at fumle og falde, så man kan rejse sig igen og blive bedre. Der er en nysgerrig tilgang til verden og en accept af, at alle, både børn og voksne, er fejlbarlige og sårbare,” siger Rikke Alice Bille.

Pernille Steen Pedersen siger at de studerende gerne må performe, men at de tror alle andre *har styr på det hele*. Men hendes forskning blandt studerende fra CBS viser at 76% kan genkende at føle sig utilstrækkelig.

Ifølge sociolog Anders Petersen, AAU, skal vi skabe *præstationsfrigørende rum*. Skabe rum hvor der ikke foregår en konstant evaluering. Billie Eilish siger "making music is messing around", dvs vi skal fjolle lidt mere rundt. Så der fjolles rundt, men bliver skabt noget. Derved bliver det ikke som udgangspunkt vurderet ud fra op vi opnår givne mål, men om vi har det sjovt (og meningsfuldt) med det. De unge navigerer hele tiden efter hvad der skal måles på og opnås noget bestemt og krævet noget ved - fremfor hvad der er sjovt og meningsfuldt at lave.

En underviser på KP foreslår at underviserne i højere grad kunne sætte sig selv i spil, ved at vise at de ikke er fejlfri og er sådan nogle der læser Kirkegaard hele tiden. En anden underviser foreslår at de studerende hører hinandens stemmer, lytter og oplever det som en medicin imod præstationskultur. Dette er også fremgangsmåden i Studenterrådgivningens forebyggende indsats, hvor de lader ældre studerende fortælle om deres opstartsoplevelser og følelser til nye studerende. De nye skal så fortælle om deres oplevelser og usikkerheder, som nye studerende efterfølgende kan læse. Det er en metode hentet fra Stanfords "The Belonging Project".

Vi kan også hente inspiration i det svenske begreb *lagom*, som betyder at leve bæredygtigt og foretage positive livsstilsændringer, der er bekvemme, økonomiske og ønskværdige. Den svenske etos i *lagom* handler om balance - at gøre "ikke for meget, ikke for lidt" i alle aspekter af livet. Ideen er altid at holde elementer i dit liv afbalanceret og i ligevægt. For meget eller for lidt af én ting bringer din vægt ud af balance, skaber stress og fører dig længere væk fra den ideelle tilstand.

Studiegrupper

Jeg anbefaler ikke at skulle lave grupper selv eller finde siddepladser i undervisningen i folkeskolen. Det skaber en receptionsstemning, hvor man usikkert skal navigere rundt blandt mennesker man ikke kender, i rammer man ikke er trykke i.

Underviser og forsker i psykologi fra KP

Samtlige af de studerende vi har talt med beskriver det store puslespil omkring at danne og ikke mindst planlægge møder i studiegrupperne, som en af de største udfordringer på studiet. Vores dialoginterview med de studerende er oftest foregået i deres studiegrupper, så de har ikke frit kunne kritisere forholdene i dem. Men fra Pernille Steen Pedersen, stressforsker på CBS, er gruppearbejde en af de tre væsentligste årsager til stress hos studerende på CBS.

Der gik fluernes herre i det, da vi skulle danne grupper, for at få gode karakterer. Godt når de blev sammensat af studiet.

Tidl. RUC studerende

Forhold som hvem der præsterer, forskellige ambitionsniveauer, værdierne i gruppen, formen og mødepunktighed er en evig kilde til konflikter og uro. Forhold omkring at finde mødetidspunkter udfordres af deltagernes forskellige andre fag og deres undervisnings- og afleveringstidspunkter, af de tider dem som har børn har til rådighed, arbejde og sociale- og fritidsaktiviteter og geografiske afstande.

Pauser, nødvendighed for læring, frokosten

Vi har bare ingen pauser, overhovedet!

Studerende

Hvis underviseren spørger om os om vi have en pause tvinges vi til at vælge undervisningen fra. Og hvem vil det?

Studerende

Der er ikke nogle skemalagte pauser på lærerstudiet. De skal derfor *forhandles* fra time til time, underviser til underviser. Ofte ved håndsoprækning efter *hvem har lyst til en pause nu*. Flere beskriver at de ofte siger *nej tak* til en frokostpause, for at kunne tage før hjem. På bekostning af det sociale perspektiv en pause har.

Alle pauser, sygdom, restitutioner, sociale eller fritidsaktiviteter opleves af de studerende, vi har talt med, som noget der tager fra studietid. Disse væk-fra-studiet pauser giver en konstant dårlig samvittighed og der er derfor en stor bevidsthed om at begrænse alle den slags aktiviteter. Det lystbetonede, pausen og det sociale nedtones og flere går fx syge på studiet, fremfor at blive hjemme.

Føler jeg snyder, hvis jeg slapper af.

Studerende

Der er netop varslet, at der efter sommerferien 2022 kommer en fælles 45 min. frokostpause på KP læreruddannelsen. Samtidig varsles at undervisningen nu kan vare op til kl. 17.00, dog max to dage om ugen, og at studieintensiteten vil blive øget. Flere studerende har tilkendegivet at de så ikke kan arbejde studierelevant længere som lærervikarer, men hermed bliver tvunget til at finde arbejde andetsteds for at kunne betale husleje.

Refleksion

Der er al mulig grund til at understrege det dybt problematiske i ikke at holde og opbygge en sund kultur for at holde pauser. Al stress-, arbejds- og undervisningsforskning peger på pauser som en forudsætning for at kunne yde.

Forskning peger på, at vi som mennesker ikke kan koncentrere os mere end 20-40 minutter ad gangen. Hvis vi alligevel fortsætter arbejdet uden pusterum, øger vi risikoen for at lave fejl, sænke effektiviteten og brænde ud. Derfor er det ifølge erhvervspsykolog Gitte Falsig vigtigt, at vi får holdt pauser regelmæssigt, og at pauserne samtidig er kvalitativt gode pauser, der giver os ny energi.

Som vi vil se på i afsnittene om rummelige forhold på Campus Carlsberg og afsnittet om tilhørsforhold, så mangler der steder, rum og social tryghed til at mental restitution og til at skabe psykologisk tryghed.

Indsatsområde 2: Tryghed og sociale relationer

Tryghed til læring, sociale relationer, det sociale som et håndteringssted for udfordringer, netværk, studerendes samvær med undervisere

Hvis alle føler sig trygge, vil flere være deltagende. Det er det vi lærer i de pædagogiske fag.

3. års studerende

Nogle undervisere skaber læringsrum, hvor alle er værdifulde.

3. års studerende

Fedt socialt miljø - dårlig planlægning en gang i mellem - nogle peaks om året - ud over der er det rart at gå der. Der bliver gjort meget ud af at fra starten at lære hinanden at kende - stamhold, men også blandet på kryds og tværs - starter med et stamhold som den hårde kerne de første to år.

4. års studerende 28 år

Megarart når man ser nogen fra ens stamhold, selv om man ikke har noget med dem mere.

4. års studerende

Jeg har haft én person som jeg har haft alle fagene med - vi har kunnet bruge hinanden - som gode venner.

4. års studerende 28 år

Når man fokuserer på trivsel får man mere ud af den teoretiske undervisning.

4. års studerende, 28 år

Future Class Room - søger ind til undersøgelsesområdet - det er vores område - der er tryghed og gode minder - et rart sted at være - føles ikke ligeså ensomt - Underviserne genkender en. Elever der går der har noget til fælles og jeg har oplevet et godt sammenhold på holdet. Har fx drukket øl efter undervisning. Der er produktorienteret undervisning, som gør noget andet end en almindelig. Jeg bliver mere motiveret af det.

3. års studerende

Der er mange foreninger man kan vælge, men det er ikke lige naturligt for alle. I billedkunst har jeg mange at tale med. Underviserne understøtter at man kan tale sammen.

3. års studerende

I vores undersøgelse hører vi meget forskelligt om undervisningen. Det er meget op til underviseren at få skabt et trygt socialt rum og om undervisningen er levende, varieret og aktivere andre måder at undervise på. Det er forskelligt fra underviser til underviser og dermed ikke en fælles retning og værdi for læreruddannelsen på KP. En studerende oplever at 3 ud af

10-12 undervisere laver den form for undervisning de selv bliver undervist i. En anden oplever det er 9 ud af 10 som har en kreativ tilgang.

De studerende fremhæver positivt undervisere som er *et menneske*, altså viser sig selv og tænker på de studerendes velbefindende. En som tager temperaturen og justerer sin undervisning undervejs fx i forhold til holdets velbefindende eller kollektive behov.

Der skal være flere fællesskaber. Det skal rammesættes og der skal handles på det. Det er vigtigt for at kunne lære. Så det med at underviserne tænker: Det må de unge selv klare, er ikke godt nok. Vi skal være ambitiøse og snakke om hvad der er brug for i fremtiden. Hvilken matematik og dansk er der brug for i fremtiden. Vi skal ikke være bange for at sige til de unge hvad der er brug for og gør dem ambitiøse på at lære dette, foreslår Camilla Hutters, leder af Nationalt Center for Erhvervspædagogik ved KP.

Refleksion

Det er *fattigt* psykologisk tryghedsmæssigt på et studie kun at have een studiekammerat på en årgang. Det er som første skoledag flere gange i løbet af et studie, hvor de skal navigere i hvilket lokale du skal ind i, hvordan det mon ser ud og ikke mindst hvem de skal sidde sammen med. Det kan føles som en social ørkenvandring. Der efterspørges uformelt samvær med underviserne, hvilket er naturligt idet underviserne med er deres personlighed og faglighed er rollemodeller for de studerende.

Tilhørsforhold, overskuelighed, mindre enheder, landsbyen/øen (som modstykke til storbyen), følelsen af fællesskab, Hogwarts, væk fra fremmedgjorthed og ikke at kende/genkende nogen

Vi ser i vores analyse at relationsdannelsen på flere områder ikke understøttes. De studerende er på forskellige hold og i mange forskellige grupper, er i mange forskellige undervisningslokaler i løbet af dagen og ugen, kan være på to forskellige campus i løbet af en uge og flere oplever at de seks ugers praktik er for kort tid til en egentlig relationsdannelse. To af de interviewede som hhv. går og har gået i Future Classroom Lab beskriver at de dér har en god klasserelation, sted-tilhørsforhold og fælles kultur. En kultur som bæres af underviserne og de faste fysiske rammer i form af et inspirerende undervisningslokale.

Vi har hørt at KP planlægger at skabe mere studiemiljø ved at sprede timerne mere ud, så de studerende er nød til at blive hængende ligesom at institutlederen på læreruddannelsen fortæller om planer om at de studerende på første årgang får et fast undervisningslokale.

Det er også blevet varslet (juni 2022) at der er en større skemastrukturændring igang for, som der står i brevet til de studerende, *at udnytte vores bygninger bedre (både af hensyn til klima og økonomi — uudnyttede lokaler skal varmes op og koster...)*. Med andre ord er det ikke af hensyn til de studerende tilhørsforhold eller tryghed.

De skal løse alle opgaver selv. De tror de skal klare det hele selv. Strukturen er fleksibel og man kan selv sammensætte, men hvor er klassen henne?

Underviser

Refleksion

Vi har fra stort set alle de studerende vi har interviewet hørt at de savner et tilhørsforhold både til et sted og en gruppe (klassefølelse), ligesom at de ønsker sig en tryghed i dette tilhør for både at kunne tale om det som er svært og have det sjovt sammen. De ved ligeledes netop fra deres undervisning og teori, at dette skaber bedre læring.

Både studerende og undervisere fra KP foreslår at dele Campus Carlsberg op i mindre enheder, hvor fx læreruddannelsen får sit eget sted og identitet.

Rummelige forhold, tryghed i kendte rammer, steder at mødes, grobund for både at mødes med nogle man kender og ikke kender, inspirerende undervisningslokaler, studerendes og underviseres præg på lokalerne

Vi har ikke eet fast klasselokale, skifter dagligt. Lærerne skal selv ind og booke lokaler fra gang til gang. Vi skal tjekke hver morgen.

Det er jo en fabrik. Med ekstremt anonyme lokaler. Men det er en super flot skole og jeg tager mange billeder. Men der er hvide borde, stole ... meget anonymt.

Det er ikke særlig hyggeligt, der er godt fællesskab, men med den setting er der ikke særlig hyggeligt. Det er meget fabriksagtigt.

Carlsberg Campus er som en lufthavn. Vi er mange nationaliteter, som skal ud til hver vores terminal.

Det er jo en uddannelsesmaskine – der er nogle sofabåse. Der er nogle mdf stole og bænke – dårlig akustik, solen skinner skarpt ind og man kan simpelthen ikke sidde der.

Henter kaffe i caféen, men bliver der ikke fordi der er for meget larm.

Jeg har aldrig selv gået ud på terrassen og jeg har aldrig set nogen gå derud.

Vi er fra Nylandsvej. Det er mindre personligt på Carlsberg end på Nylandsvej. Man træder ind i læringsrummet med det samme på Nylandsvej. På Carlsberg starter læringsrummet først i undervisningslokalet. Det er så upersonlige lokaler på Carlsberg, at vi søger undervisningslokalet med det samme. Nogle gange er lokalerne på Nylandsvej for små, så vi sidder for tæt og det begrænser lærerne.

Det mest behagelige rum er musiklokalet på Carlsberg - og oppe under taget på Nylandsvej.

Det tryggeste sted at være er i Future Class Room. Jeg søger ind til undersøgelsesområdet - det er vores område - der er tryghed og gode minder - et rart sted at være - føles ikke ligeså ensomt - lærerne genkender en. Elever der går der har noget til fælles med en.

Undervisere har sagt at vi ikke måtte hænge ting op på væggene.

Lokalerne er indrettet til powerpoint-fokus. Modsat hvad vi lærer om at klasselokaler skal kunne, fx at sætte sit eget præg på klasselokalet. Der er nærmest en ironi i det vi lærer om rum og den måde vi bruger rum på. Vi lærer at det er vigtigt at variere undervisningen – ikke kun tavleundervisning – og så modtager vi kun tavleundervisning.

Carlsberg har ikke et område til lærerstuderende. På Nylandsvej der kender jeg folk. Det betyder meget for mig, at der er noget genkendeligt. Jeg føler mig lidt lille på Carlsberg. Ved ikke hvor jeg skal sætte mig hen. Betyder noget om man kun er 1.000 eller 10.000 ... Jeg bliver altid længere på Nylandsvej.

Jeg har ikke deltaget i sociale arrangementer. Jeg har følt at Campus Carlsberg er for stort og ikke vedkommende.

Hvis alle føler sig trygge, vil flere være deltagende. Det er det vi lærer i de pædagogiske fag. Billedkunstlokalet er det eneste lokale der er blevet malet - resten ligner et stort hospital. Det er uden smag - sterilt.

Billedkunstlæreren har været meget basende - kommer og snakker med os studerende. Hun har meget varme. Man kunne gøre noget designmæssigt, så man fik lyst til at hænge ud efter studiet.

Citater fra 3. års, 4. års og onlinestuderende om Campus Carlsberg

Jeg arbejder knaldhårdt på at skabe relationer. Der er helt ned til det fysiske. Det er svært at finde et sted på Carlsberg hvor man kan sætte sig sammen. Der er kun bænke hvor man sidder ved siden af hinanden, og jeg måtte til sidst foreslå dem at gå ned til Føtex, for at finde en bænk, hvor de kan sidde overfor hinanden.

Underviser

En underviser giver udtryk for at være udfordret af kun at have ét faglokale, fordi de så ikke kan lave et miljø, hvor eleverne kan prøve sin praksis af. Der er fx kun ét billedkunstlokale med undervisning kl. 8-21. Hvorimod der til musikfaget er langt flere lokaler og at et par studerende fortæller hvordan de kan mødes i musiklokaler og hyggespille sammen.

Rummelig analyse af Campus Carlsberg

Vi gennemførte en analyseworkshop på og af Campus Carlsberg sammen med en arkitekturforsker, en underviser og forsker i psykologi fra KP, en områdeleder for Børn og Unge og stresseksperter hos Fonden Mental Sundhed, en lærerstuderende og en ung stressramt. Vi kom frem til følgende:

Undervisningslokaler

Der er ingen fokus i indretningen af et almindeligt undervisningslokale. Det hele smelter sammen som en masse. Det er som om alle rum er lavet som nogle kvadratmeter, men hvor de mangler en definition. Lidt som om folk ikke er flyttet ind endnu. Der er tilfældigt opsat borde, det er meget hvidt og lyset er ufokuseret. Der bliver derfor meget fokus på dem som er i lokalet (fremfor det fysiske) og du kan ikke skjule eller skærme dig. *Hvor skal jeg sidde eller gemme mig*, som en studerende sagde. *Ved simpelthen ikke hvor man skal sætte sig. Jeg kaster mig ved et bord og åbner PC'en op*, for at skabe sig et rum.

Fællesområder

Det rareste rum er toiletterne (gult) og badet (rødt), da de er malet. Her er jeg i et rum.

Arkitekturforsker

Der er mangel på intimitet i fællesområderne. Mange siddeområder er i større rum og mange transportarealer er store og upersonlige, og giver ikke anledning til tilfældige ophold. Der er dermed ikke noget pusterum ift. andre folks blikke og indsyn, idet du altid er sammen med mange andre. Der er enkelte indrettede arbejdsområder, hvor der til gengæld kan mangle strømudtag.

Det er svært at finde muligheder for restitution. Dvs. noget hvor det er nemt, hyggeligt, med planter, hulestemning og intimitet, hvor du kan få ro ift. stimulering.

Hvis jeg var i det røde felt, ville jeg have brug for at have et sted at gå til.

Freja Filine Pedersen, stresseksperter, Fonden for Mental Sundhed

Samlet får den enkelte følelsen af at være lille og ikke knyttet til et fællesskab. Der er ringe rummelige betingelser for tilknytning. Ligesom ingen har et fast undervisningslokale. Der kan ikke hænge nogen historie fast på væggene, hverken bogstaveligt eller metaforiske talt. Det kalder på egne udsmykninger, som kan give anledning til en snak og dermed fællesskab. Det fremstår anonymt og uden spor efter nogen. Vi mennesker har behov for at kunne sætte aftryk, fodspor i sandet for at skabe tilhør og tryghed.

På trods af, at vi ser mange opholdssteder på Campus Carlsberg har flere studerende og undervisere givet udtryk for at der ikke er steder man kan sætte sig og hygge.

Taghave

Gold. Mangler møbler. Burde være masser af vækster, der kan vokse men fremstår tarvelig og kun omgivet af solide metal gelænder uden læ. Der er ingen bænke overfor hinanden, men kun 3-4 trepersoners bænke langt fra hinanden på hver af de flere hundrede kvadratmeter store taghaver. Der er ikke noget der understøtter at hænge ud sammen.

Kontorer

En forsker på KP fortæller at hun skal sidde et bestemt sted sammen med andre forskere. Men hun har ikke lyst til at være der og sidder oftest hjemme eller andre steder.

Refleksion

Campus Carlsberg fremstår som et rå hus, hvor der ingen indretningsarkitekt har været og defineret rum, skabt rammer til fællesskab, restitution, ro og tilhør. Det fremstår ufærdigt, med rå betonvægge der ikke virker færdigehandlede og med for få møbler. Under lofterne hænger en dominerende mængde synlig ventilation, kloak og rørføring, som understreger det rå, fabriksagtige indtryk.

Der kunne tænkes i at udvikle to designstrategier: Én for transport- og opholdsrum - og én for undervisningslokaler.

Indsatsområde 3: Administrativ planlægning og strukturer

Viden, overskuelighed og forudsigelighed fra studiet. Hvornår er eksamen/ praktik og hvornår skal opgaver afleveres. Få svar, have viden tilgængelig, vide hvor man finder viden, Basen, tilgængelighed til rigtige mennesker der kan give svar (ikke kun mails)

Alt kan lade sig gøre for den som bærer viljen, i et regneark. Men en utro kæreste er der ikke plads til i det regneark.

Ditte Charles, psykolog, Studenterrådgivningen

Man kunne ikke få lov til at snakke med nogen. Til sidst var jeg SÅ frustreret. Det er helt vildt svært at få hjælp til noget. Først da jeg stortudende mødte op på kontoret - blev der spurgt kan vi hjælpe med noget. Man mangler et rigtigt menneske. Altid henvist til et andet sted, en anden mail.

Studerende

Vi har fået en lang række af forhold, som er kilder til stress fra de studerende og som de bruger uhensigtsmæssigt meget tid og mental energi på:

- Ved ikke hvornår der er praktik
- Kender ikke semesterplan før sent
- Kender ikke eksamensdatoer før meget sent (ned til 2 uger før)
- Studieordningen er blevet lavet om igen fra næste år
- Kender ikke lokale før på dagen, nogle gange på andre campus
- Skal ofte forholde sig til rygter og hører fra de andre eller på FB hvad der sker hvornår
- Ved indimellem ikke om man kommer tilbage til en tryk og kendt base efter sommerferien
- Har fx tre klasser (én pr. fag) de er en del af, dvs. ikke nogen fast social relation til én klasse - og dermed også fx tre studiegrupper, som skal planlægge møder.
- Undervisning til sent (sidste hold slutter kl. 21), fordi der mangler lokaler
- Uklar struktur, deadlines og planer presser muligheden for at arbejde (og dermed økonomien) og være social, have et familie-, kæreste-, venneliv, hobbyer, sport, etc.
- Ved ikke hvor man skal henvende sig, hvis man har problemer og kan ikke få en samtale med et menneske. Alt skal foregå pr. mail. En fortæller: *Jeg har aldrig set skyggen af en studievejleder.* En anden: *Jeg har en gang opsøgt det, men det var i forbindelse med noget psykologihjælp til stress. Så blev jeg bare mødt af en mur.*
- 47% af de studerende, der har besvaret undersøgelsen, ved ikke hvor de kan få støtte og vejledning, hvis de ikke trives iflg. UMV for læreruddannelsen januar 2022.

- *Undervisere kan ikke koordinere afleveringer med andre undervisere - må omstrukturere på stedet - for at eleverne ikke bukkes under. Det gør jeg med lethed nu. Jeg sænker skulderne lidt mere nu ift. forpligtelserne.* Fortæller en underviser. Vi har mødt to andre undervisere som fortæller at de bøjer reglerne eller begår civil ulydighed ift. krav mht. studiet for at afhjælpe de studerendes mistrivsel.
- *Det største pres er når de forskellige afdelinger ikke taler sammen og det hele kommer oveni hinanden. 4. års studerende, 28 år.*
- *Inden modulet er slut skal jeg godkende at de enkelte elever er bestået modulet - de deadlines er ufleksible. Jeg skal lave et klik. Der står næsten på ugentlig basis en grædende studerende, som vil have rykket deadline. Har efter flere år fundet ud hvordan jeg kan lave en udsættelse på en uge. Min handlingslammelse er svær at acceptere.* Underviser
- *Jeg er ny - digitalt på KP - og der er et hav af resurser, planer, litteraturlister og kommunikationsplatforme. Det fylder - irriterende - kan godt give op tror jeg. Jeg kan høre det bliver nemmere, men der er ingen mennesker, man kan snakke med. KP er en maskine. Det er bare sådan det er.* Merit studerende. 35 år.
- *Aner ikke hvor jeg skal henvende ved praktiske spørgsmål. De er max pressede i administrationen og det gør at man ikke bare kan komme. Og en anden: Får at vide fra undervisere - I kommer bare - men hvor?*
- *En tredje fortæller at hun stoppede med at få ændret hendes praktik ift. hendes ønsker, fordi dem i praktikadministrationen var så pressede at hun fik dårlig samvittighed.*

Ledelse

Jeg har fem lederlag over mig - kan ikke sætte navne på... Der er ikke noget nærvær. Min nærmeste leder har været leder i kort tid og stopper, og der kommer snart en ny. Der er ikke noget kommunikation med mindre jeg selv tager initiativ til det. Hvis jeg booker et møde, kan vi mødes og så er de søde.

Underviser

Nuværende leder har praktiske, musiske og naturfag... Der kommer et nyt snit af faggrupperne. Det virker ikke som at det har første prioritet at lave langvarige samarbejder. KP flytter nemt og ofte rundt på faggrupper og mennesker.

Underviser

Der kommer en dagorden ovenfra om hvad lærerteamsene skal holde møder om. Der er dermed meget lidt tid til egne agendapunkter og over året kan det blive en udfordring.

Refleksion

Hvis de strukturelle og administrative forhold var klare og forudsigelige, IT og kommunikationsløsningerne færre, langt mere overskuelige og simple og der var en klar struktur for hvor og hos hvem man kan opsøge og få præcis viden om et forhold ville der være et formodet 10-30% merudbytte af undervisningen.

Vi ser også tegn på, uden at vi dog har undersøgt det grundigt nok, at der er for ringe mulighed for at knytte kollegiale relationer og samarbejder og udnytte dette til en styrkelse af faglighed og undervisningen.

Den studerendes planlægning af studie-, arbejds- og privatliv

Overbookning - overambition

Føler jeg altid er lidt på arbejde.

Studerende

De har tilrettelagt et liv som går op på papiret - men når der kommer noget uforudsigeligt vælter læsset. Mange er allerede ude som lærervikarer - forventninger fra skoleledere oveni uddannelsen er en stor mundfuld. De kører maksimalt: 3 børn, to jobs, superstuderende, leve sundt, være sød kæreste...kan ikke mærke hvornår de er gode nok. Vil gøre deres bedste, men hvad er det? Hvor er balancen?

Jeg har ofte grædende studerende, som bliver lettet af at jeg bare vil lytte til dem. Når de studerende ikke kan finde ro, spejler de sig ikke i hinanden, men er med det selv. Jeg bliver optaget af ordet nok.

Underviser

Det presser mig, når jeg ikke har styr på min undervisning på mit studiejob. Jeg er altid videre til den næste opgave. Oppe i mit hoved er jeg altid videre: Nogen er afhængig af mig hele tiden. Med det samme jeg går herfra, vil jeg tænke på hvad jeg skal videre. Fx dreng med adhd som skal have særlig opgaver.

Meritstuderende, 35 år

Jeg er megapresset. 2 børn. Læser til eksamen om natten fra 23 til 5. Jeg har brug for at der ro på familien, før jeg kan læse til eksamen.

Meritstuderende, 47 år

Har accepteret at der er så mange muligheder for hvad man kan lave og deltage i - jeg kan heller ikke nå det hele.

4 års studerende

Fravalg af fritid

Svært at balancere mellem fagene og mellem fritid/familie og studiet.

3 års studerende

Mange af de studerende som vi har talt med fortæller at de skal vælge det sociale fra i fritiden, familie, kæreste, venner, etc og det har en omkostning ift. at leve et liv og ift. at få ladet op.

Sociale medier

Valgt Insta fra med vilje - det ræs gider jeg ikke være med til mere. Men jeg synes jeg går glip af noget nogle gange, fordi jeg ikke længere er på Insta og TikTok - kan være vigtige ting, der er sket.

4. års studerende

To studerende vi talte med fortalte, efter en lang snak om deres oplevelse af at være presset og stresset, at de brugte hhv. tæt på fire timer og omkring fem timer på sociale medier om dagen.

Refleksion

Vi får indtryk at at de studerende har fuldtidsstudie og fuldtidsarbejde samtidigt med fx børn, sociale ting, frivilligt arbejde og for nogle en masse tid på sociale medier. Har de viden nok om hvordan selvpåførte skema og pres påvirker dem stressmæssigt?

Vi tænker at mindre, skaber mere. Altså at vi ved at fravælge op imod 20-40% af det vi har fyldt ind i vores liv, som ikke bidrager til og understøtter de målsætninger og værdier vi har, kan få mere fordybelse og fx større læring — og dermed tilfredshed ved det vi beskæftiger os med.

Indsatsområde 4: Stresshåndtering

Institutionens håndtering af stress, forebyggelse, krisehjælp (hvad gør man i selve situationen) og efterværn (når man vender tilbage)

På Facebook kan de studerende se, at andre også har det svært. Men de studerende ved ikke, hvordan de skal hjælpe hinanden - udover at sige *sådan har jeg det også*. Én går ned med stress og der er ikke nogen opsamling på studiet, hverken af institutionen eller undervisere. Der er ikke nogen *omfavelse* af og støtte fra institutionen ift. at gå ned med stress. Pga. de mange forskellige sociale sammenhænge de studerende er i, kan det være svært at finde nogen at støtte sig til blandt studerende i sådan en situation. Stress giver dermed ensomhed.

En studerende fortæller: *Efter min mor døde, holdt jeg meget lav profil og det gjorde at jeg ikke havde nogen venner på mit hold. Da jeg selv ikke deltog, var jeg ikke så attraktiv for andre. Folk måtte ikke spørge hvordan det gik, for så ville jeg bryde sammen.* En anden fortæller: *Medstuderende har følt at de har svigtet, da jeg gik med stress. De lever ikke op til deres egen etik.*

Refleksion

Der mangler både værktøjer til at spotte, støtte og hjælpe folk med stresssymptomer. Vi har i vores undersøgelse ikke fået noget fra de studerende som peger på at KP har en håndteringsstrategi for stress, hverken før, under eller efter. Ingen af de studerende som vi har talt med som har eller har haft stressudfordringer har fået hjælp fra KP. Enkelte fortæller at de har haft undervisere som har lagt øre til.

Vi har i vores undersøgelse fået indtryk af at KP skal sørge for et aktivt studiemiljø som skal understøtte undervisningsmiljøet, men at trivsel som et selvstændigt forhold som sådan ikke er noget institutionen skal tage sig af, med mindre det har en direkte positiv effekt på undervisningen.

Studerende og ansattes viden om, og sprog for, stress, både til forebyggelse og til håndtering af egentlig udbrændthed

Når jeg er stresset, kan jeg ikke høre musik - så bliver det støj.

3. år studerende

I følge vores undersøgelse mangler de studerende helt basal og grundlæggende viden om stress, symptomer, årsager og håndtering.

Mangler sprog

Vi oplever at begrebet stress bliver brugt meget forskelligt. Stresset bruges om det meste, imens begreber som travlt og udbrændt slet ikke bruges. Der mangler med andre ord sprog for tale

om det - og i det hele taget at kunne sætte ord på symptomerne. Vi oplevede ingen af de studerende som satte ord på hvad deres symptomer på stress egentlig var. De talte blot om en generel følelse af at være *stresset*.

Fagligt kan vi, som en model tale om at have *travlt og træthed*, som noget temporært og i sig selv ufarligt og *stress*, som når vi i en kortere eller længere periode over-performer men har det godt og bruger stress-hormonet til dette. *Udbrændthed*, som begreb for at vi har symptomer som dårlig søvn, uro, ondt i maven, uforklarlige somatiske symptomer, manglende sexlyst og motivation, opfarethed. Udbrændthed går ikke bare over, fordi vi tager et par uger fri, mediterer eller sover lidt længere i weekenden.

Der skelnes mellem eustress (positiv stress) og distress (negativ stress). Eustress giver vores hjerne et stænk af signalstoffet dopamin, mens distress betyder, at vi mister cortisol. Stress er en naturlig reaktion og udgør ikke noget problem, *så* længe vi er i stand til at justere op og ned i en naturlig cyklus. Men *når* vi kommer ud af balance og bliver udsat for negativ stress over tid, *så* vil kroppen konstant være udsat for kortisolpåvirkning, og vi risikerer at komme ind i kronisk stress-tilstand som fx udbrændthed, udmattelse, kronisk træthed eller depressionstilstande. I følge SOS international.

Oplevelser med stress

Indenfor et hold, hørte vi om tre stressreaktioner:

- En bliver *mærkelig* og forsvinder fra studiet
- En går ned med stress og sygemeldes i en periode
- En får af vide på hospitalet at en fysisk skavank er pga. stress, men sygemeldes ikke - har ikke talt med andre på studiet om det.

Den som gik ned med stress kunne ikke redegøre for hvorfor hun egentligt fik stress og hvordan hun skal undgå at få det igen. Hun havde dog en refleksion over forventningspresset og at sænke sine forventninger til sig selv.

Tabu

Miljøet er bare ... man ved godt man har det hårdt, men man tør ikke sige det højt. Jeg er blevet apatisk over det. Bare jeg ikke går ned.

Studerende

Vi oplever at det er svært at dele at man har stress, da det føles som et nederlag. Flere fortæller for første gang overfor medstuderende i vores interview, at de har haft stress. Tre studerende vi talte med om deres stress, blev meget overraskede over at høre hvor mange som er stressede på lærerstudiet (52%) og i samfundet generelt. Dvs. de går med det alene og tror kun det er dem som ikke kan klare det, selvom det er meget udbredt.

Pauser

Opgaver der skal afleveres lige efter en ferie, betyder både at man mister ferie fx med familien og ikke mindst at man ikke får en pause fra studiet. I det daglige er det er op til underviserne at

indlægge pauser. Der er ikke så ofte spisepauser. Mange vil gerne hurtigt hjem. Manglende pauser går både ud over restitutionen og det sociale miljø på studiet.

Der er 24 timers opgaver, som presser de studerende både fagligt, præstationsmæssigt, fysiologisk (fx søvn, mad, toilet) og socialt (forhold til familie, kæreste og venner).

Refleksion

Skema- og lokalelogistikken kommer først — og trivsel til sidst.

Studerende

En uddannelse skal forbedre dig ift. dit fagfelt, hvad du kan yde, prioriteringer og balance ift. forventninger. Men på dette studie bruger de studerende rigtig meget fokus på uafklarethed, uforudsigelighed, mange platforme med forskellige informationer, manglende viden om basale studiemæssige forhold, manglende koordinering fx af opgaver og lektier undervisere imellem, etc.

Der går meget tid på at navigere i det studiepraktiske, som går fra tiden der kunne være brugt på det studiefaglige. I den nuværende struktur, bliver det de studerende som bliver instrumentaliseret, som brikker der rykkes rundt, med en følelse af at blive tingsliggjort til følge.

De studerende føler sig alene om at præstere og om at klare det hele. Det føles som et personligt ansvar at trives, have overskud, ikke blive stresset og klare sig godt på studiet og i livet generelt. Derfor føler de det også som et personligt nederlag, når de ikke kan leve op til forventningerne.

Flere giver udtryk for ikke at ville give den dårlige struktur videre. Dvs. de ser uddannelsen som det modsatte af hvilket læringsmiljø de selv skal ud og skabe.

Indsatsområde 5: Sociale Medier

Udvikling af ny kultur for SoMe og online liv, navigere og fravælge, digital dannelse, multitasking

Får indtryk hele tiden. Hele tiden beskeder og ser hvad folk laver. Ser mange forskellige platforme samtidigt, har dog sluttet med at se på nogle SoMe. Kan blive fysisk dårlig af det. Prøver at slukke SoMe, går glip af ting, får FOMO.

Norsk MA studerende i statsvidenskab

Ifølge kultursociolog Emilia Van Hauen er der fire krav til unge i dag:

1. Du skal være **produktiv**
2. Du skal være **synlig**
3. Du skal være **liket**. Det som ikke får likes nok fjernes, og dermed censorer de en del af deres personlighed.
4. Du skal hele tiden være i **udvikling** og komme med noget nyt.

Det skaber en grundlæggende ontologisk usikkerhed. *For, må jeg i det hele taget eksistere?*, som hun siger. I dag er overvågning internaliseret, fordi alle selv stiller deres liv til skue og dermed er du hele tiden *derude* for at vurdere om du gør det godt nok.

Refleksion

Der er et stort behov for digital dannelse og en egenligt stillingtagen til den kultur hver enkelt af os har for brug af de digitale platforme. Samtidig er der også mange muligheder for at bruge digitale værktøjer til fx at meditere, lave åndedrætsøvelser, minde om at holde pauser og give pauserne et kvalitativt indhold og sætte begrænsninger på SoMe forbrug.

Indsatsområde 6: Praktikken

Forskellighed fra skole til skole, forventningsafstemning ved afslutningen af praktikken, opgaver under praktik, ikke-lønnet praktik (modsat pædagogstuderende)

Skaber relation på seks uger i praktikken og ser dem aldrig igen. Det at etablere en relation for at kunne bestå en praktik er utroligt fake.

Studerende

Der er ikke en forventningsafstemning hverken hos de studerende og elever, når de er i praktik, om at de skal skilles igen. Det bliver ikke italesat og bearbejdet. En beskriver at måtte forlade elever i praktikken, uden at *lukke* den ordentligt. Det gør ondt både på dem selv og eleverne, som spørger om de ses igen?

Flere fortæller om at de får opgaver under praktikken, hvilket er imod reglerne og forskyder fokus — og igen gør at tingene gøres overfladisk uden mulighed for fordybelse.

Der er en undren over at pædagogstuderende får løn under praktikken og de ikke gør det på læreruddannelsen. Og til tider kan det føles som udnyttelse, når de får et fuldt skema og bliver lidt overladt til sig selv på skolen.

Afslutning - Det videre forløb

Vi kommer bevidst ikke her med konkrete *løsninger* på de udfordringer vores undersøgelse peger på i denne rapport, men har netop identificeret nødvendige *indsatsområder*. I vores videre kunstneriske udviklingsproces vil vi udvikle løsningerne i *den konkrete kontekst* sammen med de involverede parter — ikke mindst de studerende.

Derfor ser vi det næste skridt i denne indsats for reducere de studerendes stress, mistrivsel, ensomhed og præstationspres i et samarbejde med de berørte uddannelsesinstitutioner.

I er hermed inviteret!

Kærlige hilsner

Kenneth Balfelt og Johan August

Kenneth A. Balfelt
billedkunstner

//

Johan August
Billedkunstner

Kenneth Balfelt Team
Dybbølsgade 51, stuen
1721 København V
Mobil + 45 26 52 66 00
kenneth@kennethbalfelt.org

johanaugust@gmail.com
Tel. nr.+ 45 2628 4124

www.kennethbalfelt.org