



Unges Mentale Sundhed

-hvad er på spil?

 **Studenterrådgivningen**

Studenterrådgivningen

23.000 samtaler om året med 7000 studerende

Gratis tilbud til studerende på alle SU-berettigede
videregående uddannelser

Forebyggelse:

klinisk psykologi → socialpsykologi → Kultur



Selvopfyldende profeti

Perfektionisme
Imposter fænomen
Ensomhed



Undgåelse og udsættelse



Selvopfyldende profeti



Den implicitte studerende i overgange

**"Hører jeg til?"
"Får jeg succes?"**



**Flertalsmisforståelser
Tilhørstrussel**



Indsats i studiestarten

**Målrettet studerendes oplevelse og tolkning af
oplevelse af modgang**

**Ingen risikogruppe, ingen ekspertoplæg eller
psykoedukation**

Ældre studerendes oplevelser og mestring



Indsatsgruppe

Social belonging

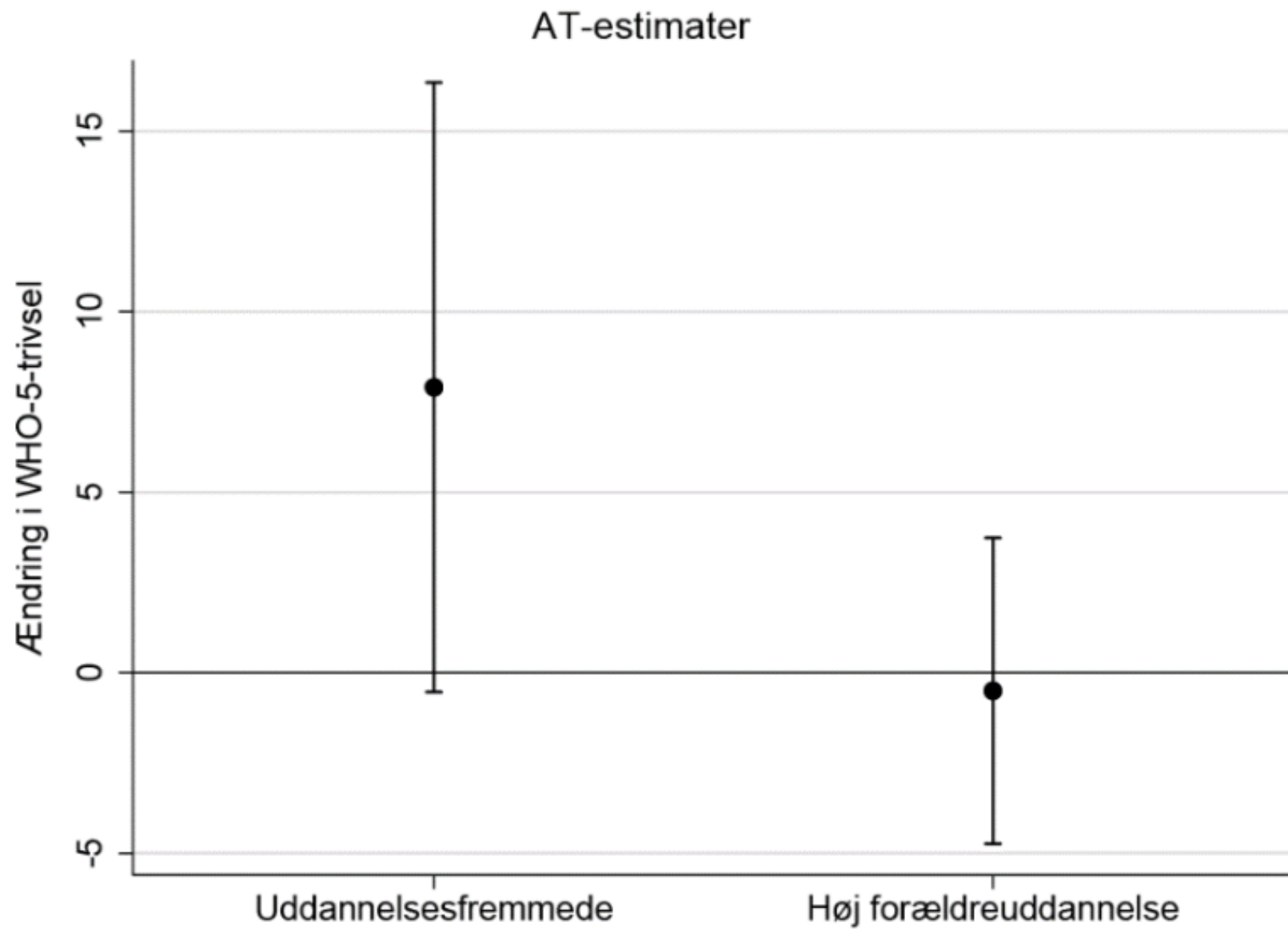
- 10 beskeder fra ældre studerende
- Skriveøvelse, der relaterer beskeder til egne oplevelser
- Giv en lignende besked videre

Kontrolgruppe

Studietips og -tricks

- Samme setup som i indsatsgruppe
- Indhold fra ældre beskeder med udfordringer med at tage noter etc.





Trivselsadfærd - et halvt år senere

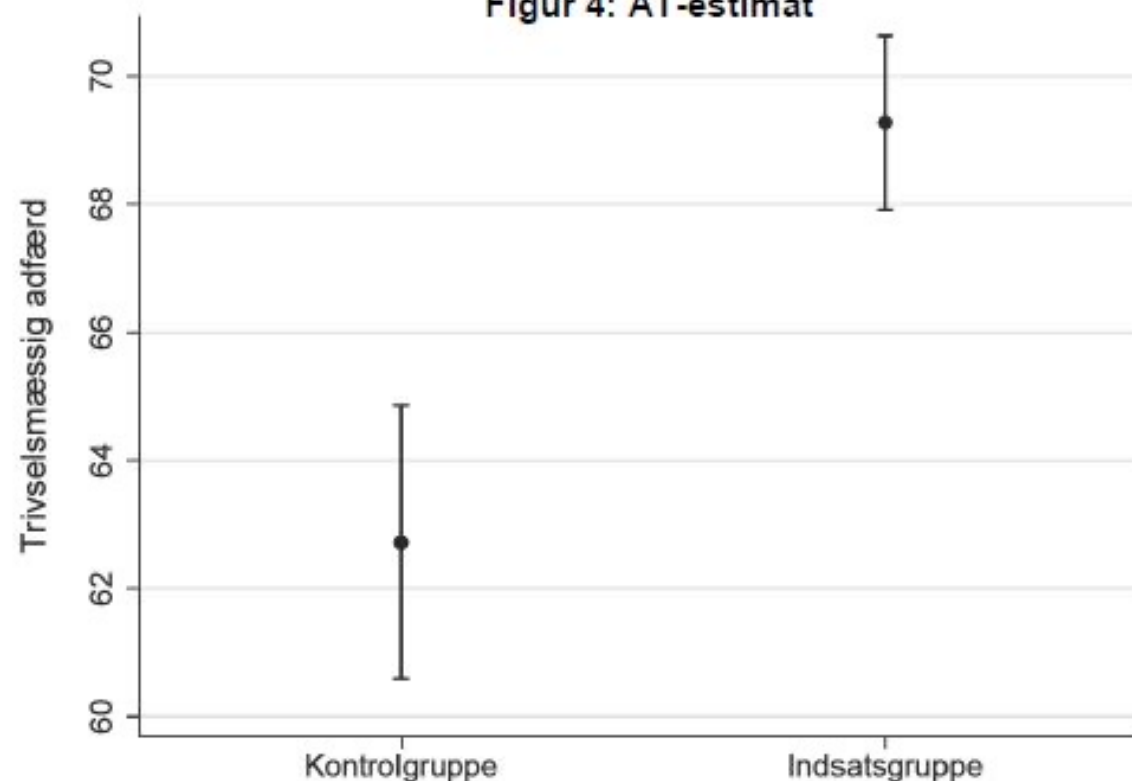
I de sidste uger har jeg spurgt nogen om hjælp, når jeg har været i tvivl om noget på min uddannelse.

I de sidste to uger har jeg deltaget i min uddannelses faglige aktiviteter.

I de sidste to uger har jeg diskuteret faglige emner med andre på uddannelsen.

I de sidste to uger har jeg forberedt mig til undervisningen.

Figur 4: AT-estimat



Hvad kan man så bruge det til?!

- Hvilke betydningsfulde overgange ser I hos jer?
- Hvilke uudtalte krav og forventninger er der hos jer?
- Hvordan inkluderer I nye medarbejdere til faglige fællesskaber?
- Normaliser udfordringer og bekymringer og brug jer selv.

