

Corona-isolations konsekvenser for studerende: personlige historier og anbefalinger

I maj har Studenterrådet ved Københavns Universitet kørt en *kampagne på sociale medier om corona-isolationens konsekvenser for studerende*. Gennem et kort spørgeskema har mere end 500 studerende bidraget med deres personlige historier samt forslag til, hvad der kan gøres ved deres situation. Vi har nu tematiseret de studerendes løsningsforslag og på baggrund af disse udarbejdet en række konkrete anbefalinger til, hvad der kan gøres ved de studerendes mistrivsel, manglende motivation og tabte faglighed. Både på kort sigt som akut genopretning efter coronanedlukningen, og på længere sigt som modsvar til den mistrivsel blandt studerende, som allerede var til stede inden coronapandemien.

Vi håber på, at omfanget og alvoren af de personlige fortællinger vil motivere alle aktører på uddannelsesområdet til omgående og effektivt at sætte ind over for det sociale og faglige efterslæb, coronapandemien har medført. Både rektoratet og ministeriet har tidligere spurgt os studerende, hvad der konkret skal gøres – i det nedenstående sammenfattes de over 500 besvarelser fra studerende i vores og deres forsøg på at komme med konkrete løsningsforslag

Hverken vi studerende, rektoratet eller ministeren kan eller skal overkomme disse udfordringer alene. Vi tror på, at vi kan nå et langt stykke af vejen, hvis vi handler på de studerendes fortællinger i fællesskab. Vi håber derfor, at I vil tage positivt imod de studerendes vidnesbyrd og ikke mindst anbefalinger til, hvad der kan gøres for at genoprette vores trivsel, motivation og faglighed – både på kort og langt sigt.

Mange hilsner forretningsudvalget i Studenterrådet ved Københavns Universitet,

Kevin, Mathilde, Esben, Cecilia, Mads og Bjørn

Overordnede tendenser i de personlige historier.....	2
Anbefalinger	4
Plan for det videre arbejde	9
Eksempler på studerendes personlige historier.....	10

Overordnede tendenser i de personlige historier

De studerendes historier dækker over et bredt spektrum af apati, depression og manglende motivation til frustration, vrede og en følelse af at være blevet glemt. Enkelte har især i starten følt nedlukningen som en lettelse, en måde at få ro og fred fra en stresset hverdag før coronapandemien til at studere, men den langtrukne nedlukning har gjort ondt på langt de fleste. Sådanne fortællinger viser også, at den markante mistrivsel ikke er løst bare ved, at de studerende nu må komme tilbage til universitetet – problemerne med stress og mistrivsel, der fandtes før marts 2020, er der stadig og er for majoritetens vedkommende kun blevet værre i mellemtiden.

De kender ikke til hverdagen og forventningerne og glæderne, og de kender ikke deres medstuderende og undervisere. Det overrasker nok de færreste, at de ord, der nævnes alleroftest i de studerendes personlige historier, er *"svært"*, *"ensom"*, *"stress"*, *"savner"* og *"mistet"*. Men tonen bag ordene varierer fra et spinkelt håb og begyndende tro på, at vi snart kan vende tilbage til normalen, til åbenlys frustration og vantro over at kunne drikke øl på en bar men ikke være til undervisning på campus, manglende motivation og tro på egne evner og en høj grad af apati. Blandt de studerende, der har fortalt deres historier, er der en stor del, der føler, at halvandet år er tabt på gulvet både socialt og fagligt, og listen over behov og løsningsforslag stikker derfor også i flere retninger. Generelt tegner sig et billede af en studenterpopulation, hvor mange ikke ved, hvad det reelt vil sige at gå på universitetet. Der er særligt syv centrale problemstillinger, vi har kunnet læse ud af de mange fortællinger:

1. **Manglende fagligt og socialt fællesskab:** De studerende er ensomme, og mange føler sig hverken som en del af et fagligt eller socialt fællesskab på studiet og mangler *"feedback på et fagligt og menneskeligt plan"*. Ældre studerende har mistet forbindelsen til dem, der engang var studie-vennerne, fordi *"alt det, der forbandt os, er væk"*.
2. **Årgang 2020 er særligt udfordret:** Særligt de studerende, der startede i sommeren 2020, står udenfor studie-fællesskabet, de føler ikke, de *"ved hvad det betyder at være studerende"*, og mange er flyttet til en ny by og er bange for *"aldrig at få nogen venner"*.
3. **Stort fagligt efterslæb:** Mange nævner, at de ikke har fået det samme ud af online undervisning som af fysisk undervisning, men de føler at de faglige krav er forblevet de samme. Det betyder, at mange sidder tilbage med en følelse af at være *"dum alene"*, ikke leve op til forventningerne, og de tvivler på deres egen faglighed. Flere bekymrer sig over, om de er berettiget til deres bachelor- eller kandidat-bevis, og om de *"overhovedet er noget værd på arbejdsmarkedet"* efter halvandet år med online undervisning.
4. **Manglende motivation for sit studie:** De mange og lange timer bag en skærm, hvor *"ingen lægger mærke til, om jeg er der"* og *"jeg føler mig reduceret til en firkant på zoom"* har

mindsket de studerendes motivation for deres studier betragteligt. Flere nævner forskellige versioner af *"jeg har glemt, hvorfor jeg elsker mit fag"*.

5. **Manglende anerkendelse fra samfundets side:** De studerende savner i høj grad, at ledelsen, fra deres undervisere og fra politikere og samfundet generelt anerkender, at det har været rigtig svært at være studerende under nedlukningen, og at man har tænkt sig at gøre noget ved det. Flere føler sig overset og tilsidesat og *"som om vi universitetsstuderende er blevet glemt i den offentlige debat om genåbning."*
6. **Svært at komme tilbage fysisk fra den ene dag til den anden:** Nogle studerende savner ligeledes en forståelse for, at det kan være svært at komme fysisk tilbage, og at man kan have brug for hjælp til det. Den sociale muskel er ikke i træning, og for mange kan det være svært at komme ud ad døren, fordi *"de store skift har ødelagt min rytme ift. at holde mig i gang"*. Folk vil gerne tilbage og *"savner fysisk undervisning, men jeg ikke et sekund i tvivl om, at det bliver hårdt at skulle tilbage!"*
7. **Problemer med stress, depression og angst:** Et forskrækkende stort antal studerende nævner, at de har kæmpet med depressioner, PTSD, stress, angst eller ensomhed. Flere er blevet forsinket som følge af en eller flere af disse, men oplever stadig ikke, at der er tilstrækkelig mulighed for dispensationer.

Anbefalinger

Disse faglige og sociale konsekvenser kan ikke blot løses ved, at de studerende vender tilbage til campus. Det kræver større, længerevarende og rettidige indsatser for bedre trivsel blandt de studerende.

Derfor bad vi også de studerende om at bidrage med deres forslag til, hvad der kan gøres. Anbefalingerne herunder er en sammenfatning af de studerendes forslag og kræver åbenlyst handling fra flere sider – det er ikke noget, hverken de studerende, rektoratet og KU's ansatte eller ministeriet kan gøre alene. Derimod er det en udfordring, vi sammen står over for, og som kræver en fælles indsats.

Listen af anbefalinger er ikke udtømmende og skal ikke læses som en tjekliste i arbejdet med at øge trivsel blandt studerende. Det er heller ikke hensigten, at der udvælges enkelte indsatser fra listen i den tro, at problemet med de studerendes mistrivsel herefter er løst. Det er en kompleks udfordring, at så mange studerende mistrives på deres studier, og der er derfor brug for en helhedsorienteret indsats, der kontinuerligt evalueres og videreudvikles for at forbedre studentertilværelsen bredt. Derfor afspejler anbefalingerne også mange aspekter af studielivet, hvor ingen kan udelades eller underkendes.

Der er fire primære tematikker indenfor de studerendes anbefalinger:

1. Genstart af det sociale fællesskab og ny studiestart
2. Genstart af studie-motivationen og de faglige fællesskaber
3. Håndtering af fagligt efterslæb og manglende tro på egen faglighed
4. Særlig støtte og dispensationer

Hvert tema indeholder en række konkrete anbefalinger til indsatser og tiltag.

1. GENSTART AF DET SOCIALE FÆLLESSKAB OG NY STUDIESTART

Socialt fællesskab og venskaber er svære at opretholde over Zoom eller Teams, og de er endnu sværere at opbygge fra bunden igennem online møder. Der er tale om en stor gruppe af studerende, somer føler sig udenfor det sociale fællesskab på deres studie. Studerende, som startede under eller lige før pandemien, nævner, at de slet ikke kender deres medstuderende. Det er altså ikke kun studerende, som startede i september 2020, som ikke oplever at være en del af et fællesskab. Også studerende med studiestart i februar 2020, og studerende som startede i september 2019, men som nu ikke har set deres studiekammerater i halvandet år, har brug for en genstart af deres sociale relationer. Ligesom at flere kandidatstuderende eller nye studerende på sidefag også føler sig afkoblet fra fællesskaberne.

For at genskabe de sociale fællesskaber bør vi gøre følgende:

- **Studiestartsaktiviteter for alle:** Arrangere og finansiere studiestartsarrangementer for tilbagevendende studerende og ikke kun dem, der starter i september 2021. Dette kan ske i samarbejde med tutorgrupperne, fagrådene og/eller andre foreninger på fagene og fakulteterne. Understøttelsen af sådanne arrangementer kræver både, at der bliver givet tid og mulighed for det (fx med undervisningsfridag(e) afsat til sociale arrangementer) men også finansiering af særlige studiestartsarrangementer for alle årgange. Det kan være "ryste-sammen" ture på hold og studier og social-faglige arrangementer på campus, gerne også med deltagelse af undervisere.
- **Lav "studie-buddies":** For at imødegå følelsen af, at "*ingen lægger mærke til, hvis jeg ikke er der til online-undervisning*" har de studerende brug for at føle, at de er en vigtig del af fællesskabet på studiet. Studie-buddies skal være fra samme hold/ årgang og have undervisning sammen, så de ved, at mindst én lægger mærke til, hvis de ikke sidder i forelæsningsalen.
- **Fuldt fysisk fremmøde:** Det er nødvendigt at prioritere fuldt fysisk fremmøde til undervisning og mulighed for sociale arrangementer i efterårssemesteret 2021. Regeringen og aftalepartierne har pr. 21. maj 2021 åbnet for 100% fremmøde på de videregående uddannelser. Det er helt essentielt, at det også kommer til at dække sociale arrangementer, som minimum i samme omfang og under samme restriktioner som de tillades uden for campus.

2. GENSTART AF STUDIE-MOTIVATIONEN OG DE FAGLIGE FÆLLESSKABER

Ligesom de sociale fællesskaber er svundet hen under corona-nedlukningen, har de faglige fællesskaber også haft det svært, og motivationen og glæden ved studiet er syns hen. De studerende har i høj grad mistet den passion for faget, der gjorde, at de søgte ind på netop dét studie til at starte med. Det betyder også, at mange sidder med tanker og overvejelser om at droppe ud og begynde forfra, når corona (forhåbentlig snart) er et overstået kapitel.

For at genskabe de faglige fællesskaber og motivationen hos de studerende bør vi gøre følgende:

- **Afhold studiegruppe-café:** Mange studerende mangler nogen at diskutere pensum og dele frustrationer og glæder ved studielivet med. De har ikke en velfungerende studiegruppe, og når man i forvejen føler sig alene på studiet, er det et kæmpe afsavn. Derfor bør der gøres meget mere for at hjælpe de studerende med at danne og opretholde gode studiegrupper. Det kan være i samarbejde med studievejledningen, der kan facilitere mødet mellem dem, der ønsker en studiegruppe, men også hjælpe med at skabe gode dynamikker og studieteknikker i

dem.

- **Social-faglige arrangementer:** Der er brug for arrangementer, som kombinerer det sociale og det faglige, meget gerne med deltagelse fra både ansatte og studerende. Det kan være en fælles tur på læsesal for årgangen med gratis kaffe og snacks fra fagrådet, eller "forskerfrokost" (en forsker og en gruppe studerende spiser frokost sammen og snakker om igangværende forskning). Pointen er at give faglig gejst og motivation – man får inspiration af nogen, der bruger faget til noget fedt.
- **Inspirationsforelæsninger:** Det er vigtigt at få boostet den faglige motivation og overblikket over faget hos de studerende. Det skal være tydeligt, hvad faget kan, og hvorfor det er spændende. Det kan fx gøres med helikopter-timer, som underviserne arrangerer i september, hvor der er fokus på kernen og essensen i det enkelte studie.
- **"Hvorfor søgte du ind på dit studie?"-arrangement:** På de enkelte studier skal der gøres noget for at minde folk om, hvad det var, de var interesserede i/brændte for før corona. Det kan fx gøres ved at invitere de allerbedste forskere og formidlere og bede dem om at holde oplæg for de forskellige årgange. Der bør sættes gang i projekter, hvor de studerende kan bruge deres faglighed i praksis. For at få motivationen og glæden ved ens fag tilbage, er det vigtigt at man får fingrene i noget konkret og spændende. Som minimum bør der gøres en indsats for at fortælle om de muligheder, der allerede er for at specialisere og fordybe sig i konkrete projekter. De studerende mangler i høj grad inspiration.

3. HÅNDTERING AF FAGLIGT EFTERSLÆB OG MANGLENDE TRO PÅ EGEN FAGLIGHED

Mange af de studerende føler, at manglen på et fagligt fællesskab og menneskelig kontakt har gjort dem dårligere studerende. De oplever, at de faglige forventninger er de samme, mens udbyttet af undervisningen er drastisk reduceret i den online version. Flere fortæller om at være dumpet for første gang og at have mistet deres selvbillede som dygtige og motiverede studerende. En del nævner, at de er i tvivl, om de virkelig fortjener deres eksamensbeviser og spørger "*hvem vil ansætte en fra corona-årgangen?*".

For at afbøde et fagligt efterslæb og booste de studerendes tro på egen faglighed bør vi gøre følgende:

- **Feedback og vejledning:** Det er helt essentielt, at der gives ekstra penge og tid til feedback, vejledning og øvelsestimer for at give de studerende deres faglige selvtillid tilbage og højne

deres læringsudbytte.

- **Kontakt med undervisere:** Undervisere på tværs af universitetet skal gøres opmærksomme på, at mange studerende mangler den menneskelige kontakt med dem. Der er behov for, at de spørger ind til, om de studerende er ok, anerkender, at det har været en svær tid at være studerende i. Måske de kan bidrage med at fortælle, hvorfor det også har været en svær tid at være underviser i.
- **Optaget undervisning:** I nogle tilfælde har det for de studerende været rart med optaget undervisning. Når de har været usikre på deres forståelse af stoffet, har de kunnet gå tilbage og se undervisningen igen. Og flere nævner, at de gerne vil bibeholde den del, som supplement til fysisk undervisning, selvom de overordnet ønsker sig tilbage til fysisk undervisning.
- **Opsamlings- og erstatningstimer:** Mange undervisningstimer har ikke kunnet udføres under coronanedlukningen, og mange studerende mangler derfor praktisk erfaring fra laboratorier, klinikker og lignende. Det er vigtigt for deres faglighed, at der bliver mulighed for senere hen at få erstatningstimer for det tabte. Mange studerende vil også have glæde af opsamlingstimer, der gennemgår de overordnede linjer i de fag, der primært har været undervist i online.

4. SÆRLIG STØTTE OG DISPENSATIONER

Rigtig mange studerende er kommet i klemme i systemet under coronanedlukningen. De er blevet forsinkede, socialt isolerede og har dumpet eksaminer for første gang. Mange har haft behov for orlov, ekstra eksamensforsøg eller SU-klip. Samtidig er der en gruppe studerende, der har svært ved at vende tilbage til studiet, enten fordi de kæmper med det sociale på studie, eller fordi de er ramt af stress, depression og angst. Flere af disse studerende overvejer at droppe ud.

For at hjælpe de studerende med at forsætte deres studier bør vi gøre følgende:

- **Dispensationer:** Der bør gives øget mulighed for dispensationer til SU, forlænget studietid, orlov og eksaminer. Det vil holde flere på studiet, hvis de får mulighed for et pusterum, frem for at de bliver presset til at droppe ud.
- **Psykologisk støtte:** Dem, der har haft det særligt hårdt, eller som har særligt svært ved at komme tilbage til et normalt studieliv, har brug for særlig psykologisk støtte for at vende tilbage og komme ovenpå igen efter nedlukningen.

- **Gradvis tilbagevenden:** Der skal være fokus på og forståelse for, at der er en særligt sårbar gruppe af studerende for hvem, tilbagevenden til studiet vil ske gradvis. Enten fordi den sociale muskel skal genoptrænes, eller fordi de er i risiko-gruppe og endnu ikke har fået deres vaccine. Samtidig er der en mindre gruppe introverte studerende, som har nydt at sidde hjemme, og har svært ved at vende tilbage til 100% fysisk og socialt studie.

Plan for det videre arbejde

Arbejdet med de studerendes anbefalinger kan deles op i tre kategorier baseret på, hvornår det er nødvendigt at gøre noget ved dem:

- Nu og her (på denne side af sommerferien)
- Før og under studiestarten
- De langsigtede indsatser

Flere anbefalinger, som fx øget mulighed for dispensationer og planlægning af studiestart for alle, er nødvendige at tage op på denne side af sommerferien. Vi i Studenterrådet står gerne til rådighed for sparring og deltagelse i dette arbejde samt facilitering af kontakt til studerende.

Andre indsatser har længere udsigter og kræver en langvarig indsats, hvor arbejdet med dette med fordel kan igangsættes efter sommerferien. Vi anbefaler, at KU nedsætter et ekstraordinært trivsels-udvalg med deltagelse af ledelse, ansatte og studerende, som kan udvikle, planlægge og igangsætte de langsigtede indsatser for at styrke trivslen og fagligheden og genoprette motivationen blandt studerende.

Eksempler på studerendes personlige historier

"I starten var jeg mindre stresset. Det passede mig fint at skulle læse hjemme og være på zoom, fordi jeg ikke havde noget super tæt forhold med mange på mit studie og ikke rigtig var en del af fællesskabet. Og fordi jeg lærer bedst, når der er ro omkring mig og jeg selv kan kontrollere mine omgivelser. Men nu er den ro og frihed, jeg faktisk følte i starten, væk. Det har været en øjenåbner for mig, hvor meget kontakten med mennesker betyder i min hverdag, selvom det ikke er nogen jeg er bedste venner med. Men bare det, at jeg deler min hverdag med nogen. Jeg er konstant i underskud nu, og det tærer på mig hver dag. Jeg vågner op og mærker ensomheden, og jeg går i seng og mærker ensomheden. Og det værste er, at den er kommet for at blive. Selvom jeg ser flere mennesker nu, vil den ikke forsvinde. Corona har gjort min ensomhed værre, og nu kan jeg ikke slippe af med den igen."

"Jeg har fået øget angst, depression og får dårligere resultater på mit kandidatstudie. Jeg har kun kunnet læse på halv tid på min kandidat siden 1.lockdown, og er derfor nu blevet erklæret studieinaktiv af SU-kontoret - fra maj har jeg mistet min SU uden mulighed for lån, da jeg stadig har klip tilbage. De har afvist min lægeerklæring fra min psykiater. Jeg er nu nødsaget til at bestå to kandidatfag, trods mine udfordringer med helbred og manglende indtægt. Jeg føler mig behandlet som en nasser af samfundet frem for en kommende ressource, der har investeret tid og kræfter for at tilegne mig de akademiske evner, jeg har."

"Jeg startede på studiet her i sommers. Jeg havde virkelig glædet mig til et nyt kapitel. Vi måtte ikke engang mødes til studieintro, så var året ligesom i gang. Jeg er vild med det faglige på studiet, men jeg har så mange stresssymptomer, at jeg ikke ved, om jeg kan blive ved. Jeg har migræne, kan ikke sove om natten, jeg har hjertebanken og absolut ingen motivation. Jeg føler ikke, at jeg kan snakke med mine klassekammerater om det, for vi har næsten ikke lært hinanden at kende. Vi skifter undervisere hele tiden, og der er dagligt problemer med streamingteknikken. Jeg føler, at SUND er ligeglade med os. De der mindfulness-kurser, som ledelsen lægger op, er direkte fornærmende. Vi har ikke brug for mindfulness, vi har brug for ordentlig undervisning og realistiske forventninger! Min kæreste, som også studerer, er gået ned med angst og depression. Jeg kæmper for at holde os begge kørende, men vi er bare helt alene med det. Jeg har altid været hende der kunne klare alt, men nu græder jeg bare."

”Jeg føler, jeg er brændt ud på mit studie. Det er svært at komme op om morgenen og i det hele taget at se grunden til at gøre noget som helst, fordi det virker som om det er ligegyldigt. Jeg er mindre glad og mindre koncentreret. Jeg føler, at kvaliteten af min undervisning er så dårlig, at jeg ikke er noget værd for arbejdsmarkedet, når jeg er færdig.”

”Forværring af de symptomer, min psykiatriske diagnose, giver mig øget angst, depressive symptomer og selvmordstanker. Fordi jeg ikke har haft mulighed for at møde mine medstuderende og snakke med dem, om de udfordringer vi møder i studiet, har jeg følt mig ekstremt alene og mistet troen på, at jeg kan gennemføre. Jeg har været ekstremt demotiveret og ikke følt, at det var en uddannelse jeg tog. Det føltes så meningsløst at sidde og kigge ind i en computer hele dagen uden at få noget menneskelig feedback på hverken det jeg laver eller på det menneskelige plan. Jeg er ny i byen og har derfor ikke haft mulighed for at få et netværk udenfor studiet før corona. Jeg føler, at jeg er fanget i en boble, og jeg ved ikke, om jeg kan komme ud af den igen - jeg er snart færdig med kandidaten, og så skal jeg ud på arbejdsmarkedet uden at have fået et fagligt eller socialt netværk.”

”I starten var det at gå på et studie under corona, lidt ligesom at prøve at male uden pensler. Udfordrende, men også lidt spændende. Men som tiden gik, så blev først lærred og senere billede taget fra en, og nu sidder man lidt bare i et hjørne med tanken om et billede og håber, at man kan huske hvordan det ser ud, når man åbner øjnene igen. Jeg vil mest af alt bare gerne tilbage til det studie, jeg var begyndt at elske.”

”Jeg har næsten glemt, hvorfor jeg elsker mit fag. Motivationen er ikke-eksisterende, og det er svært at stå ud af sengen om morgenen - hvorfor skulle jeg, når jeg kan have undervisning dér? Det fucking stinker, rent ud sagt. Jeg er pisseligeglade med fadbamser på pubben; jeg vil have den uddannelse, jeg har kæmpet for at komme ind på, tak - og nej, ikke et halvhjertet digital Zoom-semester; den rigtige af slagsen.”