

Værktøj og anbefalinger til fremme af studerendes trivsel gennem samarbejde mellem kultur- og uddannelsesinstitutioner

En guide til at fremme trivsel og velvære hos studerende

Indledning

I en tid, hvor mentale sundhedsudfordringer og stressniveauet blandt studerende er stigende, er det blevet mere vigtigt end nogensinde at skabe initiativer, der understøtter trivslen for denne målgruppe. Kultur- og uddannelsesinstitutioner har muligheder for at samarbejde og implementere programmer og værktøjer, der kan forbedre de studerendes velvære.

Denne guide præsenterer på baggrund af "Nye veje til trivsel" en række anbefalinger og værktøjer til at hjælpe kulturinstitutioner og uddannelsesinstitutioner med at fremme et sundt og støttende læringsmiljø med oplevelser, der bidrager til de studerendes trivsel.

Værktøjer til fremme af trivsel

1. Kultur- og kunstaktiviteter

Mål: At fremme oplevelser med flow, fordybelse, kreativitet og selvudtryk som en metode til at fremme til trivslen.

- Afholde aktiviteter eller workshops i forskellige temaer som eksempelvis maleri, skulptur, naturformidling, byvandring, historisk formidling, musik og teater.
- Opfordre studerende til at deltage og udtrykke deres følelser gennem kunst og forskellige materialer eller anden form for involvering i relation til temaet.
- Samarbejde mellem uddannelsesinstitutioner og flere kulturinstitutioner for at tilbyde et bredt palet af aktiviteter og imødekomme forskellige interesser.
- At kulturinstitutioner genovervejer de eksisterende aktiviteter og videreudvikler disse, så de svarer til målgruppen både individuelt og tilpasset bestemte studieretninger.
- Organiseret samarbejde mellem kulturinstitutionen og uddannelsesinstitutionen omkring orientering af afholdelse af events. Eventuel inddragelse af kommunikationsafdelinger.

2. Netværksgrupper for kulturinstitutioner

Mål: At udveksle erfaringer mellem kulturinstitutioner til at fremme og udvikle nye aktiviteter til målgruppen.

- Kulturinstitutionerne i netværket finder en fast frekvens til drøftelse af nye aktiviteter.
- Man ser hinanden som sparringspartnere og kolleger med interesse i samme felt.
- Erfaringer fra afholdte events og nye idéer udveksles.
- Eventuel samskabelse og fælles kampagner rettet mod studerende herunder en ny fortælling om oplevelsen der gives på kulturinstitutioner

3. Mentorskabsprogrammer et samarbejde mellem trivselsvejledere og kulturinstitutioner

Mål: At give en udsat gruppe studerende støtte og guidning i deltagelse i særligt tilrettelagte forløb og events

- Rekruttere studerende og medarbejdere fra både uddannelsesinstitutioner og kulturinstitutioner der kan fungere som mentor og mentee.
- Tilbyde træning til mentorer for at sikre, at de kan yde effektiv støtte til sårbare unge.
- Gennemføre events med særlig opmærksomhed på sårbare unge, der har svært ved deltagelse i ordinære aktiviteter med mange deltagere.
- Organisere aktiviteter mellem mentorer og mentees til at fremme en vedvarende relation.

4. Workshops mellem kulturinstitutionen og uddannelsesinstitutionen

Mål: At give en bred tilgang til fagligt og trivselsmæssigt samarbejde

- Skabe et forum til drøftelse af fælles aktiviteter herunder både aktiviteter med et fagligt match og trivselsmæssige tiltag med fokus på ro, flow og fordybelse.
- Drøfte, tilpasse og tilbyde både individuelle og gruppemæssige aktiviteter.
- Udvikle og integrere mentale sundhedstjenester med uddannelsesinstitutionens sundhedstjenester. Inddrag studie- eller trivselsvejlederen fra uddannelsesinstitutionen.

5. Fysiske aktivitetsprogrammer

Mål: At fremme fysisk sundhed som en del af den samlede trivsel.

- Samarbejde mellem lokale sportsklubber, fitnesscentre og uddannelsesinstitutioner.
- Organisere regelmæssige motionsevents som yogaklasser, løbeklubber og dansetimer.
- Tilbyde et bredt udvalg af sportsaktiviteter og fitnessprogrammer.

Anbefalinger

1. Skab en støttende kultur

For at fremme trivsel er det afgørende at skabe en kultur, hvor studerende føler sig støttet og værdsat både uddannelsesinstitutionens og kulturinstitutionen. Dette kan opnås ved at:

- Tilbyde træning i mental sundhed for undervisere og formidlere.
- Fremme en åben dialog om mentale sundhedsudfordringer.
- Implementere politikker, der understøtter trivsel og forebygger udbændthed.
- Sørge for at den studerende til enhver tid føler sig velkommen
- Udbrede kendskabet til samarbejdet mellem uddannelsesinstitutionen og kulturinstitutionens til alle medarbejdere.

2. Fremme samarbejde mellem institutioner

Samarbejde mellem kultur- og uddannelsesinstitutioner kan skabe synergi og tilbyde autentiske og relevante oplevelser for studerende. Dette kan opnås ved at:

- Organisere fælles events og tiltag.
- Dele ressourcer og ekspertise herunder samskabelse mellem kulturinstitutionens formidler og underviseren på uddannelsen.
- Skabe tværfaglige teams til at arbejde på trivsel-initiativer eksempelvis med deltagelse af studie- eller trivselsvejledere.
- Skabe og give autentiske oplevelser og fortællinger for de studerende i sammenhæng med uddannelsen.

3. Involver studerende i beslutningsprocessen

For at sikre, at de tilbudte aktiviteter og tiltag er relevante, er det vigtigt at involvere studerende i beslutningsprocessen. Dette kan opnås ved at:

- Oprette advisory boards bestående af studerende til deltagelse i co-creation.
- Indsamle regelmæssig feedback fra studerende om deres behov og præferencer.
- Inkludere studerende i planlægning, gennemførelse og evaluering af trivselstiltag.

4. Evaluér og justér aktiviteterne

Kontinuerlig evaluering og justering af de forskellige programmer og initiativer er nøglen til at sikre deres succes. Dette kan opnås ved at:

- Måle effekten af aktiviteterne gennem spørgeskemaer og feedback.
- Foretage regelmæssige evalueringer og opdateringer baseret på evalueringer fra aktiviteterne.
- Føre en fleksibel, pragmatisk og udviklingsorienteret tilgang til aktiviteterne, hvor justeringer foretages efter behov.

Afslutning

Ved at bruge disse værktøjer og følge anbefalingerne kan kultur- og uddannelsesinstitutioner skabe et miljø, der fremmer trivsel og velvære for studerende. Vi har gennem forløbet med ”Nye veje til trivsel set, at der ligger et stort potentiale i dette samarbejde som bidrager til at give studerende oplevelser med ro, flow og fordybelse som fremmer studerendes trivsel personligt og uddannelsesmæssigt. Gennem den fælles indsats kan der skabes gode autentiske og trivselsfremmende aktiviteter både individuelt og for grupper af studerende fra forskellige studieretninger.