

# Som arbetar för ökad gemenskap på högskolan

500 IDÉER FÖR DIG



# INNEHÅLL

- 3 Förord
- 5 Studentföreningarnas verksamhet och tutorskap
- 10 Studentevenemang
- 14 Kamratstödsverksamhet
- 17 Kommunikation och marknadsföring
- 20 Lärarpersonalens verksamhet
- 25 Nätbaserad verksamhet
- 28 Att påverka attityder
- 31 Fysiska rum
- 34 Högskolans verksamhet och interna praxis
- 39 Slutord

Tillsammans mot gemenskap  
[www.yhdessayhteisoksi.fi](http://www.yhdessayhteisoksi.fi)

Grafisk design och layout:  
Design Inspis Oy

Illustrationer: Miia Törmänen,  
Design Inspis Oy

Helsinki 2020



SYL FINLANDS  
STUDENTKÅRERS FÖRBUND

 SAMOK

KIRKKOHALLITUS<sup>+</sup>



**Laureamko.**  
*Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijajakunta*



# FÖRORD

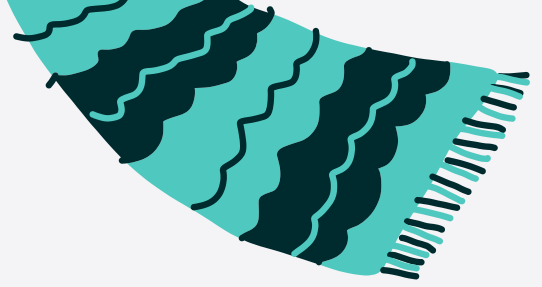
Under 2018-2020 har Nytti rfs projekt Tillsammans mot gemenskap samlat in konkreta idéer från högskolestudenter och personer som arbetar med studenter om hur vi kan främja gemenskapen på högskolorna. Idéerna samlades in både på nätet och under möten ansikte mot ansikte:

- olika enkäter online
- workshoppar och utbildningar
- möten vid våra montrar
- samarbetsmöten
- kommunikation på sociala medier.

Sammanlagt nådde vi hundratals personer under insamlingsfasen och fick över 500 idéer insamlade. Det som gör detta material unikt är inte bara antalet personer som vi har varit i kontakt med eller antalet idéer som vi har tagit del av, utan också de olika människorna som kommit med idéerna:

- studenter inom flera olika områden
- aktiva inom studentföreningar
- tutorer
- lärare
- övrig personal
- studenter som har hamnat utanför gemenskapen eller upplever ensamhet.

På så sätt har vi fått idéer som är födda ur äkta behov, och idéer som riktar sig specifikt till de målgrupper som är centrala för studenternas upplevelse av gemenskap. Stort tack till alla er som har delat med er av era idéer: utan er fantastiska insats hade detta material inte blivit till.



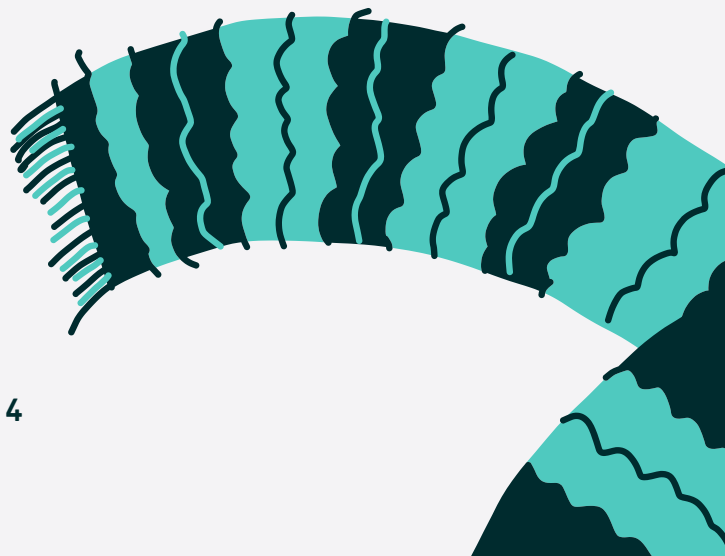
Målet med vår verksamhet är att sprida det goda och hjälpa högskolorna över hela landet att ta itu med detta samhällsrelaterade viktiga tema. Därför erbjuder vi detta unika material som vi samlat in för alla som är intresserade av ämnet.

För att materialet ska vara så enkelt som möjligt att använda har vi:

- sammanfattat och kombinerat idéerna till större helheter
- delat in idéerna i olika kategorier efter den målgrupp som bäst kan genomföra eller ta hänsyn till dem i sin verksamhet
- hållit oss till konkreta och pragmatiska beskrivningar för att återspegla den ursprungliga tanken bakom idéerna
- markerat de idéer som nämnts ofta eller fått mycket stöd med symbolen ★★ ★

Du får använda och tillämpa detta idématerial på det sätt som bäst lämpar sig för din verksamhet (kom ihåg källhänvisningar). Vi har redan börjat testa några av idéerna i praktiken, men det finns ännu mycket arbete kvar om vi vill öka gemenskapen på våra högskolor i stor skala över hela landet. Därför behövs alla: vi kan alla påverka de attityder och den kultur som råder på högskolorna i Finland.

500 sammanfattade idéer för att främja studenternas gemenskap – var så god!





# STUDENTFÖRENINGARNAS VERKSAMHET OCH TUTORSKAP

**För vem?** Aktiva inom studentföreningar, tutoransvariga och tutorer själva.

**Vem genomför?** Till stor del studentföreningarna och tutorerna själva i sin verksamhet, men också i samarbete med andra aktörer.

**Viktigt:** Student- och ämnesföreningar spelar en central roll i hur väl studenterna lär känna varandra, blir upptagna i en grupp och hittar sin egen plats i högskolevärlden. Det finns många förväntningar på dessa föreningar, eftersom de ska kunna ta hänsyn till de många och olika behoven hos en mångfaldig grupp studenter. Många studenter, som är ensamma eller har hamnat utanför, upplever att deras behov inte har beaktats i föreningarnas verksamhet. Det finns många förbättringsområden och idéer för att rätta till detta.

Tutorer har också en nyckelroll i att främja gemenskap, eftersom den nya studentens första studiemånader är avgörande för gemenskapsupplevelsen. Följaktligen finns det också många olika förväntningar och önsknings på tutorernas verksamhet.



## 20 IDÉER

### 1. TA MED FLER OLIKA STUDENTER I PLANERINGEN AV VERKSAMHETEN ★★ ★

**Tips:** Involvera till exempel fler introverta, blyga och högkänsliga (och alla andra) studenter i planeringen av verksamheten, så att deras behov också blir beaktade. Det kan till en början kännas svårt att delta i aktiviteter där man träffas ansikte mot ansikte, så andra (till exempel anonyma) sätt att delta i planeringen kan fungera bättre (enkäter, opinionsundersökningar mm.). Det är bra att genast berätta varför det är viktigt att få fram alla åsikter och erbjuda någon form av morot för deltagande.

### 2. BETONA STUDIELIVETS MÅNGFALD I VERKSAMHETEN ★★ ★

**Tips:** Tutorer och föreningsaktiva bör fästa särskild uppmärksamhet på vilken bild av studielivet de målar upp under de första mötena. Ger de en mångsidig bild av studentlivet, eller låter de förstå att det verkliga studielivet handlar om fest och supande? Det är också viktigt att tutorerna är medvetna om deras ansvar och roll, inte bara när det gäller att lära ut studierutinerna, utan även när det gäller skapandet av relationer. Dessutom är det viktigt att betona i tutorutbildningen att en tutor måste kunna komma överens också med människor som är olika en hen själv.

### 3. FÖRENINGSAKTIVA SOM FÖREBILDER

**Tips:** De som är aktiva inom ämnes- och studentföreningar fungerar som exempel på hur man behandlar andra och tar med någon i gruppen. Till exempel kan de ta som vana att fråga minst en student, som de känner mindre väl, om den vill delta i ett kommande evenemang eller en aktivitet. Samtidigt kan de uppmuntra eller utmana alla andra att göra likadant. På så sätt ökar antalet studenter som fått en personlig inbjudan avsevärt.

### 4. TVÄRDISCIPLINÄRA AKTIVITETER UTÖVER ÄMNEFÖRENINGARNAS EGEN VERKSAMHET

**Tips:** Förutom att organisera aktiviteter för sina egna studenter, skulle ämnesföreningarna kunna samarbeta för att skapa regelbundna tillfällen för studenterna att lära känna varandra över ämnesgränserna.

## 5. UTBILDNING OCH STÖDMATERIAL FÖR FÖRENINGSAKTIVA

**Tips:** Mer utbildning, information och stöd för student- och ämnesföreningarna, till exempel för att bemöta ensamma studenter, möta olika studenters behov och involvera alla på ett respektfullt sätt.

## 6. UTSE ANSVARIGA FÖR EVENEMANG OCH TYDLIGGÖR DERAS UPPDRAG

**Tips:** Förutom ansvariga för till exempel kommunikation och intressebevakning, skulle det även finnas en evenemangsansvarig, vars uppgift skulle vara att ta hand om de enskilda deltagarna i varje evenemang eller aktivitet som anordnas, hjälpa till med nätverkande och ge stöd utan att man behöver be om det. Dessa skulle också kunna vara s.k. "frivilliga", men det är viktigt att de skulle ha en på förhand bestämd roll och ett tydligt uppdrag i verksamheten.

## 7. FUNDERA PÅ LÖSNINGAR TILLSAMMANS MED STUDENTERNA

**Tips:** Ta bättre hänsyn till att det ibland kan vara svårt att delta i en verksamhet, trots att man vill. Ge studenterna en möjlighet att anmäla sitt intresse för en verksamhet, även om något hindrar dem från att delta. När studentföreningen mottar en sådan anmälan (till exempel genom ett frågeformulär) kan föreningen kontakta studenten (med dennes tillåtelse) och tillsammans fundera på hur deltagandet skulle kunna ordnas.

## 8. ÖKA SAMARBETET MED AKTÖRER UTANFÖR HÖGSKOLAN

**Tips:** Om ämnes- och studentföreningarna samarbetar mer aktivt med aktörer utanför högskolan, kan det bilda en lämplig neutral grund för fler studenter att delta i deras verksamhet. Olika evenemang, jippon och presentationer av frivilligverksamhet mm. skulle vara bra tillfällen för samarbete.

## 9. SKICKA PERSONLIGA INBJUDNINGAR TILL AKTIVITETER

**Tips:** Det skulle vara mycket lättare för en student, som inte känner någon på förhand och funderar på att delta i en verksamhet, om hen fick en personlig inbjudan att delta. Detta kan göras selektivt i samband med vissa evenemang eller aktiviteter (till exempel genom Facebook, e-post, WhatsApp). Frivilliga kan också rekryteras för att utföra arbetet.

10. **TILLRÄCKLIG KUNSKAP OCH KOMPETENS I GRUPPVERKSAMHET** ★★ ★  
**Tips:** De som organiserar verksamheten bör ha tillräcklig kunskap och kompetens att skapa sociala relationer mellan studenterna och förstå rollen de själva har i att stödja processen. De bör ha praktiska kunskaper, till exempel grupphandledningsfärdigheter, bra presentationsövningar, förstå vikten av att blanda grupper, mm. Kunskaper och kompetens kan ökas genom utbildningar för studentföreningar och tutorer.
11. **INFOTILLFÄLLEN OCH ORIENTERINGSTILLFÄLLEN INNAN HUVUDEVENEMANGET**  
**Tips:** Arrangera orienteringstillfällen innan själva huvudevenemanget (till exempel gulnäbbsintagning) med information om huvudevenemanget: innehåll, tidtabell, hur det kommer att se ut i praktiken, osv. Ge studenterna en möjlighet att ställa frågor om evenemanget på olika sätt, också anonymt, så att de också vågar ställa "dumma" frågor.
12. **CHATVERKSAMHET**  
**Tips:** Studentföreningen kan hålla anonyma chattar, där studenterna kan prata om sin oro eller rädsla till exempel inför att delta i ett evenemang.
13. **LÄNGRE TUTORSKAP** ★★ ★  
**Tips:** Studentens behov för stöd kan konkretiseras ordentligt först efter de första månaderna. Då brukar tutorskapet vara över, och många studenter upplever att det inte finns någon som till exempel stöder dem i att lära känna studiekamraterna. Det skulle vara bra att förlänga tutorskapet utöver de första veckorna och månaderna, eller utveckla en annan struktur för att fortsätta tutorernas arbete efter de första månaderna.
14. **KAMRATSTÖD VID SIDAN AV TUTORVERKSAMHET**  
**Tips:** Det skulle kunna handla om lågtröskelstöd eller frivilligarbete som specifikt stödjer vänskapsrelationer och gemenskap. Till exempel skulle man kunna gå till ett evenemang med en stödperson, eller stödpersonen skulle se till att ingen lämnas ensam på ett evenemang.
15. **UTVECKLA TUTORVERKSAMHETEN TILLSAMMANS**  
**Tips:** Utveckla tutorverksamheten så att det blir ett närmare samarbete mellan tutoransvariga från olika högskolor. Detta skulle göra det lättare att sprida god praxis mellan olika högskolor och förbättra kvaliteten på tutorverksamheten på olika håll.



## 16. GRUNDERNA FÖR INDELNING I TUTORGRUPPER

**Tips:** Skapa nya sätt för hur tutorgrupper (och andra smågrupper) indelas. Det skulle vara bra att göra någon form av kartläggning av saker som intressen, mål eller andra saker innan man skapar tutorgrupperna.

## 17. VÄXLANDE TEMAN FÖR VERKSAMHETEN

**Tips:** I början av läsåret ombeds varje medlem i tutorgruppen presentera ett konkret önskemål angående gruppens aktiviteter (till exempel vilken typ av evenemang som organiseras, vilka teman som diskuteras). På så sätt får alla en känsla av att de har kunnat påverka verksamhetens innehåll, och alla lär sig också att känna de andras intressen. Modellen skulle också kunna tillämpas i andra grupper än tutorgrupper, till exempel student- och ämnesföreningar eller smågruppsverksamhet i allmänhet.

## 18. ÄTARE SAMARBETE MELLAN TUTORGRUPPER

**Tips:** Vad om det är svårt att lära känna personerna i din tutorgrupp, eller du känner att du inte är på samma våglängd som de andra? Att kombinera mer än en grupp, eller i alla fall ett tätare samarbete mellan olika tutorgrupper, skulle avsevärt utöka den potentiella kamratkretsen.

## 19. TEMADAG ELLER -TIMME OM ENSAMHET

**Tips:** Tutorerna arrangerar en temadag eller -timme där ensamhet och dess inverkan på hela gemenskapen behandlas öppet. Samtidigt försöker de aktivt skapa gruppsammanhållning och säkerställa att ingen på årskursen lämnas ensam. Temadagen eller -timmen hålls strax efter studiestarten, eller åtminstone marknadsförs till de nya studenterna redan från början.

## 20. GEMENSAMMA LUNCHER ORGANISERADE AV TUTORERNA

**Tips:** Organisera gemensamma lunchmöten och se till att alla helt säkert blir inbjudna (för att inte försvåra någons eventuella känsla av utanförskap). Använd olika kommunikationskanaler, och bjud ibland in flera tutorgrupper tillsammans. Boka bord i förväg för att se till att alla får plats vid de gemensamma borden.

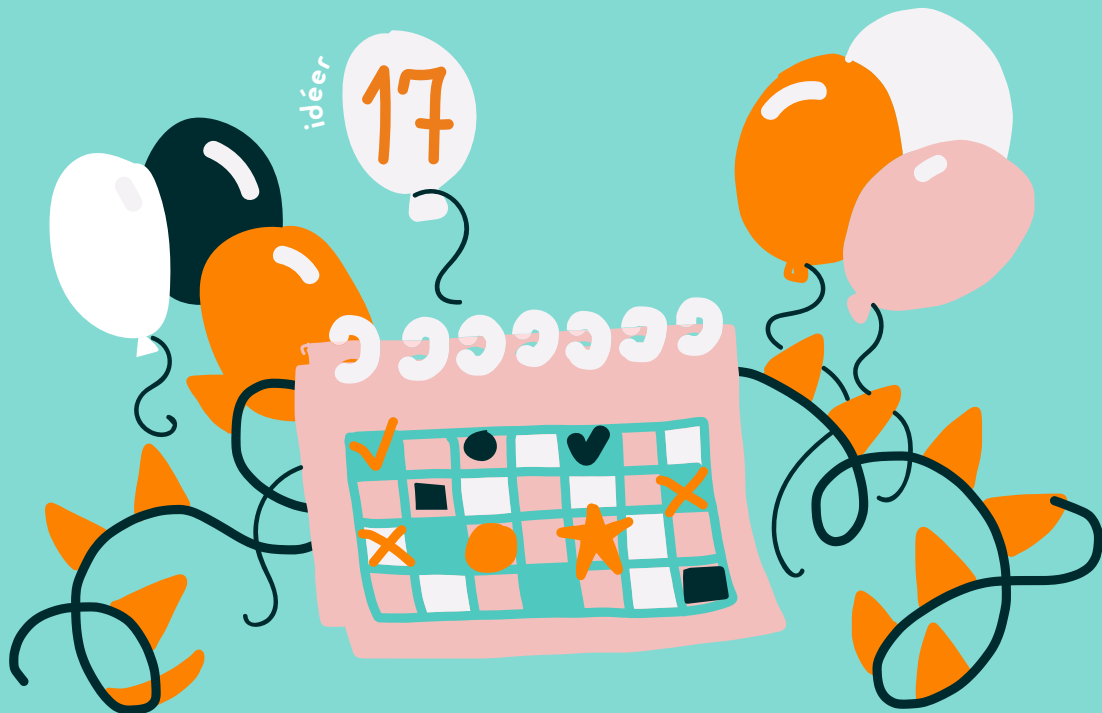


## STUDENTEVENEMANG

**För vem?** För alla studenter, med tanken att olika studenters olika behov och intressen kommer att beaktas lika när evenemang planeras.

**Vem genomför?** Olika aktörer, gärna i samarbete med varandra. Student- och ämnesföreningar i synnerhet, men givetvis också alla andra parter som anordnar aktiviteter för studenter.

**Viktigt:** För att studenterna ska känna att verksamheten är riktad just till dem, måste den beakta studenternas olika behov och ta hänsyn till deras olika intressen jämlikt. De, som känner ensamhet eller hamnar utanför gruppen, upplever ofta att studentevenemang endast är riktade till studenter som klarar sig bra i sociala situationer, är utåtriktade och har god social kompetens.



# 17 IDÉER

## 1. FLER NYKTRA EVENEMANG ★★ ★

**Tips:** Ett bredare utbud av alternativ och olika koncept. Till exempel olika former av motion (lagsporter och individuella sporter, gemensam motion), hantverk (handarbete, slöjd, miniatyrer, matlagning), naturexkursioner (svamputflykter, utforskning av den lokala naturen, växtidentifiering, vandring), konst (lyssna på musik, spela tillsammans, körsång, teater, bildkonst, film, museibesök) aktiviteter i stadsmiljön (besöka sevärdheter, dela lokalkännedom) och gemensamma spel (Pokémon Go, geocaching, skattjakter). Aktiviteter utan rusmedel i allmänhet: brädspelskvällar, fikastunder, aktiviteter som passar årstiden.

## 2. FLER OLIKA HOBBYKLUBBAR ★★ ★

**Tips:** Ett bredare utbud av alternativ och olika koncept. Till exempel olika former av motion (lagsporter och individuella sporter, gemensam motion), hantverk (handarbete, slöjd, miniatyrer, matlagning), naturexkursioner (svamputflykter, utforskning av den lokala naturen, växtidentifiering, vandring), konst (lyssna på musik, spela tillsammans, körsång, teater, bildkonst, film, museibesök) aktiviteter i stadsmiljön (besöka sevärdheter, dela lokalkännedom) och gemensamma spel (Pokémon Go, geocaching, skattjakter). Aktiviteter utan rusmedel i allmänhet: brädspelskvällar, fikastunder, aktiviteter som passar årstiden.

## 3. EFTERMIDDAGSKLUBBVERKSAMHET

**Tips:** Innehållet kan variera, men det kan till exempel handla om gemensamma studieeftermiddagar, motion med låg tröskel eller att lösa skoluppgifter tillsammans. Går att jämföra med eftermiddagsklubbverksamhet för minderåriga skolbarn.

## 4. EVENEMANG SOM MAN MÅSTE KOMMA ENSAM TILL

**Tips:** Här är ett nytt koncept för att arrangera evenemang: det är inte bara acceptabelt, utan en förutsättning att komma ensam till evenemanget. Detta möjliggör uppriktigt umgänge utan färdigt formade klickar. Konceptet syftar till att göra sig själv onödigt över tid: man hittar likasinnade studenter på evenemangen som man kan börja umgås med i framtiden.

## 5. SAMMANKOMSTER MED ANKNYTNING TILL ARBETSLIVET

**Tips:** Sammankomsten skulle inte vara för en viss kursgrupp, utan för alla som är intresserade av att delta. De kan till exempel innehålla intressanta talare från olika arbetsplatser, eventuella studiebesök och gemensam diskussion.

## 6. EVENEMANG FÖR STUDENTER MED FAMILJ

**Tips:** Evenemang som infaller på helger, med tanken att också familjer kan delta. Studenter inom vissa ämnesområden (till exempel småbarnspedagogik) kan anordna en barnpark så att föräldrarna kan delta i evenemanget. Studenter från olika områden har roterande ansvar för evenemangens olika teman.

## 7. EVENEMANGSKONCEPT FÖR KUNSKAPSKNYTIS

**Tips:** Alla får dela med sig av sin specialkompetens med de andra, eller presentera ett ämne som diskuteras eller tränas tillsammans. I bästa fall lyfter det humöret och höjer självkänslan när man får ta på sig rollen av expert. Dessutom får var och en ett tillfälle att utveckla sina egna kunskaper och färdigheter.

## 8. EVENEMANG FÖR ATT FÖREBYGGA UTANFÖRSKAP

**Tips:** Ett evenemang i början av höstterminen som specifikt syftar till att förebygga att studenter hamnar utanför. Ämnet diskuteras modigt och utan omsvep – avsikten med detta koncept är att förmedla vikten av att alla lär sig känna ens någon av sina studiekamrater.

## 9. SAMARBETE MED OLIKA AKTÖRER

**Tips:** Ibland är det lättare att delta i evenemang när de anordnas av någon utomstående eller innehåller någon verksamhet genom vilken det blir lättare lära känna andra samtidigt. Bra samarbetspartners för olika evenemang är till exempel idrottsföreningar, olika organisationer, kommunens tjänster, djurhem mm.

## 10. SPEED FRIENDING-EVENEMANG / KOMPISKLUBB

**Tips:** Ett evenemang som lånar av speed dating-konceptet, men där syftet är att lära känna andra och hitta kompisar (i stället för en romantisk partner). Ett alternativ skulle kunna vara en kompisklubb där man kan träffa andra människor, prata om vänskapsrelaterade ämnen och färdigheter.

## 11. EVENEMANG FÖR ATT ÖKA SAMARBETET MELLAN STUDENTER PÅ OLIKA ÅRSKURSER ★★ ★

**Tips:** Evenemangskonceptet för samman studenter från olika årskurser, och möjliggör att mer erfarna studenter delar med sig av bra tips om både studier och mer informella ämnen med nyare studenter.

## 12. EN SERIE (NYKTRA) ÅRSTIDSENLIGA EVENEMANG / KONCEPT

Man kan hoppa in när som helst under året, och evenemangen rör sig om olika teman som passar årstiden: till exempel på fastlagsdagen åker man pulka och äter bullar vid lägerelden, på alla hjärtans dag ordnas kafé och eftermiddagsdans, på påsken äggjakt, på valborg disco (med mjödservering), under hösten en utflykt eller vandring för att beundra höstens färger, och i december blir det julfest med tomte, julsång och julmat.

## 13. TÄTARE SAMARBETE MELLAN DE OLIKA ÄMNESFÖRENINGARNA

**Tips:** Tvärvetenskapliga evenemang som förutsätter samarbete med studenter från andra ämnesområden och kräver att man fungerar utanför den vanliga bekantskapskretsen,

## 14. FEST FÖR INTROVERTA

**Tips:** Ett koncept som bygger enbart på att möta introverta studenters behov. Arrangörerna beaktar exempelvis följande saker: att tystnad är tillåtet, att man får dela ett gemensamt utrymme utan socialt tryck för samtal, en gästbok för kontaktuppgifter för den som vill bli kontaktad eller kontakta någon efter festen, ett tyst rum dit man kan dra sig tillbaka för att vara för sig själv ett tag, osv. Överhuvudtaget att skapa ett evenemang där introverta inte befinner sig i underläge.

## 15. KRYSSLISTA FÖR ATT LÄRA KÄNNA / BEAKTA ANDRA

**Tips:** Detta skulle kunna vara en del av ett evenemang eller en kampanj för välmående. Med krysslistan skulle man kunna åta sig små uppgifter som leder till interaktion med andra, eller goda handlingar till förmån för andra. Man skulle också kunna utlova ett litet pris för en fylld lista, till exempel ett overallmärke.

## 16. TEMAMÅNADER ELLER TEMAVECKOR

**Tips:** Varje månad eller vecka har ett växlande tema, som evenemang och aktiviteter organiseras efter. Det gör det enkelt för studenterna att välja i aktiviteter under månaderna eller veckorna med ett tema som intresserar just dem.

## 17. VARJE EVENEMANG BÖR HA ETT TYST RUM

**Tips:** Gör tysta rum till en naturlig del av alla organiserade evenemang, och fäst samtidigt uppmärksamhet på ljudnivån i allmänhet vid evenemang.

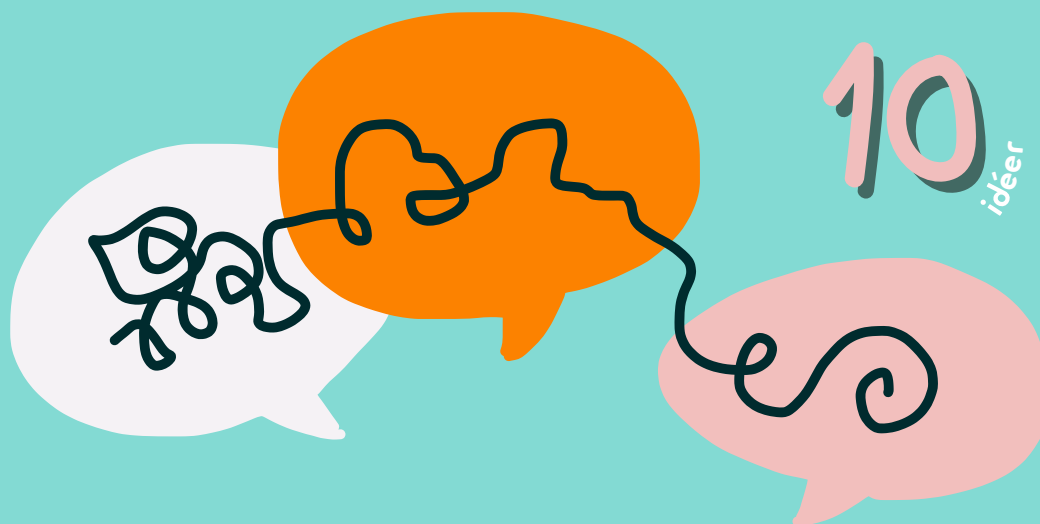


## KAMRATSTÖDSVERKSAMHET

**För vem?** Verksamheten riktar sig till studenter som hamnat utanför gruppen, som upplever ensamhet eller behöver träna sin sociala kompetens, men också studenter i allmänhet.

**Vem genomför?** Olika aktörer kan genomföra idéerna, utan att glömma gott samarbete.

**Viktigt:** Ett av de mest effektiva sätten att främja gemenskap är kamrattöd. Utnyttja det. Verksamheten synliggör också för studenterna att de inte är ensamma om att uppleva svårigheter med vissa saker.



# 10 IDÉER

## 1. REGELBUNDEN KAMRATSÖDSVERKSAMHET FÖR STUDENTER SOM UPPLEVER ENSAMHET ELLR SOCIAL ÅNGEST

**Tips:** Det är viktigt att genomförandet uttryckligen bygger på kamratstöd: utbyte av erfarenheter och råd, gemensam diskussion, känslan att bli hörd i en trygg och uppmuntrande miljö. Stödgruppen kan hjälpa studenten redan genom att bara finnas till: jag är inte ensam om att känna så här.

## 2. SMÅGRUPPSAKTIVITETER EFTER INTRESSEN

**Tips:** När studenterna anmäler sig till aktiviteten kryssar de för sina främsta intressen. Utifrån dessa intressen bildas smågrupper som syftar till att främja deltagarnas sociala interaktioner. På så sätt är det mer sannolikt att studenterna hittar gemensamma nämnare och färdiga samtalsämnen som gör det lättare för dem att lära känna varandra.

## 3. ÖVA RESPEKTFULLT BEMÖTANDE OCH ATT ACCEPTERA OLIKHETER ★★ ★

**Tips:** Detta är bra att genomföra som en gemensam aktivitet med alla studenter, så att varje student på campus inser hur de själva kan påverka studieatmosfären. På vilka sätt kan jag förmedla till den som jag möter känslan av att hen är trevligt, uppskattat och önskat sällskap i just det ögonblicket och också annars?

## 4. WORKSHOPPAR FÖR ATT UTVECKLA SOCIALA FÄRDIGHETER

**Tips:** Särskilt för studenter som upplever sociala situationer som svåra. Också andra studenter kan dra nytta av det, till exempel genom att öva på förmågan att lyssna.

## 5. DRAMA- OCH IMPROVISATIONSÖVNINGAR FÖR ATT TRÄNA SOCIALA FÄRDIGHETER

**Tips:** Handlar särskilt om att sätta sig in i en annans position och förstå människors olika sätt att handla. Bör vara en aktivitet med låg tröskel som är lätt att delta i utan tidigare erfarenhet. Alla studenter skulle rent allmänt ha nytta av den här sortens aktiviteter.

## 6. GRUNDKURS I SJÄLVKÄNSLA, MEDVETEN NÄRVARO OCH ATT UTTRYCKA SIG SJÄLV

**Tips:** Särskilt för studenter som hamnat utanför gruppen eller som upplever ensamhet. På vilka sätt kan man stärka en självkänsla som tagit skada av ensamhet (och eventuellt andra negativa livserfarenheter), och hur förbättrar man sina sociala färdigheter och utvecklar nya?

## 7. WORKHOPPAR ELLER ANDRA TILLFÄLLEN ATT ÖVA SMÅPRAT

**Tips:** En aktivitet som är lätt att marknadsföra och nyttig för många studenter som vill förbättra sina sociala färdigheter. Lämpar sig också för studenter i allmänhet.

## 8. GÅ DJUPARE ÄN YTAN FÖR ATT SKAPA SAMMANHÅLLNING

**Tips:** Håll möten där studenterna kan prata djupare om till exempel sig själva, samhället, studierna, rädslor, förväntningar och önskemål. Kommunera öppet och annonsera dessa tillfällen.

## 9. TILLFÄLLEN ATT HÄNGA OCH VARA SOCIALT KLUMPIG

**Tips:** Man får tillstånd att vara en helt vanlig människa, att vara klumpig och göra misstag. Marknadsföringen är viktig.

## 10. ORGANISERA SAMÅKNING OCH GEMENSAMMA HEMRESOR

**Tips:** Ett sätt att knyta gemenskap till vardagliga rutiner och aktiviteter.







# KOMMUNIKATION OCH MARKNADSFÖRING

**För vem?** Användbart för alla som organiserar studentverksamhet.

**Vem genomför?** Varje aktör i sin egen verksamhet. Särskilt bra för studentföreningar att fundera på i sina aktiviteter, men allmänt nyttiga idéer för alla.

**Viktigt:** Kommunikation och marknadsföring skapar en bild av verksamheten på förhand. Om innehållet inte kommuniceras tydligt, hjälper det inte att aktiviteten i sig är välplanerad och att studenternas olika behov har beaktats. De minsta saker kan påverka hur trygg och lättillgänglig studenterna uppfattar en aktivitet. Föreställningar har stor betydelse.



## 8 IDÉER

### 1. MARKNADSFÖR NYKTRA EVENEMANG MER ÄN "TRADITIONELLA" ★★ ★

**Tips:** Grundar sig på tanken att de "traditionella" (onyktra) evenemangen ändå drar till sig deltagare, och att de därför behöver mindre marknadsföring. En skiftning av tyngdpunkten i marknadsföringen skulle också återspegla arrangörernas aktiva val och värderingar.

### 2. ANVÄND OLIKA KOMMUNIKATIONSKANALER ★★ ★

**Tips:** Sociala medier når inte nödvändigtvis ensamma studenter särskilt bra (de kanske inte alls använder dem). Annonsera därför evenemang inte bara på Facebook och andra sociala medier, utan även på andra kanaler, som nätsidor. Om evenemanget har flera arrangörer kan alla arrangörers kommunikationskanaler användas aktivt (vidare räckvidd). Påminn aktivt om evenemanget.

### 3. MARKNADSFÖR EVENEMANG SÄRSKILT FÖR ENSAMMA STUDENTER ★★ ★

**Tips:** Man ska akta sig för att stämpla någon, men å andra sidan måste det också finnas mod att se saker som de är. Det är viktigt att kunna kommunicera att just detta evenemang är till för dig som kanske inte vågar gå på andra studentevenemang. Många studenter som upplever ensamhet behöver få en bekräftelse på att ett evenemang (koncept) har skapats med just deras behov i åtanke, och detta ska förmedlas tydligt.

### 4. KOM ÖVERENS OM GEMENSAMMA REGLER FÖR KOMMUNIKATIONSINNEHÅLL (TILL EXEMPEL BILDER PÅ SOCIALA MEDIER)

**Tips:** Arrangörerna bör fundera på om de till exempel alltid vill uppmuntra studenter att ta med sig egna drycker på evenemangen, och hurdan atmosfär marknadsföringsbilderna förmedlar.

### 5. MOTIVERA VARFÖR DET LÖNAR SIG ATT DELTA I EVENEMANG OCH AKTIVITETER

**Tips:** Kommunicera öppet varför studenterna borde delta i evenemanget och vilka fördelarna är (förutom att ha roligt). Till exempel: vilka är fördelarna med nätverkande?

## 6. PUBLICERA STUDENTERNAS EGNA BERÄTTELSE OM DELTAGANDE I AKTIVITETER ELLER EVENEMANG

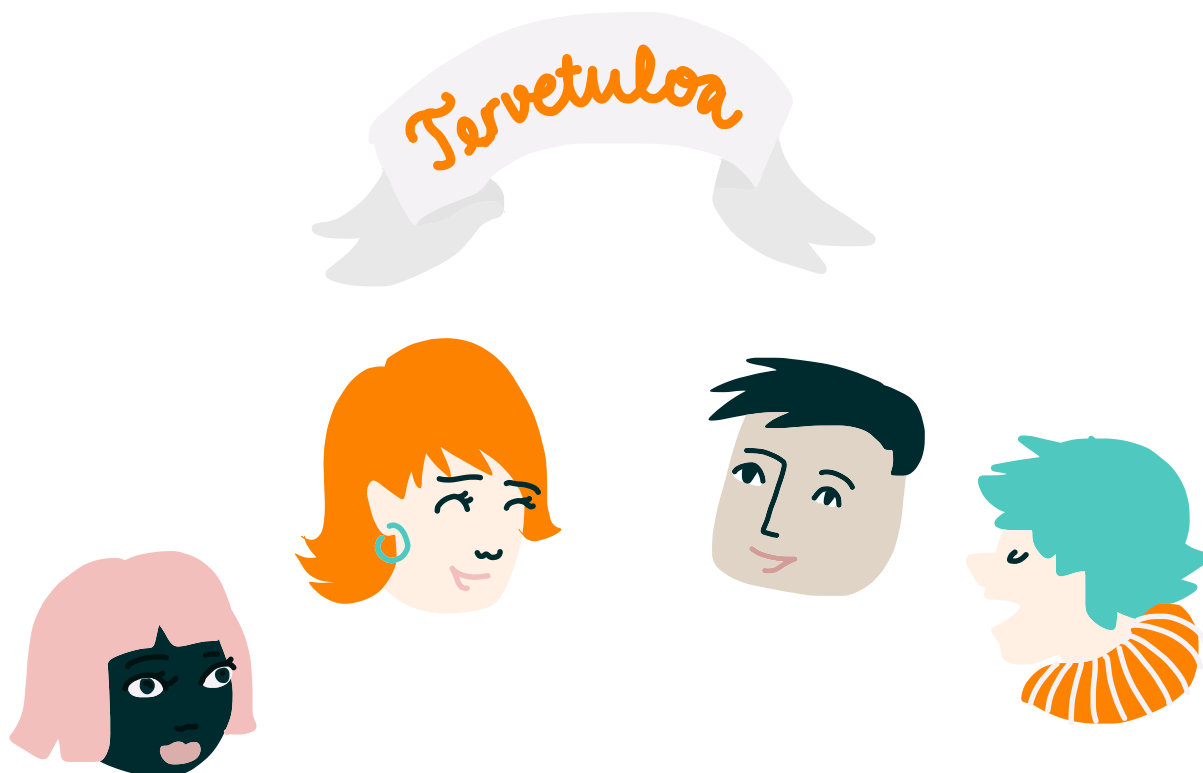
**Tips:** Sänker tröskeln för deltagande. Berättelserna kan till exempel ta upp hur det har varit att delta i evenemanget tidigare, vad andra har tyckt om det eller vad det egna slutintrycket har varit. Dessutom kan berättelserna handla om hur man hittar sällskap på campus i allmänhet och på hurdana evenemang, vilka råd man har att ge sina studiekamrater.

## 7. VAD GÖR AKTIVITETEN TILL EN LÅGTRÖSKELAKTIVITET? ★★

**Tips:** Det är bra att fundera över och kommunicera: Vad gör just den här aktiviteten till en lågtröskelaktivitet? Hur har studenternas olika behov beaktats? Hur ser schemat ut för evenemanget?

## 8. LYFT FRAM GEMENSAMMA SPELREGLER REDAN I MARKNADSFÖRINGEN

**Tips:** Kommunicera tydligt hurdant beteende som önskas av deltagarna (till exempel att visa hänsyn till andra, prata med obekanta, undvika klickbildningar, osv.). Arrangörernas värderingar återspeglas i spelreglerna: är verksamheten faktiskt respektfull gentemot alla?





# LÄRARPERSOALENS VERKSAMHET

**För vem?** Lärare, till stöd för det egna arbetet.

**Vem genomför?** I många fall lärarna själva, men delvis också i samarbete med andra lärare eller till exempel genom utbildning som ges av en utomstående aktör.

**Viktigt:** Det är viktigt att läraren förstår sin roll och sitt ansvar i att skapa samhörighet och stämning på högskolan. En lärare kan påverka mycket genom sina handlingar och sitt exempel. Genom att bemöta sina studenter med hänsyn och respekt, fokusera på och uppmuntra positiv interaktion och behandla alla likvärdigt, utgör läraren en ansvarsfull förebild. En del lärare arbetar redan nu på ett fantastiskt sätt för att främja gemenskap, men problemet är att många lärare inte ser sitt inflytande eller sin roll i frågan. Det är viktigt att sprida god praxis och göra den till en del av alla lärares arbetsbeskrivning.



## 20 IDÉER

### 1. LÄRAREN GÖR GRUPPINDELNINGEN ★★ ★

**Tips:** Detta är det oftast förekommande önskemålet när det gäller lärarverksamhet: att läraren delar in grupperna eller paren, i stället för att studenterna får bestämma själva. Detta besparar studenter, som redan upplever sig ensamma eller utanför, från att dessutom känna sig förnedrade i undervisningssituationer. Att lära sig samarbeta med olika människor är dessutom nyttigt med tanke på att till exempel utveckla kompetenser för det framtida arbetslivet. Över lag skulle det vara bra om läraren alltid såg till att grupparbeten sker i olika grupper.

### 2. INTERAKTION I UNDERVISNINGEN ★★ ★

**Tips:** Många efterlyser mångsidig interaktion i undervisningssituationer (i stället för monologer). Läraren kan till exempel ge studenterna korta diskussionsuppgifter och avsätta tid för att lära känna varandra (också genom fri diskussion). Dessutom är det bra om studenterna i undervisningsgruppen (och läraren) lär sig varandras namn, om möjligt.

### 3. LÄRARE BEHÖVER FORTBILDNING I ÄMNET ★★ ★

**Tips:** Lärare behöver fortbildning i att förebygga ensamhet. Det är viktigt att motivera lärarna: varför är det viktigt att känna igen ensamhet hos studenter, hur den påverkar dem, hur man känner igen den och vad kan göras åt saken. Lärare ska också kunna visa exempel på hur man möter människor på ett genuint sätt.

### 4. DELA GOD PRAXIS

**Tips:** En del lärare handlar redan rätt, medan andra inte gör något alls. Det är viktigt att samla ihop och sprida god praxis för att samordna verksamheten. Ibland kan det räcka med att diskutera temat med kollegor för att föra saken framåt.

### 5. GÖR FRÄMJANDET AV GEMENSKAP EN DEL AV UNDERVISNINGEN

**Tips:** Lärare skulle kunna införliva korta moment i lektionerna om till exempel att visa hänsyn till andra, grupparbetsfärdigheter och sociala situationer. Dessa teman skulle bli en del av undervisningen, eftersom de annars också är viktiga färdigheter för studier och arbetsliv.

## 6. GEMENSAMMA STUNDER FÖR LÄRARE OCH STUDENTER

**Tips:** Bra och trygga relationer mellan studenter och lärare påverkar hela högskolekulturen. Många efterlyser fler tillfällen för informella möten mellan lärare och studenter. Till exempel en månatlig, gemensam frukost där studenter och lärare från samma ämnesområde träffas för en avslappnad diskussion om ämnet i allmänhet, studierna, arbetssökning osv.

## 7. INFORMELLA MÖTEN MED LÄRARE

**Tips:** Lärare eller annan personal är regelbundet tillgängliga vissa dagar på överenskommen tid (t.ex. 16-18) på studentkaféet, och studenterna kan gå dit för att prata om sina studier eller något annat. Ett extra tillfälle för genuina möten mellan studenter och lärare.

## 8. "STÖDKONSULTER" UNDER LEKTIONERNA

**Tips:** Läraren utser varje student till en annans "stödkonsult" för lektionen, med tanken att båda kan lära sig något av den andra. Teman kan variera: utöver lektionens kärninnehåll kan teman vara till exempel kompisfärdigheter, att visa hänsyn, att orka osv.

## 9. STÖD OCH UPPMUNTRAN

**Tips:** Läraren uppmuntrar och stöder eleverna och hjälper dem att fokusera på det positiva i stället för misslyckanden. En positiv atmosfär påverkar också interaktionen mellan studenterna. De kan göra olika övningar och diskutera sina styrkor. Om det är svårt att göra plats för temat under lektionerna, kan läraren organisera öppna tillfällen eller studiecirkel om ämnet.

## 10. TEMAVECKA OM GEMENSKAP

**Tips:** Lärarna organiserar till exempel en veckolång kampanj på campus med temat gemenskap. Under veckan ägnas 5-10 minuter av varje lektion till att prata om vikten av gemenskap och praktiska gemenskapsövningar. Studenterna får utmaningar, till exempel: prata med någon du inte känner så väl i dag.

#### 11. SATSA MERA PÅ GRUPPSAMMANHÅLLNING

**Tips:** Det lönar sig att satsa på en trygg gruppupplevelse, eftersom det direkt påverkar inte bara studenternas välmående och krafter, utan även deras studieprestationer och motivation. Ju mer man satsar i början på att studenterna lär känna varandra och skapa en grupp som är trygg och lättillgänglig, desto mer tid sparar man under resten av kursen. Om läraren inte har tillräcklig kompetens för detta, kan man söka hjälp hos kollegor eller andra aktörer inom välmående.

#### 12. FÅ UT MERA AV STUDIEPLANERINGSTILLFÄLLENA

**Tips:** Diskutera också andra saker än studiegången under studieplaneringsmötena. Skaffa en helhetsbild av hur det går för studenten inom olika områden. Ett av samtalsämnena kan vara studentens relationer till studiekamraterna.

#### 13. FLER AKTIVITETER MED TUTORLÄRARNA

**Tips:** Mer interaktion med tutorlärare, också på ett mer informellt plan. Till exempel ett informellt möte (till exempel en picknick) 1-2 gånger per termin, där också tutorlärarna är närvarande.

#### 14. ÖKAT SAMARBETE MELLAN LÄRARNA

**Tips:** Lärarna kombinerar sina styrkor på specifika kurser för att främja interaktionen mellan olika studentgrupperingar. Till exempel gemensamma lektioner för svenskspråkiga och internationella studenter?

#### 15. PROJEKTARBETEN OM GEMENSKAP

**Tips:** Införliva fler projektarbeten i studierna till exempel med främjande av gemenskap som tema. Studenterna ska slutföra projektarbetet som en del av kursen, och är en förutsättning för att slutföra kursen.

#### 16. ETT GEMENSAMT MÅL FÖR HELA KURSEN

**Tips:** Kursdeltagarna ges ett mål som de tillsammans ska uppnå i slutet av kursen. Målet kan delas upp i delmål eller en samling uppgifter som deltagarna göra under kursens lopp. Till slut, när alla har gjort sitt för att uppnå målet tillsammans, får hela gruppen någon form av belöning.

## 17. GEMENSKAPSPÖÄNG FÖR LÄRARE

**Tips:** Läraren ska förtjäna ett visst antal gemenskapspoäng per termin i olika undervisningssituationer. Detta kan göras antingen som en rolig utmaning inom arbetsgemenskapen, eller som en kompetensfaktor för arbetet. Vissa universitet till exempel i USA använder universitetsomfattande gemenskapspoäng.

## 18. HEMUPPGIFTER OM GEMENSKAP

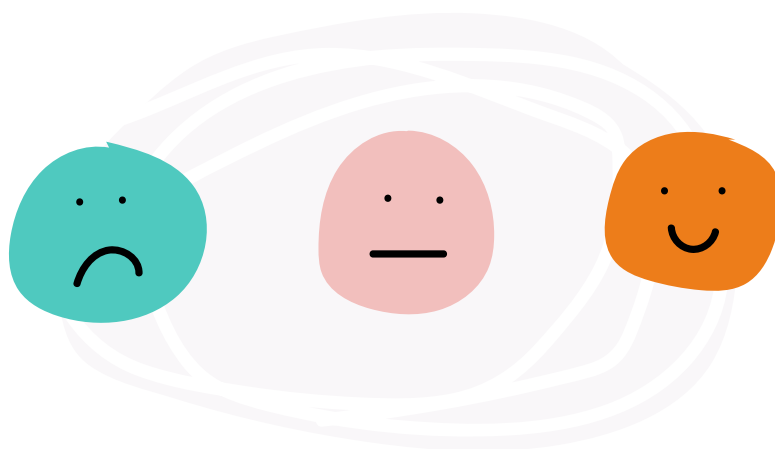
**Tips:** Hemuppgifter skulle kunna användas för att behandla gemenskapstemat. Uppgifterna skulle kunna vara direkt relaterade till kursens innehåll eller delvis frivilliga, men de skulle ha en morot som lockar studenterna till att göra dem. Uppgifterna kan betyda att studenterna fördjupar sig i ämnet (läser litteratur eller aktuella nyheter om det), en uppgift att fundera över, eller någon praktisk handling (att lära känna andra, fråga en annan student på lunch).

## 19. MÅNGSIDIGA SÄTT ATT SLUTFÖRA KURSER

**Tips:** I de flesta fall hjälper grupparbeten studenterna att lära känna varandra, men ibland kan grupparbetstvång (särskilt om läraren inte delar in grupperna, utan låter studenterna sköta det själva) leda till skam, ensamhet, och stigmatisering hos vissa studenter. Då är det viktigt att läraren är lyhörd och erbjuder också ett alternativt att slutföra kursen självständigt.

## 20. FUNKTIONELL DELAKTIGHET OCH ÅTERKOPPLING

**Tips:** Utnyttja olika nätplattformar, enkäter, kommentarsmöjligheter och feedbacktjänster i undervisningen. Det finns många bra färdiga program och applikationer som kan användas vid sidan om traditionella funktionella metoder ansikte mot ansikte för att främja studenternas känsla av delaktighet.







## NÄTBASERAD VERKSAMHET

**För vem?** För studenter som upplever ensamhet eller hamnat utanför gruppen, men också mer allmänt för alla studenter till exempel inom en viss läroanstalt.

**Vem genomför?** Olika aktörer, gärna i samarbete med varandra.

**Viktigt:** Numera studerar allt fler studenter åtminstone delvis på nätet. Också många fria aktiviteter är möjliga online, och med rätt sorts aktiviteter är det möjligt att främja studenternas gemenskap också på nätet. Nya aktiviteter kan organiseras på redan bekanta plattformar, och redan tillgängliga, användbara lösningar kan utnyttjas mer effektivt.



# 7 IDÉER

## 1. KOMPISAPP

**Tips:** Genom appen kan alla ensamma studenter nätverka med antingen enskilda andra studenter eller grupper. Man kan till exempel söka en kompis för musicerande, jogging, bakning, fika, besök på en konstutställning eller ett bibliotek. Det går att svajpa bort aktiviteter på appen, men inte människor.

## 2. FACEBOOK-GRUPP FÖR STUDENTER FRÅN ETT VISST OMRÅDE ELLER EN VISS HÖGSKOLA

**Tips:** Det kan till exempel vara en sluten grupp specifikt för studenter som söker vänskapsrelationer, eller en större grupp som riktar sig till alla studenter på hela skolan.

## 3. PLATTFORM FÖR OLIKA INTRESSEN

**Tips:** En nätplattform där användarna kan skapa och hitta grupper efter sina intressen. Vissa grupper kan vara begränsade till exempelvis den egna staden eller högskolan, medan andra kan vara obundna av geografien. Befintliga plattformar kan användas, till exempel Discord eller Facebook.

## 4. MODELL FÖR NÄTTUTORSKAP

**Tips:** Det finns ett behov av att utveckla en modell för nättutorskap som tar hänsyn särskilt till främjandet av gemenskap. Modellen skulle hjälpa att lösa utmaningarna med att ökade distans- och flerformsstudier.

## 5. EN TJÄNST FÖR ATT SÖKA VÄNNER PÅ ANDRA HÖGSKOLOR

**Tips:** Man skulle kunna skapa sin egen profil eller annons på tjänsten, varefter man skulle kunna kontakta andra personer anonymt via privata meddelanden. Också en möjlighet för gruppchatt skulle vara bra. Tjänsten skulle också kunna fungera bara inom en högskola.

## 6. VIRTUELLT KAFFERUM

**Tips:** En plats för fri diskussion om studier, vänskapsrelationer, ork mm. Det kan också finnas separata rum för särskilda diskussionsämnen. Om man vill skulle man också kunna komma överens om att träffas fysiskt.

## 7. UTTNYTTJA BEFINTLIGA APPAR MER EFFEKTIVT ★★

**Tips:** Det finns redan många bra appar som skulle kunna användas för att främja gemenskap, men deras potential utnyttjas fullt ut. Till exempel Brella [www.brella.io](http://www.brella.io).





## ATT PÅVERKA ATTITYDER

**För vem?** Verksamheten riktar sig till alla som studerar eller arbetar på en högskola.

**Vem genomför?** Olika aktörer, gärna i samarbete med varandra.

**Viktigt:** Alla personer på högskolan påverkar de rådande attityderna: både studenter och personal, och alla aktörer i studentföreningar. Det är viktigt att alla förstår vikten av sin egen roll i för gemenskapen, och inser att även små handlingar kan göra skillnad. Att nå ut till olika målgrupper är viktigt för att åstadkomma en verklig förändring i attityder.



# 13 IDÉER

## 1. KAMPANJEN HYVÄ KIERTÄMÄÄN (DELA MED DIG AV DET GODA)

**Tips:** Diskutera vad ni kan göra för att hjälpa andra och vilka följder goda gärningar kan ha för er själva och andra. Kom på ett konkret sätt att hjälpa till andra.

## 2. BEHANDLA UTANFÖRSKAP PÅ SOCIALA MEDIER

**Tips:** Gör temat synligt och lyft fram olika relaterade aspekter, samt vad var och en kan göra åt saken.

## 3. PRATA OM HUR VIKTIGT DET ÄR ATT LÄRA KÄNNA ANDRA

**Tips:** Motivera och lyft fram positiva effekter. Varför lönar det sig att lära känna andra och hur gör man det?

## 4. KAMPANJ FÖR ATT UPPMUNTRA INITIATIV

**Tips:** Får studenterna att inse sin egen roll i att minska utanförskap. Motivera varför det är viktigt att just de som redan tillhör en grupp och redan har ett socialt nätverk tar initiativet.

## 5. KAMPANJ FÖR ATT TA HÄNSYN TILL ANDRA

**Tips:** Lyft fram fördelarna med att ta hänsyn till andra för hela gemenskapen och på individuell nivå.

## 6. SAMTAL OM ENSAMHET HOS STUDENTER ★★ ★

**Tips:** Många studenter är inte ens medvetna om att en del av deras studiekamrater lämnas helt ensamma, eller vilka långtgående effekter det kan få. Om man inte är medveten om saken kan man inte förstå hur stor ens egen roll i kan vara. Diskutera vikten av små handlingar, som till exempel en hälsning.

## 7. VÄLMÅENDELAGAR MED ENSAMHET OCH GEMENSKAP SOM TEMAN

**Tips:** Temadagar om ensamhet och gemenskap. Mångsidig verksamhet kring dessa teman.

8. **SAMARBETE MED KÄNDA VLOGGARE OM VIKTEN ATT ACCEPTERA OLIKHETER**  
**Tips:** Det är viktigt att påverka attityderna som påverkar hela högskolan. Genom att samarbeta med vloggare får temat större synlighet.
9. **KAMPANJ FÖR ATT FÖREBYGGA ENSAMHET**  
**Tips:** Ta fram konkreta råd för ensamma studenter om hur de kan påverka sin egen situation, men också vad andra kan göra åt det.
10. **UTMANA KOMPISKRETSAR**  
**Tips:** En kampanj för att utmana redan existerande grupper att öppna sin "klick", så att nya människor har lättare att lära känna dem. Konkreta tillvägagångssätt och till exempel en lekfull tävling mellan olika grupper.
11. **FÖRSTÄRK VANAN ATT TACKA**  
**Tips:** En kampanj för att förstärka vanan att tacka på högskolan. Färdigt material eller enkla regler för så många som möjligt.
12. **UTMANA DE SOCIALT SKICKLIGA**  
**Tips:** Utmana socialt skickliga studenter att utnyttja sina färdigheter till fördel för hela gemenskapen. Olika listor med råd och goda tillvägagångssätt att dela med andra (till exempel om att ta initiativ, tips för smidiga sociala interaktioner).
13. **IFRÅGASÄTT VANFÖRESTÄLLNINGAR OCH MYTER**  
**Tips:** Ifrågasätt rådande förväntningar och uppfattningar: Är det sant att det är lätt att få vänner på universitetet och att det sker som av sig självt? Är det sant att alla studenter gillar att träffa nya människor på fester? Det är viktigt att lindra skammen som är förknippad med ämnet och bryta myter.





## FYSISKA RUM

**För vem?** Idéerna om fysiska rum är relaterade till många olika målgruppers verksamhet: förutom studentföreningarnas lokaler och lärarnas utrymmen, omfattar de även till exempel vaktmästares arbetsbeskrivning och skolrestauranger.

**Vem genomför?** Olika aktörer i samarbete med varandra.

**Viktigt:** Upplevelsen av gemenskap kan också främjas genom utrymmen. Finns det tillräckligt med bänkar, trivsamma sittplatser och studieplatser där man kan träffa sina studiekamrater på campus? Har studenterna kunnat påverka planeringen av utrymmena? Finns lokalerna tillgängliga till exempel för studenternas utställningar med varierande teman? Utöver dessa frågor kan många andra enskilda idéer, och hur de omsätts i praktiken, konkret påverka vilken typ av verksamhetskultur som uppstår på campus.



## 8 IDÉER

### 1. VARDAGSRUM MED LÅG TRÖSKEL

**Tips:** Genuint trivsamma rum som på riktigt är för alla studenter (inte bara föreningsaktiva). Fokus ligger på att umgås och träffa folk, och fika. Ibland kan det finnas "värdar" på plats för att styra situationen. De olika årstiderna skulle kunna återspeglas i inredningsteman.

### 2. MÖBLEMANG STÖDER FRÄMJANDET AV GEMENSKAP ★★ ★

**Tips:** I undervisningssituationer till exempel en hästskoform för bord och stolar (i stället för rader). Förvärv av nya möbler (till exempel träningsbollar, träningsmattor, säcksstolar mm.) för att stödja en bra och trivsam atmosfär både under och utanför undervisningen.

### 3. MATBRICKOR FRÄMJAR GEMENSKAP

**Tips:** Studentrestaurangerna skulle kunna ha matbrickor i två olika färger (eller med andra tydliga kännetecken) med vilka man skulle kunna signalera att man önskar sällskap i stil med "också okända får komma och prata med mig under lunchen".

### 4. KOMPISBORD ELLER KOMPISBÄNK

**Tips:** En bänk som är markerad på något sätt. Genom att sätta sig på bänken ger man andra en signal om att man är intresserad av att prata med andra (även främlingar) (jfr grundskolans kompisbänkar). Det kunde finnas sådana bänkar på restaurangerna och kaféerna samt i korridorer.

### 5. LUNCHRULETT

**Tips:** Man håller en lottning i matsalen där nytt lunchsällskap varje dag lottas ut för varje deltagande student. Lottningen skulle också kunna göras som en del av en kampanj.





## 6. VÄGG FÖR MEDDELANDEN

**Tips:** En vägg på campus där studenter kan ställa anonyma frågor till varandra eller personalen. Det kan också göras elektroniskt eller till exempel i undervisningslokalerna under ledning av en lärare.

## 7. EN TERAPIHUND PÅ ALLA CAMPUS I FINLAND

**Tips:** Det är välkänt att djur lätt smälter isen mellan människor, förenar dem och minskar stress. Man skulle kunna tänka ut ett lämpligt sätt för att vissa lokaler på campus skulle kunna användas för denna typ av verksamhet (allergiker inte att förglömma). Åtminstone skulle det vara relativt enkelt att förverkliga terapihundidén som enskilda evenemang.

## 8. GEMENSKAPLIG KONSTUTSTÄLLNING ELLER KONSTINSTALLATION

**Tips:** Högskolans utrymmen kan användas för en konstutställning om till exempel ensamhet, eller för att skapa ett gemensamt konstverk, med den tanken att alla som vill delta i skapandet kan göra det med en liten arbetsinsats. Väggytan i korridorerna kan utnyttjas för att lyfta fram ett viktigt tema genom konst.



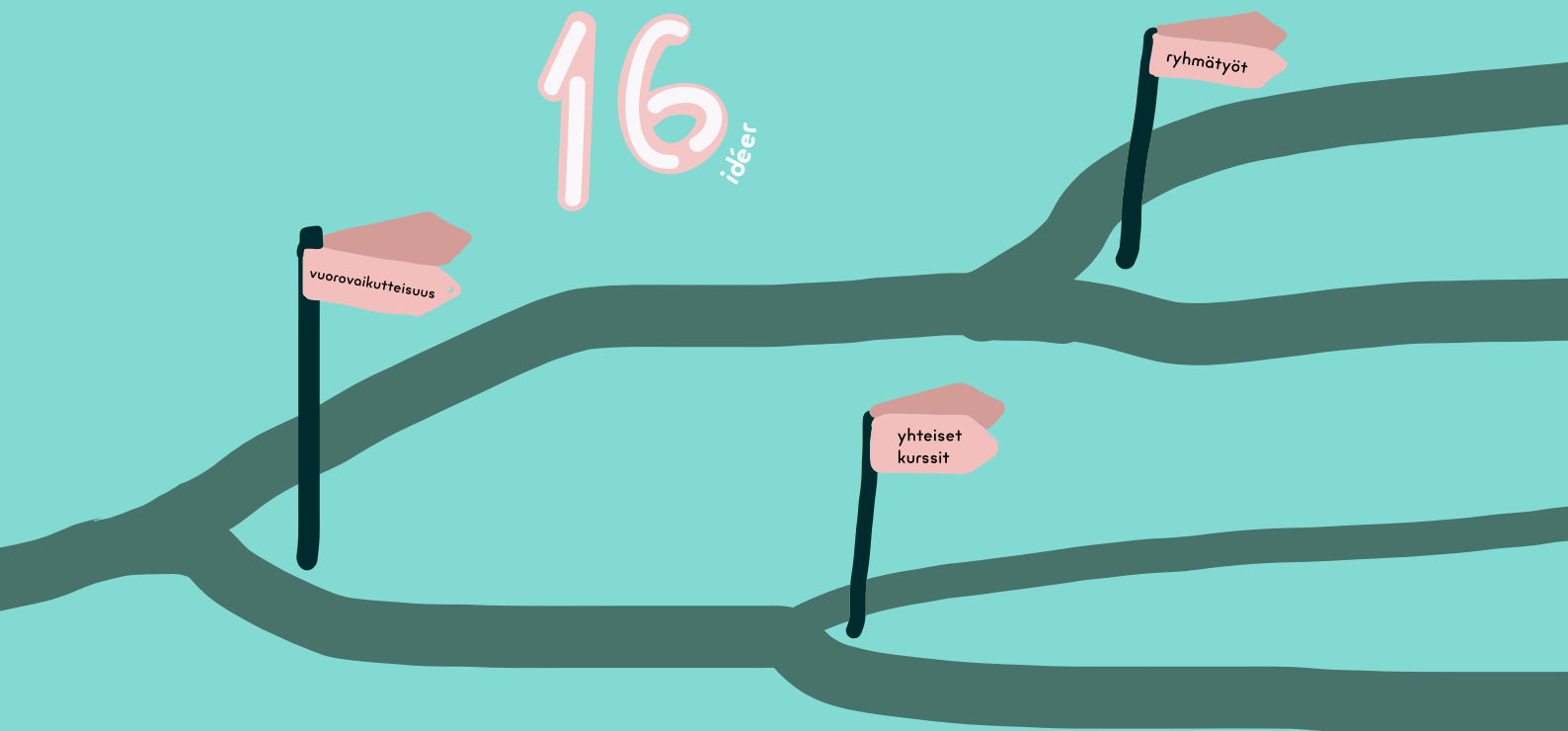


# HÖGSKOLANS VERKSAMHET OCH INTERNA PRAXIS

**För vem?** Högskolans ledning, chefer och personal som planerar och genomför verksamheten spelar en nyckelroll för högskolans verksamhetskultur allmänt och vad resurserna satsas på och riktas till.

**Vem genomför?** Högskolans ledning, chefer och övrig personal i sina enskilda arbeten och i samarbete med varandra.

**Viktigt:** Studenternas gemenskap främjas inte bara genom evenemang eller undervisning. Ofta styr högskolans interna praxis och arbetsformer attityderna och verksamhetskulturen som råder på högskolan. Högskolans strukturer, praxis och interna processer kan användas för att påverka å ena sidan studenternas möjligheter att lära känna varandra, och å andra sidan olika aktörers förutsättningar och resurser för att främja gemenskap bland studenterna.



# 16 IDÉER

## 1. OBLIGATORISK FÖRELÄSNING OM VÄLMÅENDE FÖR ALLA STUDENTER

**Tips:** För att främjandet av gemenskap inte bara ska hamna på axlarna av studenter inom vissa ämnesområden, är det viktigt att temat och dess betydelse diskuteras mer omfattande. På så sätt kan varje student lära sig några grundläggande färdigheter som hen kan använda till att påverka sin egen eller andra studenters situation.

## 2. DISKUSSIONSHJÄLP MED LÅG TRÖSKEL

**Tips:** Högskolan måste kunna erbjuda studenterna snabb diskussionshjälp med låg tröskel, där studenterna får stöd med att lära känna sina studiekamrater och övervinna ensamhet.

## 3. STUDIEGEMENSKAP SKA VARA EN LEDANDE TRÅD I ALL VERKSAMHET ★★ ★

**Tips:** Högskolan måste skapa en strategi för hur främjandet av gemenskap ska omsättas i praktiken i skolans verksamhet, och inte bara vara ett tema för festtal. Det är viktigt att betona till exempel interaktiviteten i föreläsningar och undervisning, vikten av grupparbeten och gemensamma kurser under hela studietiden (inte bara under de första åren), personalens tillräckliga kompetens och utbildning i ämnet och skapandet av strukturer som i sig stöder studenternas integration i studiegemenskapen.

## 4. "TUTORVERKSAMHET" FÖR MAGISTERSTUDENTER

**Tips:** Ofta riktas merparten av resurserna till förstaårsstudenter, och därefter ges studenterna nästan inget stöd för att lära känna studiekamraterna. I början av magisterstudierna skulle högskolorna kunna anordna ett slags startveckor, någon form av fortsatt tutorverksamhet och noggrant genomtänkta aktiviteter som syftar till en att kartlägga magisterstudenternas situation och behov. Det är viktigt att erbjuda stöd med låg tröskel också efter de första studieåren.

## 5. GÖR FRIVILLIGVERKSAMHET TILL EN VIKTIG DEL AV STUDIERNAS

**Tips:** Ett tydligare och starkare samband mellan frivilligarbete, klubbverksamhet och studier, det vill säga att man förstår att kunskaper och färdigheter kan utvecklas genom många olika aktiviteter. Då skulle studenterna också kunna få studiepoäng för att delta i och rapportera sina aktiviteter. Detta skulle uppmuntra aktivt samarbete med andra.

## 6. GÖR DET OBLIGATORISKT FÖR STUDENTERNA ATT BEKANTA SIG MED FRITIDSAKTIVITETER

**Tips:** I nuläget är det upp till den enskilda studenten att bestämma om hen vill delta i organiserade aktiviteter exempelvis under gulisåret. Om en del av det s.k. valbara programmet skulle göras om till "obligatoriska aktiviteter" (till exempel skulle studenten i slutet av läsåret få redogöra för minst ett evenemang som hen deltagit i), skulle studenterna lättare förstå varför det är viktigt att delta i evenemang. Då måste också arrangörerna se till att studenternas olika behov blir bemötta och att det finns en verklig mångfald av aktiviteter (inte bara fester).

## 7. KARTLÄGGNING I BÖRJAN AV STUDIERNAS

**Tips:** I början av studierna skulle studenterna kunna fylla en enkät med frågor om till exempel studiefärdigheter, livskompetens, eller sociala relationer. Baserat på svaren skulle studenterna sedan få personlig feedback och styras mot lämpliga informationskällor. Enkäten skulle också kunna användas som ett slags behovskartläggning, som skulle fungera som grund till aktiviteterna under orienteringsperioden.

## 8. HÖGSKOLANS INRE ARBETE OM UPPLEVELSER AV GEMENSKAP OCH ENSAMHET

**Tips:** Samla med jämna mellanrum in information om studenternas upplevelser av ensamhet och gemenskap på högskolan, och sprid informationen till studenter och personal. Organisera aktiviteter kring dessa teman och fundera över lösningar och nya praktiska åtgärder tillsammans. En stabil struktur och verksamhetsmodell skapar en trygg och tillförlitlig atmosfär där studenterna kan vara lita på att deras välmående värnas.

## 9. ANORDNA GEMENSAMMA MÖTEN PÅ INSTITUTIONEN

**Tips:** Regelbundna möten (till exempel en gång i månaden) anordnade av universitetet eller institutionen, med lite servering och utrymme för studenter att komma och prata med varandra eller med personalen. Ibland kan specifika teman behandlas, som processen att bli professionell, kompetenser i arbetslivet eller framtidsutsikter.

#### 10. PERSONALEN PRESENTERAR SIG PÅ LEKTIONEN

**Tips:** Förstärk tanken hos studenterna att "den personen skulle jag kunna gå till om jag behöver" eller "jag skulle våga fråga den där personen om råd".

#### 11. REGELBUNDEN "ARBETSHANDLEDNING"

**Tips:** Aktiviteter med fritt format. Studenterna skulle kunna prata om saker som tynger dem (till exempel studiemotivation, att orka med studierna, lära känna andra osv.). Det viktiga skulle vara att normalisera aktiviteten och ett neutralt förhållningssätt med tanken att "du behöver inte ha några problem för att komma hit".

#### 12. "GEMENSKAPSMANGERS" ELLER "GEMENSKAPSAGENTER" SOM EN DEL AV HÖGSKOLEMILJÖN

**Tips:** Introducera den roterande rollen av gemenskapsmanager eller gemenskapsagent för vissa studieområden eller praktikperioder, så att det alltid finns några sådana personer på högskolan. Deras uppgift är att främja studiegemenskap och inspirera, göra initiativ koppla ihop aktiviteter mellan olika aktörer.

#### 13. HÖJ PROFILEN FÖR OCH GE BÄTTRE INFORMATION OM OCH VÄLMAÄNDETJÄNSTER

**Tips:** Lyft fram befintliga goda verksamhetsformer och tjänster och sänk tröskeln för tillgång till tjänsterna. Till exempel är olika välmåendeveckor ett bra sätt att synliggöra viktiga teman och relaterade serviceproducenter.

#### 14. SYNLIG SYMBOL FÖR GEMENSKAP

**Tips:** Använd en synlig symbol för att öka känslan av samhörighet bland studenterna. Overaller och overallmärken är ett traditionellt sätt att betona sammanhållning, men avigsidan är att de också kan minska känslan av samhörighet hos den grupp studenter som inte anser sig tillhöra "overallfolket". Andra symboler eller märken skulle kunna fungera som en sammanhållande faktor för alla - både elever och personal - för att signalera att "jag vill bli kontaktad" eller "du kan prata med mig om du behöver en vänlig lyssnare". Märket skulle kunna användas alltid eller till exempel bara under temadagar eller -veckor.

## 15. ANVÄND ALUMNVERKSAMHETEN MER EFFEKTIVT

**Tips:** Använd alumnverksamheten mer effektivt genom att föra studenterna samman med dem som redan är aktiva i arbetslivet. Alumner kan bistå också med annat än karriärrådgivning, till exempel med att ge råd för studierna eller diskutera vad de själva skulle ha gjort annorlunda under studietiden osv. Ordna regelbundna tillfällen för möten och diskussion med alumner och koppla alumnaktiviteter till studenternas praktiska vardag.

## 16. ARBETSGIVARENS STÖD FÖR ATT FRÄMJA STUDIEGEMENSKAPEN ★★ ★

**Tips:** Personalen ålägger sig att följa skolans strategi för gemenskap i sitt arbete och får tillräckliga resurser för arbetet: att främja gemenskap blir en del av arbetsuppgifterna, och personalen fortbildas i ämnet som också tas upp i utvecklingsdiskussioner. Personalen får stöd i de nya arbetsuppgifterna och i att förstå helheten av de mänskliga, ekonomiska och samhällsliga följderna av att främja studenternas gemenskap.





## SLUTORD

Vi hoppas vår samling av idéer har gett er nya utvecklingsidéer för er verksamhet. Ni kanske redan använder några av dem, eller skulle ha introducerat några av dem ändå, och några av era egna idéer har inte ens tagits upp här, och det är bra. Allt arbete som främjar studenternas upplevelse av gemenskap är viktigt. Huvudsaken är att det blir gjort. Vi hoppas att idéerna som vi har samlat tändar en gnista och väcker stärker er motivation för er verksamhet. Ofta är de fungerande sätten att främja gemenskap inga komplexa och mödosamma processer, utan vardagliga små handlingar. Vi hoppas att få se mer av dem i framtiden på varje campus.

Projektet Tillsammans mot gemenskap producerar och har producerat också annat material för att främja studentgemenskap: hitta fler tips och material på nätsidan [www.yhdessayhteisoksi.fi](http://www.yhdessayhteisoksi.fi).

**PROJEKTET TILLSAMMANS MOT GEMENSKAP (2018–2020)** främjar och stärker högskolestudenters upplevelse av gemenskap och samhörighet. Syftet är att förändra de rådande attityderna och verksamhetskulturen, samt att stärka högskolornas kompetens och kapacitet för att arbeta för gemenskap.

Projektet utförs av Nytyi rf.

