



# Klassens time

– hvordan skaber vi et godt studiemiljø?



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

# Klassens time

## – hvordan skaber vi et godt studiemiljø?

### Baggrund for redskabet

Elever og studerende oplever ofte udfordringer med at trives.

Ved at skabe et rummeligt studiemiljø med god dialog om de ting, der gør studielivet vanskeligt, kan man i fællesskab løfte kulturen og bidrage til trivsel. "Klassens time" indeholder konkrete metoder til at arbejde med at fremme det gode studiemiljø.

Godt studiemiljø er uløseligt forbundet med underviserens arbejdsmiljø. Derfor er dette redskab, "Klassens time", også knyttet tæt sammen med redskabet "Trivsel i fællesskab", som sætter fokus på underviserens arbejdsmiljø.

### Formålet med redskabet er:



At skabe et godt studiemiljø for alle elever/studerende ved at

- Tale højt om og dele det, som kan udfordre os som elever/studerende: Fx at føle sig presset og stresset, have præstationsangst, føle sig utilstrækkelig og ensom, og at 'det kun er mig den er gal med' (det, der kaldes *flertalsmisforståelser*)
- Aftale, hvordan vi kan skabe faglig, personlig og social trivsel på uddannelsen
- Gennemføre en workshop, hvor vi som elever/studerende kan tale om trivsel og studiemiljø

### Målgruppe

Elever/studerende på en ungdomsuddannelse (FGU, erhvervsuddannelser, gymnasier og mellemlange- og lange videregående uddannelser)

Redskabet henvender sig til studievejledere, holdlærere, kursus/modul ansvarlige mv.

#### Klassens Time

**Udgivet af:**  
BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration.  
Stuðiestræde 3, 3 sal 1455 København

**Styregruppe:**  
Uddannelsesforbundet  
Tandlægeforeningen,  
FOA – Fag og Arbejde,  
Gymnasieskolernes Lærereforening,  
Djøf  
Medarbejder- og Kompetencestyrelsen

**Projektleðelse**  
Jytte Tolstrup

**Tekst**  
Liv Starheim  
Birgitte Bækgaard Brasch  
Christian Tauby-Theill, SUS

**Redaktion**  
Morten Bichel, Korbic ApS

**Illustration**  
Thomas Pedersen

**Design**  
Stibo Complete

**Tak til**  
FGU Vestegnen, Frederiksberg Gymnasium, Sosu H København, Tandlægeskolen, Aalborg Universitet og Dansk Center for Undervisningsmiljø, som har bidraget i udviklingen og kvalificering af værktøjet.

**ISBN**  
978-87-93332-83-6



## Hvornår skal redskabet bruges?

Ved opstart af et uddannelsesforløb - med eventuel gentagelse efter behov.

Hvis de studerende/eleverne er på forskellige hold i løbet af uddannelsesforløbet, anbefales det at afholde *Klassens Time* for hvert hold.

## Rammen for workshoppen

Workshoppen foregår på et semester, et hold eller i en klasse. Semestret/holdet/klassen kan undervejs eventuelt deles op i mindre grupper, med en tovholder i hver gruppe.

Workshoppen skal føles tryk, så overvej mulighederne for fx at sørge for kage og kaffe/the, eller andet, der kan fremme den gode, trygge stemning.

**Varighed: 1,5 time**

## Facilitatorer/mødeledere

Workshoppen faciliteres af et mødelederteam bestående af:

- 1) En semester-/klasse-/holdansvarlig koordinator eller vejleder og/eller
- 2) En semester-/elevrådsrepræsentant sammen med en ældre/tidligere elev/studerende, fx fra Studieråd, Studienævn, eller lignende (dvs. to studerende). Gerne én som har oplevet udfordringer ift. uddannelsen, og som har gode erfaringer med at komme igennem dem.

Overvej evt. at supplere med en oplægsholder fra en frivillig organisation (fx Ventilen).

Der skal være så mange facilitatorer, så de kan fordele sig ud på grupper á max 10 personer.

## Tjekliste til facilitatorer inden mødet



- Brug 30 min. på at forberede jer: Planlæg, hvordan I vil gennemføre mødet
- Find en eller flere tidligere/ældre studerende til pkt. 4 i mødet og aftal fremgangsmåde
- Tilpas redskabet (og ordlyden) til jeres egen kontekst
- Få styr på teknikken ift. fx en quiz eller afstemning

# Program for workshoppen

## Program

- 1) Rammesætning (5 min.)
- 2) Icebreaker (5 min.)
- 3) Quiz/afstemning: Hvordan har vi det som studerende? (15 min.)
- 4) Ældre/tidligere studerende fortæller (10 min.)
- 5) Gruppedialog om studiemiljø (30 min.)
- 6) Leveregler for et godt studiemiljø (25 min.)

- a. Enten via link på skærm og via mobil, hvor man kan skrive et anonymt navn.
- b. Eller fysisk hvor der tegnes en firkant op med fire felter – eller hvor de fire hjørner i lokalet repræsenterer hver sin svarmulighed. Deltagerne stiller sig i det felt/hjørne, der passer på deres svar.

Det er ikke en konkurrence og alle svar er rigtige.

Spørgsmålene i quiz'en er bl.a. lavet på baggrund af, hvad eksperter vurderer er relevant i forhold til at afdække studerendes/elevens trivsel. Mødederteamet kan også lave deres egen.

### 1) Rammesætning (5 min.)

Vi skal bruge de næste 1,5 timer på at tale om, hvilke problemer vi oplever i vores studieliv, og hvordan vi i fællesskab udvikler et studiemiljø, der gør det bedre.

*Skriv evt. programmet op på en flip/tavle.*

### 2) Icebreaker (5 min.)

Stil jer på en linje ift. skostørrelse, den måned I er født, hvor tæt I bor på jeres uddannelsessted, eller efter jeres egne ideer.

### 3) Quiz/afstemning: Hvordan har vi det som studerende? (15 min.)

Nu skal vi lave en quiz/afstemning om, hvordan vi har det som studerende.



Formålet er at få et billede frem af, hvordan vi som studerende/eleverne har det på vores uddannelse og specifikt fremhæve såkaldte flertalsmisforståelser: Tendensen til at man, ofte sammen med flertallet af de andre, kan opleve at være alene med en følelse/oplevelse, fx at tro at alle de andre trives og har styr på tingene. Gennem øvelsen kan I som studerende få øje på, at I ikke er alene om at have det sådan.

Der er både positivt og negativt formulerede spørgsmål, så der både kan være fokus på og anerkendelse af de negative følelser/oplevelser, vi som studerende kan have, og de positive følelser/oplevelser, som skaber god energi.

[Link til quiz.](#)

Spørgsmål	Svarmuligheder			
	Altid	Ofte	Af og til	Aldrig
Jeg har svært ved at koncentrere mig om min uddannelse (fx at løse de opgaver der bliver stillet, søge informationer, forberede mig til undervisningen, m.m.)				
Jeg føler mig stresset				
Jeg føler mig ensom				
Jeg føler mig utilstrækkelig				
Jeg synes det er svært at indgå i gruppearbejde				
Jeg har tænkt, at det kun er mig, der har det svært				
Jeg er enig i udsagnet: Hvis bedre er muligt, er godt ikke godt nok				
Jeg har overvejet at droppe ud af uddannelsen				
Jeg ved, hvad jeg skal gøre, hvis jeg har det svært				
Jeg har det godt i hverdagen på min uddannelse (jeg oplever studiet interessant og har lyst til at komme hver dag)				
Jeg er tilpas fagligt udfordret og følger godt med i min uddannelse				
Jeg synes studiemiljøet og sammenholdet er godt (hvor vi lytter til og hjælper hinanden)				

**Kilder:** Djøf, Danmarks Evalueringsinstitut (EVA), Dansk Magisterforening og Center for psykisk sundhedsfremme samt baseret på indsigter fra bogen "Utilstrækkelig, hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge", af Christian Hjortkjær.



#### **Vejledning til øvelsen:**

- Deltagerne starter quiz'en. Hvis den er digital (fx Kahoot), kalder deltagerne sig noget anonymt, bl.a. af GDPR-hensyn. Oplys, at data (svarene fra deltagerne) ikke opbevares
- Deltagerne svarer på hvert spørgsmål (et ad gangen), hvorefter alle deltagernes samlede svar på spørgsmålet fremgår. Facilitatorerne spørger åbent ud i plenum: Hvad hæfter I jer ved i besvarelsene og hvad overrasker jer?
- Indlæg en kort stillerefleksion (1-2 minutter), hvor alle – individuelt - tænker over de svar, der er givet
- Hvis der er et særligt mønster eller tema (fx at flertallet svarer, at studiemiljøet kan være bedre) i besvarelsene, tager mødelederteamet det med videre til gruppedialogen (pkt. 5)
- Vær særlig opmærksom på, om (og hvor mange) besvarelser, der er negative. Her kan I henviser til, at de studerende/eleverne kan drøfte dette i gruppedialogen (pkt. 5)

#### **4) Ældre/tidligere studerende fortæller (10 min.)**

Under dette punkt gør den ældre/tidligere studerende følgende:

- Forholder sig til de svar der er givet i quiz'en, enten ved at kommentere på dem eller "blot" anerkende svarene
- Fortæller om, hvornår det kan være svært at være studerende (fx ved opstart, gruppedannelse, inden eksamen, efter en ferie, ved overgang til praktik)
- Fortæller om de gode erfaringer/successer, den tidligere studerende har haft

Det kan enten gøres via en personlig fortælling og/eller ved at fortælle om de generelle erfaringer på pågældende studiested. Deltagerne skal have mulighed for at stille spørgsmål.

#### **5) Gruppedialog om studiemiljø (30 min.)**

Holdet deles op i mindre grupper, fx op til 10, efter facilitatorernes vurdering. Der kan eventuelt være en facilitator i hver gruppe, men det kan også være lokalt har andre måder at facilitere gruppearbejde på.

Hver gruppe drøfter følgende 3 temaer og spørgsmål, som står på hver deres fysiske kort.

Det er vigtigt, at alle i gruppen kommer til orde. Det kan I gøre ved at tage en runde, hvor alle giver deres "svar" på spørgsmålene.

### **Udfordringer**

Hvad er svært på skolen/studiet? Hvordan har jeg det med det? Tag en fælles drøftelse af svarene fra quiz'en, alternativt en anden, tidssvarende og repræsentativ undersøgelse af jeres studiemiljø.

### **Det gode studiemiljø**

Hvad er et godt studiemiljø for dig? (det kan både handle om miljøet i klassen/på holdet/i undervisningen, uden for undervisningen og dit studieliv generelt).

Hvad er din bedste oplevelse på skolen/studiet?

### **Handlinger**

Hvad skal vi gøre, for at have det godt sammen? Hvad skal andre gøre? Hvad kan hjælpe mig?

Facilitatoren samler op på hvert spørgsmål på et flipoverpapir eller lignende, så deltagerne tydeligt kan se de ord, de har brugt.

#### **6) Leveregler for et godt studiemiljø (25 min.)**

Facilitatorerne samler op på de pointer og konkrete handlinger, der er kommet frem i gruppearbejdet og skriver dem frem som "leveregler for et godt studiemiljø" på en flipover eller lignende, så alle kan se det.

Levereglerne kommunikeres efterfølgende til relevante organer (fx elev-/studieråd).

#### **Egen refleksion på baggrund af leveregler**

Alle tænker hver for sig over: "Hvad gør jeg allerede, og hvad skal jeg gøre mere af for at skabe et godt studiemiljø?"

#### **Fælles drøftelse**

"Hvad skal vi gøre, når det bliver svært?"

#### **Aftale om opfølgning**

Er der kommet noget frem i dag, som vi skal handle på?

Til sidst præsenterer den holdansvarlige: Fakta om handlemuligheder det pågældende sted, hvis man synes noget er svært/løber ind i en krise.

## **Hvad er der af handlemuligheder her?**

*(Udfyldes af facilitator)*

Desuden sætter den holdansvarlige spot på, hvilke andre organer som arbejder med og har et ansvar for at understøtte et godt studiemiljø.

Den holdansvarlige fortæller også, at underviserne mødes og drøfter, hvad de kan gøre for at understøtte de studerendes studiemiljø, og at han/hun derfor vil bringe input fra "Klassens time" med til dette møde.

Som afslutning på workshoppen aftaler facilitatorerne med holdet, hvornår der skal følges op igen: Hvornår skal vi have en lignende samtale ("Klassens time")? Er det om et halvt år, 1 år eller?





### Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Klassens time – hvordan skaber vi et godt studiemiljø?' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [arbejdsmiljoweb.dk](http://arbejdsmiljoweb.dk).

**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**

Velfærd og Offentlig administration