

## Nyhedsbrev til faglige vejledere – Studietvivl

I dette nyhedsbrev har vi samlet tre gode vejledningstips til tvivl-vejledningen samt fremhævet kommende arrangementer, som måske kunne være relevante for de studerende i den kommende tid.

Semestret er godt i gang – og det samme er studietvivlen blandt de studerende! Lige for tiden får vi rigtig mange tvivl-vejledninger, og det forestiller vi os også, at I gør. Vi oplever, at lige netop dette tema kan være rigtig svær at arbejde med i vejledningen, og derfor har vi samlet tre vejledningstips til jer, der sidder med de studerende, hvor tvivlen bliver altoverskyggende og uhåndterbar for den enkelte.

### Månedens vejledningstip

1. **Lav en klar kontrakt** fra start, så den studerende ved, hvad du som vejleder **kan** hjælpe med. Vi snakker ofte med studerende i studietvivl, som er frustrerede over det at være i tvivl og søger en, der kan hjælpe dem af med tvivlen. Her kan det være godt at få italesat, at der *ikke* findes et quick fix, og at vejlederen *ikke* kan tage tvivlen fra dem.
2. **Mød den studerende i samtalen.** Det kan være rigtig svært at være i tvivl om sit studie, og det kan være svært at rumme sig selv og de følelser, der kan følge med. Derfor er det for mange studerende forløsende at sætte ord på sin situation overfor en vejleder, som ikke er partisk eller har subjektive holdninger til, hvad vedkommende skal foretage sig. Som vejleder kan du med fordel sidde på dine hænder, lytte og stille en masse gode spørgsmål, som kan åbne op for videre refleksion hos den studerende eller komme med nye perspektiver. I kan fx gå på opdagelse i, hvornår den studerende sidst var i tvivl og hvilke erfaringer, der kan trækkes på fra den oplevelse. Eller undersøge, hvornår vedkommende ved, at noget er rigtigt og sammenligne den situation med den nuværende.
3. **Opfordr den studerende til at sætte en deadline for tvivlen.** Nogle studerende bruger en stor del af deres uddannelse på at være i tvivl om studiet. Mange forskellige faktorer kan spille ind i forhold til at beslutningen bliver skubbet. Eksempelvis holdninger fra familie og venner eller et godt studiemiljø. Tvivlen forsvinder ikke af sig selv, så derfor kan det være nødvendigt at tage en bevidst beslutning om at arbejde med det. Det kan du hjælpe den studerende med ved at sætte en deadline for tvivlen. Det kan du fx italesætte ved at spørge: "Har du brug for at sætte en deadline for, hvornår du skal tage en beslutning om dit studievalg?". Nogle gange spørger vi den studerende, om vedkommende har brug for, at vi sætter en deadline sammen. Ikke fordi vi som vejleder følger op på det, men for nogen virker det mere motiverende og forpligtende i forhold til at overholde deres deadline.

### Kommende arrangementer

- **Workshop: Hvordan finder du en mentor – og får noget ud af det? (Zone E, Odense).** Karrierearrangement d. 7/12 kl. 13.00-14.00. Læs mere [her](#).
- **Webinar: Kickstart din jobsøgning.** D. 23/11 kl. 12.15-13.00. Se mere [her](#).
- **Webinar: Referer korrekt.** D. 25/11 kl. 13.00-14.30. Se mere [her](#).

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i december, hvor temaet er eksamen. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra her.

Mvh. Mette, Mikkel og Iben fra Studie- og trivselsvejledningen