

# Nyhedsbrev til faglige vejledere – Impostor

Impostorfænomenet har de senere år fået stadig større opmærksomhed. Især i akademiske kredse findes følelsen af at være en faglig bedrager blandt studerende og ansatte. Det er vigtigt at kunne identificere impostorfænomenet hos de vejledningssøgende og vide, hvad man kan gøre ved det. Derfor får du i dette nyhedsbrev:

- En **introduktion** til impostorfænomenet
- Et **podcastafsnit** om impostorfænomenet og hvad man kan gøre ved det
- Et overblik over kommende **arrangementer**, som kunne være relevante for de studerende du vejleder

## Impostor

Impostor betyder bedrager, og de der er ramt af impostorfænomenet vil typisk føle sig som faglige bedragerer, der har snydt alle omkring sig til at tro, at de kan præstere bedre end de egentlig kan. Det er dog ikke tilfældet, da de fleste impostorramte i virkeligheden præsterer rigtig godt fagligt. En studerende der er ramt af impostorfænomenet vil ofte frygte at blive "afsløret" som uværdig til fx at gå på universitetet. Typisk vil de også have krav til sig selv, der ikke er mulige at leve op til, fordi de føler de hele tiden skal præstere bedre for ikke at afsløre sig selv som bedragerer.

Hvad skal man holde øje med hos studerende?

- En tendens til at frygte, men også fremhæve sine egne fejl. Samtidig bortforklares succes og gode resultater med tilfældigheder.
- De tænker det var heldigt, at de kom ind på universitetet.
- Svært ved at tage imod ros og en tendens til at være overbevist om, at deres næste præstation bliver dårlig.
- Ubehag ved eksamener og fremlæggelser. Ofte eksamensangst og overforberedelse.
- Frygt for at blive afsløret.

Impostorfænomenet er noget andet end fx perfektionisme. Hvor perfektionister ofte har god selvtillid og ofte skyder skylden på andre, vil en impostorramt bebrejde sig selv.

Møder du studerende, som du tror kunne være impostorramt, så kan du foreslå dem at tage denne [test](#), som kan klarlægge det.

Du kan fx læse mere om impostorfænomenet [her](#) og [her](#).

## Studielivet:

I dette afsnit af podcasten Studielivet kan du en høre om impostorfænomenet. Du kan lære om hvilke konsekvenser det har, hvordan du kan genkende det og hvad man bør gøre ved det.

Du kan finde afsnittet [her](#).



Podcasten Studielivet er en podcast om de udfordringer man kan opleve som studerende. Del gerne podcasten med alle de studerende, du er vejleder for. Find alle afsnit [her](#).

## Kommende arrangementer for studerende:

**Academic writing.** Odense d. 9.okt. kl. 14.15. Se mere [her](#).

**Quiz, Vind og Kahoot biografbiller med Universitetsbiblioteket.** Odense d. 10. okt. Kl. 13. Se mere [her](#).

**Få styr på din eksamensangst.** Gruppeforløb i Odense. Sidste tilmeldingsfrist d. 24. okt. Læs mere [her](#).

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i november, her skal det handle om overspringshandling.

Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Mikkel og resten af Studie- og trivselsvejledningen.