

Ressursteam
Førsteårsopplevelsen



Velkommen til Mentorkonferansen UiT 2023

Program



PROGRAM FØR LUNSJ

- 10:00 – 10:15 Mingling og kaffe
- 10:15 – 10:25 Velkommen
 - Kathrine Tveiterås, Prorektor Utdanning, UiT
- 10:25 – 11:05 En student som har det bra, lærer bedre
 - Bente Bjørkly Høiseth, avdelingsleder Rådgivninga, Samskipnaden
 - Rannveig Grøm Sæle, førsteamanuensis, Institutt for psykologi, UiT
- 11:05 – 11:20 Studentenes opplevelse av mentorordning
 - Michelle Yuan og Cecilie Backer studentmentorer, BFE fakultetet, UiT
 - Emma Berdal, student, BFE fakultetet, UiT
- 11:20 – 12:00 Hva må til for at mentorordninger skal fungere?
 - Mia Milde, rådgiver studieavdelingen, UiB
- 12:00 – 12:45 Lunsj

PROGRAM ETTER LUNSJ

- 12:45 – 13:15 Mentorordningens årshjul
 - Robin Lien, rådgiver, HSL fakultetet, UiT
- 13:15 – 14:15 Diskusjoner og erfaringsdeling
 - I farmasikantina og rom F4 224
- 14:15 – 14:30 Beinstrekk, vi går til Tabletten
- 14:30 – 14:50 På hvilken måte er mentorordninger viktig for studiekvaliteten og hvorfor skal vitenskapelige ansatte involvere seg?
 - John McNicol, Prodekan for Utdanning, HSL fakultetet, UiT
- 14:50 – 15:00 Takk for i dag
 - Ressursteam Førsteårsopplevelsen



Studenter som har det bra, lærer bedre

Samskipnadens tjenester bidrar til
mestring, trivsel og trygghet i studiehverdagen.



Vår visjon:
"For studenten"





Studentboliger

Sosialt, trygt og
lettevint





Mat & Drikke
Lett tilgjengelig på
campus





Kraft sportssenter
Vårt treningssenter
på campus





Studentbarnehager

Barnehager som
tilrettelegger for studentlivet





Studentliv Delta i ditt studentmiljø





Greit å vite,
fordi.....?

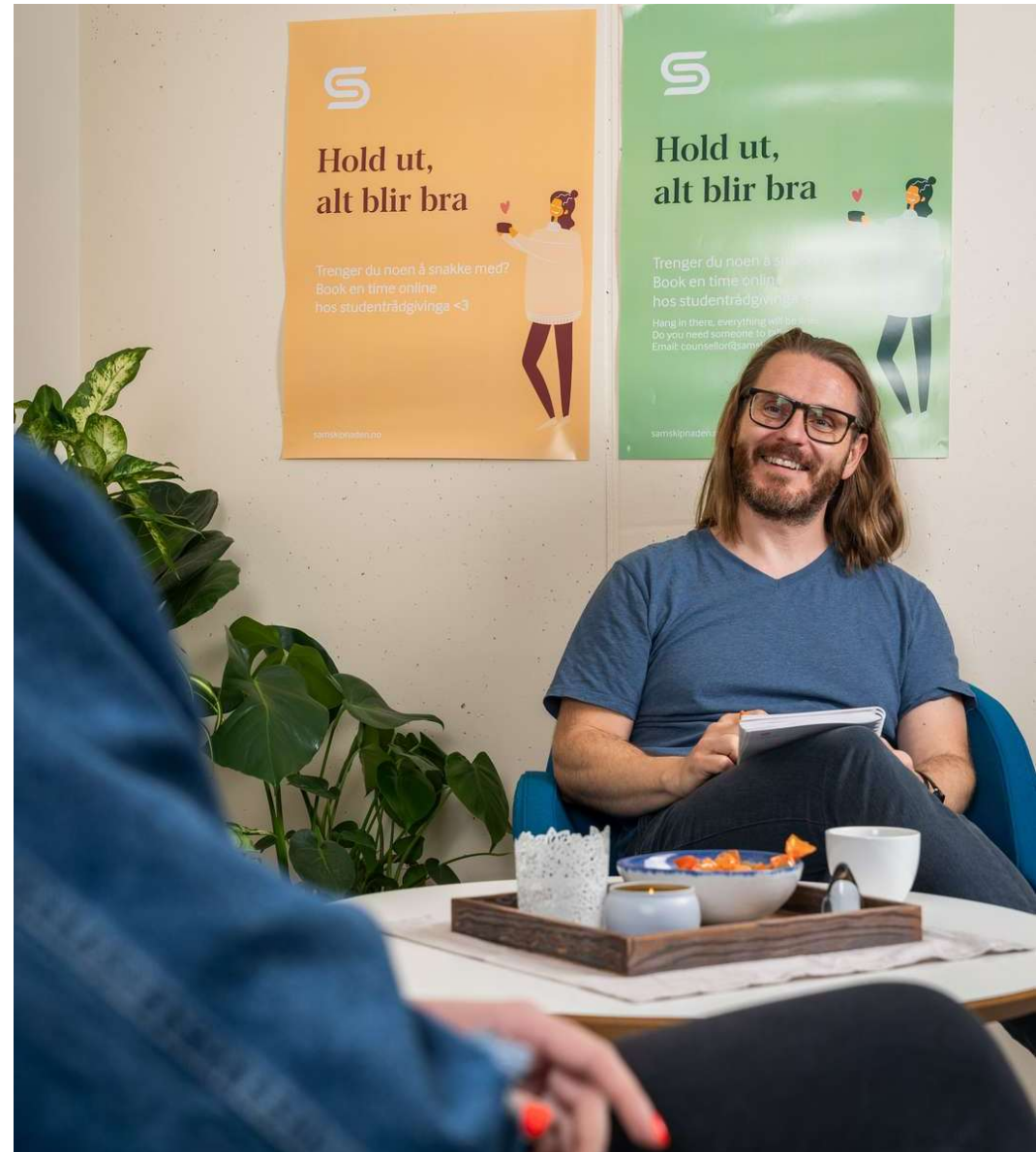
Foto: UiT





Hvordan har studentene det?

27. mars 2023



Mange norske studenter føler seg ensomme

Rundt 41 prosent av studentene i en ny undersøkelse, oppgir at de har få eller ingen venner.



DYSTRE TALL: – Vi kan ikke leve med at over 40 prosent av studentene har det slik. Vi må jobbe fra alle kanter med tiltak som kan bidra til følelsen av tilhørighet og støtte, sier leder av Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022. Illustrasjonsfoto: Tim Gouw, Pexels

Jenny Marie Baksaas

Sist oppdatert: 16.08.22 | Publisert: 16.08.22

I [Studentenes helse og trivselsundersøkelse](#) (SHoT) oppgir 44 prosent av studentene mellom 18 og 20 år at de er ensomme.

Psykologisk.no

SHOT 2022

Psykisk helse

- ✓ Hver 3. student oppgir å ha psykiske plager.
- ✓ Hver 5. student oppgir å ha en selvrapportert psykisk lidelse.
- ✓ Én av tre studenter (34 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomnidiagnose.
- ✓ Ca. fire av ti studenter oppgir god livskvalitet.

- ✓ Totalt oppgir omtrent halvparten (48%) av studentene at de plages svært mye eller en del av eksamensangst.
- ✓ Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og fem prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv.
- ✓ Litt mer enn halvparten av studentene opplever seg selv som avhengig av sosiale medier.

- ✓ 41 % av studentene rapporterer om risikofylt eller skadelig alkoholbruk
- ✓ Betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika de siste årene. Steget fra 23 % i 2010 og 2014, til 30 % i 2022.

Hva ser vi på Studentrådgivinga?

Ca. 8 % av studentene oppsøker oss
for samtaler

Psykiske helseplager den vanligste
henvendelsesgrunnen – 50 %

Studierelaterte vansker – 25 %

Vi ser ofte en sammenheng mellom
disse to kategoriene



Har dette noe med læring å gjøre?

Hvordan påvirkes vi av å ha det vanskelig?

Stress-bekymringer-overtenking-
prokastinsering-tilbaketrekking-
manglende selvfølelse og
selvtillit-nedstemthet-angst



Hva kan vi gjøre – sammen?

Hvordan kan studentene få det bedre – og lære bedre?

Studentene

UiT

Samskipnaden



Tilgjengelighet
FORBEREDE
Skape trygghet
NORMALISERE
TILRETTELEGGE

Inkludere

Hva gjør vi i Samskipnaden?







En student som
har det bra,
lærer bedre

Rannveig Grøm Sæle, ph.d.
Institutt for psykologi

«studentenes oppfattede sosiale støtte på campus, en følelse av tilknytning, og opplevelsen av å bety noe eller føle seg brydd om, akseptert, respektert, verdsatt av og viktig for studiemiljøet eller andre på studiestedet, som lærere, administrasjon og medstudenter»



Tilhørighet



Et universelt, grunnleggende menneskelig behov



Motiv som styrer atferd



Kontekst, tid og gruppe er av betydning



Relatert til å bety noe for andre



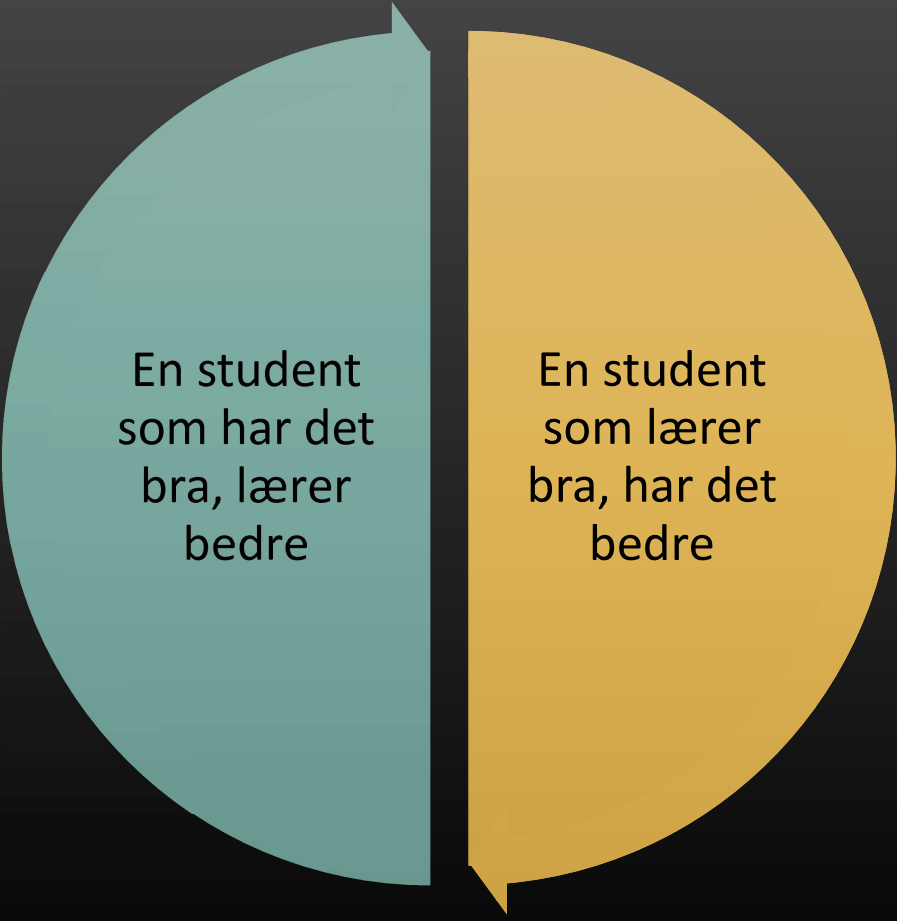
Relatert til identitet



Fører til andre positive utfall



Må oppfylles kontinuerlig



En student
som har det
bra, lærer
bedre

En student
som lærer
bra, har det
bedre

Hva kan vi gjøre?

Undervisere

- Bruke navn og bygge relasjoner
- Legge til rette for interaksjon mellom alle studentene
- Universell utforming!
- Styrke studentenes læringsstrategier og mestring
- Inkludere i det faglige fellesskapet og bygge faglig identitet

Studierådgivere

- Se individet
- Følge med på risikofaktorer
- Anerkjenne behov
- Vise at studenten er viktig for oss

Mentorer

- Inkludere i det sosiale fellesskapet
- Oppfordre til engasjement
- Finne felles identitet
- Normalisere at læring av og til er vanskelig





The background is a vibrant purple gradient representing an underwater environment. In the top left, a group of small, light blue fish with yellow fins swim towards the right. In the top right, a single black and white striped fish with a yellow tail swims towards the left. The bottom of the image is decorated with stylized coral in shades of pink, red, and blue, along with various sea anemones and bubbles of different sizes. The text is centered in the middle of the image.

Studentens opplevelse av mentorordningen

Om oss

Michelle (mentor)

21 år

Student på 2. året

Akvamedisin

2 mentorer

14 studenter

Cecilie (mentor)

26 år

Student på 3. året

Fiskeri- og havbruksvitenskap

3 mentorer

68 studenter

Emma (student)

23 år

Student på 1. årets

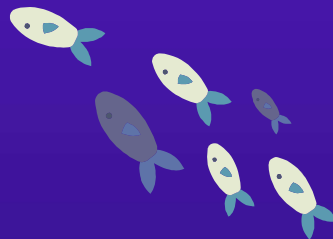
Fiskeri og Havbruksvitenskap

Hva er mentorordningen?

Alle førsteårsstudenter ved NFH får mentorer det første semesteret

Sosialt og faglig

Skape samhold og tilhørighet



Innhold høsten 2022

Mentortime 1	Introduksjon til UiT og Tromsø
Mentortime 2	Labrapport og pizza
Mentortime 3	Hvordan skrive akademisk tekst
Mentortime 4	Arbeidstime
Mentortime 5	Musikkbingo og sushi
Mentortime 6	Tidslinje i fiskeri- og havbruksvitenskap
Mentortime 7	Eksamensforbredelser

Mentortime 1	Introduksjon til UiT og Tromsø
Mentortime 2	Praktisk info og studenttilværelsen
Mentortime 3	Tur opp Sherpatrappa
Mentortime 4	Labrapport og vafler
Mentortime 5	Arbeidstime
Mentortime 6	Vafler og kortspill
Mentortime 7	Arbeidstime og kanelboller
Mentortime 8	Eksamensforbredelser

Hvordan ser en mentortime ut?



Student på UiT

 Minside <

 Min profil >

 Studentweb >

 Canvas >

 E-post >

 Office 365 >

 Brukerstøtte >

 Servicetorg >

 Bibliotek >

 Eksamen >

 Regelverk >

 Pensumliste >

 Utveksling >

 Praksis >

 Timeplan >

 Rombestilling >

 Oppgaveskriving >

MENY

Søk

UIT Norges arktiske universitet

uit.no / Minside for Michelle Yuan

Åpne for å vise din progresjon

+

Min timeplan

+

Mine eksamener

+

Praktiske lenker, Tromsø

x

 Tromsø

 Trening

 Bolig

 Buss

 Kantine

 Barnehage

 Helse

 Studentliv

 Kulturliv

 Bestill kollokvierom

 Fadder/DebutUka

Driftsmeldinger for studenter

+

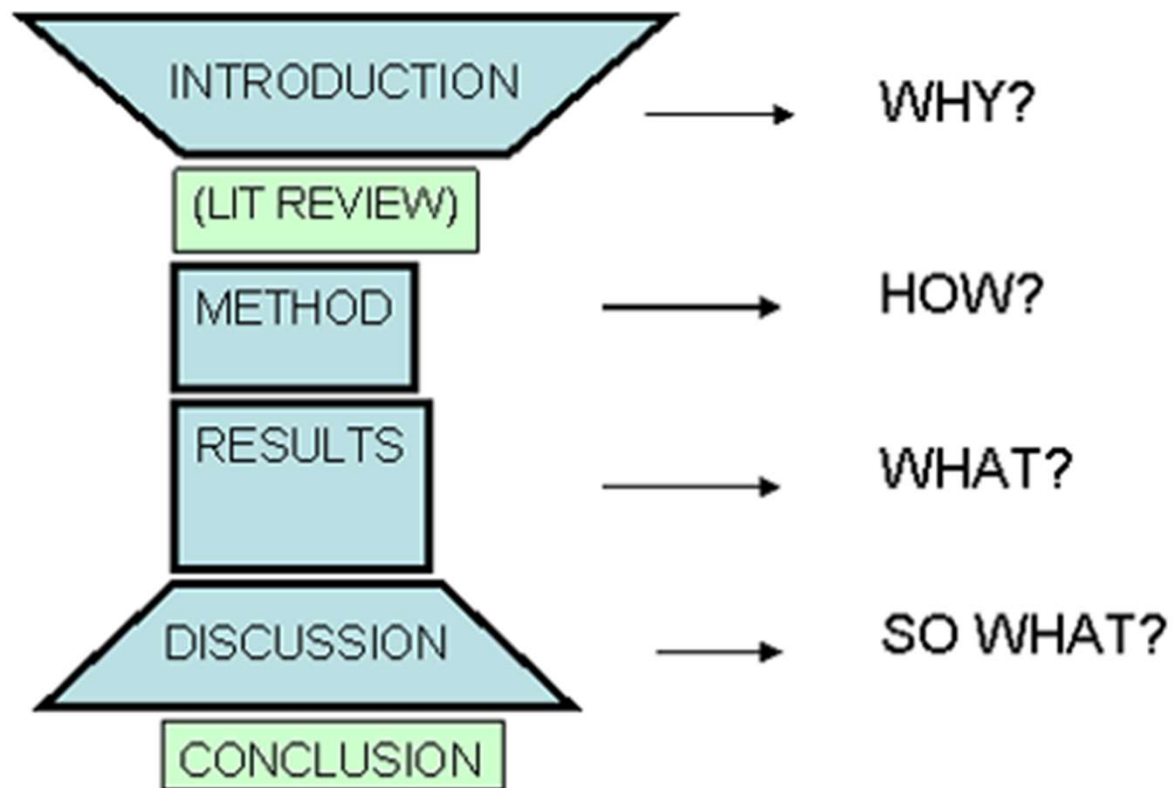
Kart over Tromsø

x





My Heart Nirvana/Bonnie	Smokin' Hot Adrenaline P.	Acoustic Beyoncé Destiny's Child	It's a Wonderful The Wondolites	Deja Vu M.I.A.
Ugly Pink Floyd	PAF no Kanye	Rolling in the Deep Adele	Reggae Lynx	Plano man Billy Joel
Pompeii Bastille	Waka Waka Shakira	Raske Briller Nicolay Ramen	Club can't handle me Flo Rida	Peaches Justin Bieber
Fireball Pitbull	Beast Michael Jackson	Dans På Bordet Ballin'giaga	Elektrisk Marcus & Martinus	HALLO Isah, Dutty Dior
Jentes DJ Durre	I Gotta Feeling Black Eyed Peas	Optimist Jahz Tegen	Hvem er hun Arif Murakami	Mr. Geete J. Salvin





Hva synes studentene?

**Godt oppmøte på
sosiale
arrangementer**

Godt klassemiljø

**Tips og triks fra
studenter**

Samlingspunkt

Fordeler & ulemper



Ulemper



Timeplan

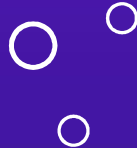
Studenter og mentor
Prøvd å samle hele NFH

Oppmøte

Vanskelig å få med
absolutt alle sammen

Frie tøyler

Positivt og negativt



Fordeler



Samhold

Studentene er med på å
forme mentorordningen



Erfaring



Tips og triks



Givende



Repetisjon



UNIVERSITETET I BERGEN

Hva må til for at mentorordninger skal fungere?

Arbeidsmetoder og suksessfaktorer

UNIVERSITETET I BERGEN



Hvem er jeg?



- **Gruppeleder læringsmiljø:**
tilrettelegging, det psykososiale, organisatoriske, digitale og pedagogiske
- **Ansvarlig for:**
Mentorordning, førsteårsopplevelser, studiestart, mangfold, SHoT, etc.



UNIVERSITETET I BERGEN

2014

Studentene som pådrivere: Vedtak i Studentparlamentet



2016

Vedtak i **Universitetsstyret**: «alle studenter skal ta del i faglig mentorordning»



2017

Utredning fra Kunnskapsdepartementet



2019

Pilotprosjekt UiB

Støtte fra Helsedirektoratet i 1+3 år, Sammen

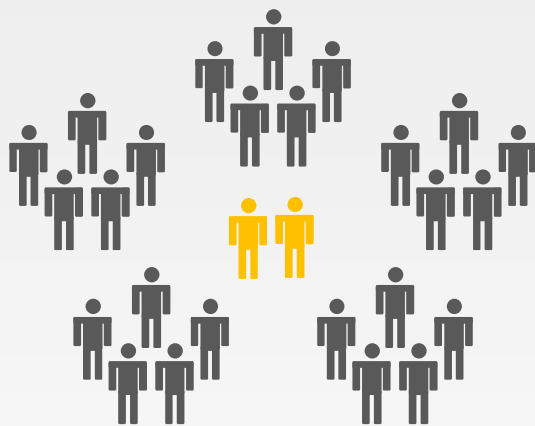


Pilotprosjektet

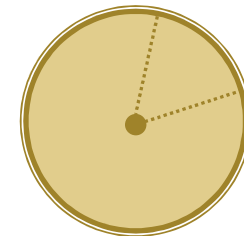
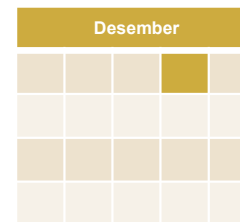
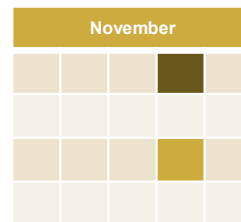
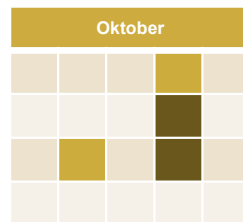
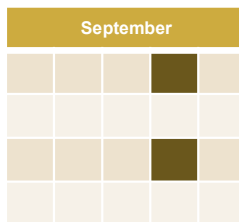
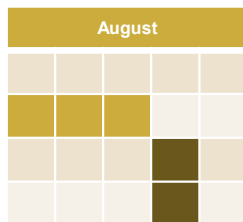


Pilotprosjektet

– Det matematisk-naturvitenskaplige fakultet



Tematiske forelesinger



1 time og
45 minutt

12.15–14.00

Hovedfunn fra pilotprosjektet

- Studentene **trives** bedre
- Studentene er tryggere på **studievalg**
- Mer tilbøyelig til å **inkludere andre** studenter som ser ensomme ut
- Studentene bruker mer **tid på campus** og på instituttnære arealer
- Studentene **deltar mer aktivt** undervisningen
- Studentene har økte **ambisjoner** og **planlegger** mer langsiktig
- **Kjenner studenter** i større grad på kullene over
- Mentor **avlaster studieveileder** i antall henvendelser



Status 2023



Status 2023

- Tilbud til **alle** førsteårsstudenter på lavere grad (ca. 4000 studenter)
- Vi har syv fakulteter – og syv mentorordninger
- Over 250 mentorer ansettes årlig. Opplæres i rolleforståelse og gruppe- og prosessledelse
- Godt etablert tilbud – har blitt en «selvfølge»
- Forskning og evaluering frem til 2024



Målet til UiBs mentorordninger

*Det **overordnede målet** til mentorordningene er å bidra til at studenter **tidlig** blir **sosialt** og **faglig inkludert** i det akademiske fellesskapet, slik at de i større grad har **forutsetninger** for å **fullføre** og **lykkes** med studiene sine.*



Mentorunderøkelsen 2022

Studenter som er med på mentorordning...

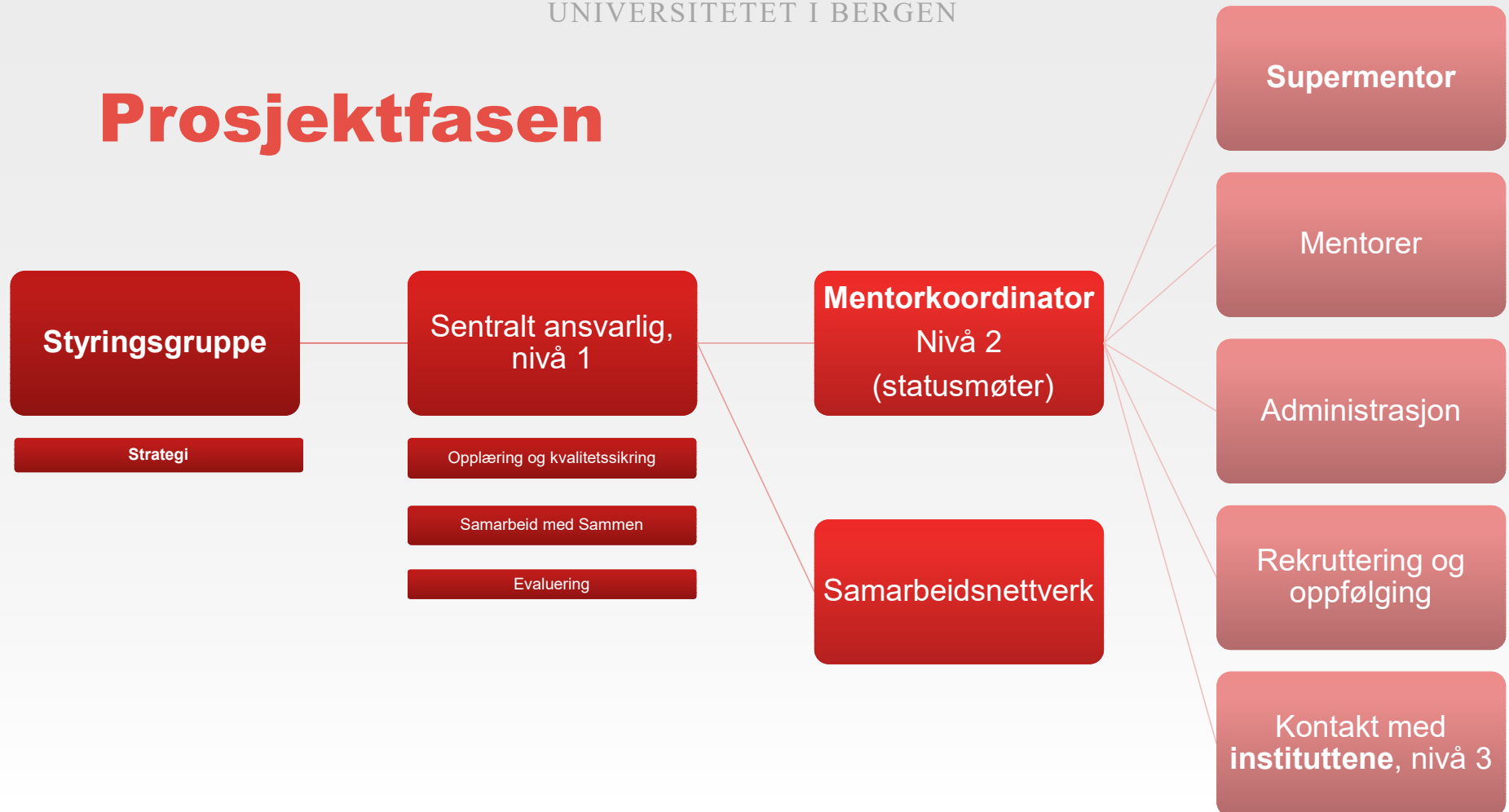
1. deltar i større grad på frivillig undervisning
2. bruker mer tid på campus og på fag.
3. er i større grad engasjert i studentorganisasjoner og har frivillige verv.
4. trives bedre på studiet.
5. er oppmerksomme rundt temaet ensomhet.
6. har en mindre terskel for å spørre medstudenter og eldre studenter om råd.



Hvordan arbeider UiB med mentorordninger?



Prosjektfasen



I 2023

Styringsgruppe

Strategi

Sentralt ansvarlig,
nivå 1

Opplæring og kvalitetssikring

Samarbeid med Sammen

Evaluering

Mentorkoordinator
Nivå 2
(statusmøter)

Samarbeidsnettverk

Supermentor

Mentorer

Administrasjon

Rekruttering og
oppfølging

Kontakt med
instituttene, nivå 3

Mål for hvert fakultet

- Fakultetene har egne mål for sin mentorordning.
- I retningslinjene står det:

*«Fakultetene bør jevnlig **diskutere** og **forankre bredt** hva målet med ordningen er **overordnede mål** for mentorordningene, men kan ellers variere utfra behov for hvert fakultet og studieprogram. Det er en fordel om mål og/eller suksesskriterier kan **tallfestes** eller på andre måter måles og rapporteres på.»*



Målgruppe

- Fakultetene har egne målgrupper for mentorordningen
- I retningslinjene står det:

*«I dag er det særlig **førsteårsstudenter** som fungerer som målgruppe for mentorordninger ved UiB. Fakultetene bør videre diskutere og bestemme hvem som er målgruppen på sitt fakultet. Dette kan variere fra et tilbud til alle studenter, førsteårsstudenter på lavere og/eller høyere grad, studenter som ikke har studert tidligere, inkl. årsstudier, osv. **Mål og målgruppe** henger følgelig tett sammen. **Varighet** på mentorordning bør inngå som del av mål og målgruppe, som i dag varierer fra ett til fire semester.»*



Fagligsosial integrering/tilhørighet

- Fakultetene definerer selv hva de legger i fagligsosial integrering.
- I retningslinjene står det:

*«Begrepene «faglig» og «sosial» blir forstått ulikt i ulike miljøer, og det er derfor uklart hva som skal til for at en student blir faglig og/eller sosialt integrert. Fakultetene bør derfor vurdere hva de anser som en hensiktsmessig **definisjon** av både sosial og faglig inkludering i det akademiske fellesskapet, og hvordan de hensiktsmessig kan **måle** dette.»*



Organisering

- Fakultet har det overordnede ansvaret, men står fritt til å delegere oppgaver og annet til institutt-/programnivå slik de selv ønsker.
- I retningslinjene står det:

*«Det anbefales at oppgavene forankres hos **faste personer**. Det bør videre tydeliggjøres hvem som har ansvaret og tar **avgjørelser** på fakultet, når og på hvilket nivå. Det bør legges til rette for **møter** mellom institutt-/programnivå og tilknyttede mentorer, for å sikre at innholdet i ordningen blir best mulig, også som del av studiestart. Koordinatorer av mentorordningene på fakultet bør jevnlig delta på møter i **mentornettverket**. Det kan vurderes om det er behov for å ansette tidligere mentor(er) («**supermentor**») til å bidra med videreutvikling av ordningen.»*



Obligatorisk/frivillig deltakelse

- Dette bestemmer fakultetene selv.
- I retningslinjene står det:

*«Fakultetene står fritt til å bestemme hvorvidt studenters deltakelse i mentorordningen på kort eller lang sikt skal være **obligatorisk** eller **frivillig**, eller om det skal være tilknyttet et emne og gi **studiepoeng**. Fakultetet bør vurdere om en **opt-out**-løsning er hensiktsmessig for å inkludere flere studenter.»*



Definisjonen av «mentor»

- En mentor er en **erfaren student** som bidrar til et godt læringsmiljø
- En mentor er **motivert** til å **støtte** studenter i studiehverdagen, og som studenter kan **diskutere** ulike sider ved det å være student med.
- En mentor kjenner **studiestedet** godt, og kan bidra til at studenter i større grad får **innsikt** i og kan dra nytte av tilbud knyttet til studentvelferd, -organisasjoner og lignende.



Rekruttering og lønn

- Mentorene **skal** være **lønnet** og **må** gjennomføre **opplæring**.
- Det anbefales at mentorene får opplæring i rolleforståelse og gruppe- og prosessledelse for at mentorene skal kunne utføre arbeidsoppgavene best mulig.



Innhold i mentormøter

- Mentorordningen bør tematisere **forventningsavklaringer** mellom studenten og universitetet, og **videreformidle akademisk kultur** som vi vet studenter trenger.
- Innholdet i mentormøtene bør kunne gi studentene **svaret** på det de lurer på og trenger å vite om studiehverdagen.
- Innholdet i mentormøtene bør reflektere **målet** med mentorordningen.



Samarbeid med Sammen

- Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) bidrar inn i mentorordningen, blant annet gjennom opplæring av mentorer.
- Sammen kan også bidra med annet innhold på bestilling, men har ikke et **ansvar** for innholdet i mentormøter.



Suksessfaktorer

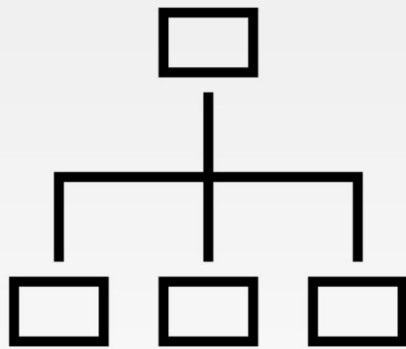


Forankring

- Forankring på **studentnivå**
 - Studentene var de som først ønsket mentorordning
 - Oppfølging via LMU og Studentparlamentet
- Forankring på **ledelsesnivå**
 - Vedtak i universitetsstyret, ønsket av ledelsen
- En **styringsgruppe**
 - Besto av viserektor for utdanning, flere dekaner, Sammen Psykisk Helse og studenter
 - Tok «alle» strategiske beslutninger



Struktur først – dernest autonomi



Autonomi for fakultet og institutt

- Fakultetene må selv vurdere og ha eierskap til:
 - Egne mål for ordningen
 - Målgrupper for ordningen
 - Definisjon av fagligsosial integrering
 - Organisering
 - Om deltakelse skal være frivillig eller obligatorisk
 - Innholdet i mentormøter



En sentral koordinator (min stilling)

- **Kvalitetssikring**
 - Holde i trådene (opplæring, utvikling, m.m.)
 - Statusmøter
 - Spille ball, finne løsninger som passer fakultetene
- **Fra 100 % til 20 % stilling**
 - Essensiell i oppstarten
 - Nå driftes ordningen av seg selv



Mentornettverket

- **Jevnlige** møter (oftere i starten)
- **Består av** mentorkoordinatorer og supermentorer, og iblant inviteres Sammen, fadderkoordinatorer og andre inn
- **Spiller ball** om absolutt alt: praktiske løsninger, nye ideer, ressurser, hva vi egentlig driver med, hva vi bør drive med, hva vi bør slutte med, og alt mulig annet



På lag med studentene (!)

- Det startet hos studentene, og slutter hos studentene
- Jevnlig med på kvalitetsutvikling i LMU, UU, SP, SU-forum



Forbedringer og planer fremover



Forbedringer og planer fremover

- **2023-2025: Prosjekt med midler fra Helsedirektoratet**
 - Ansettelse av «supermentorer»
 - Skreddersydd lokalt innhold
- **Studiepoeng for opplæring?**
 - Etter modell fra UiA
- **Forbedringer basert på forskningen** som foregår nå, og som ferdigstilles 2024



TAKK FOR MEG!



Mia.Milde@uib.no



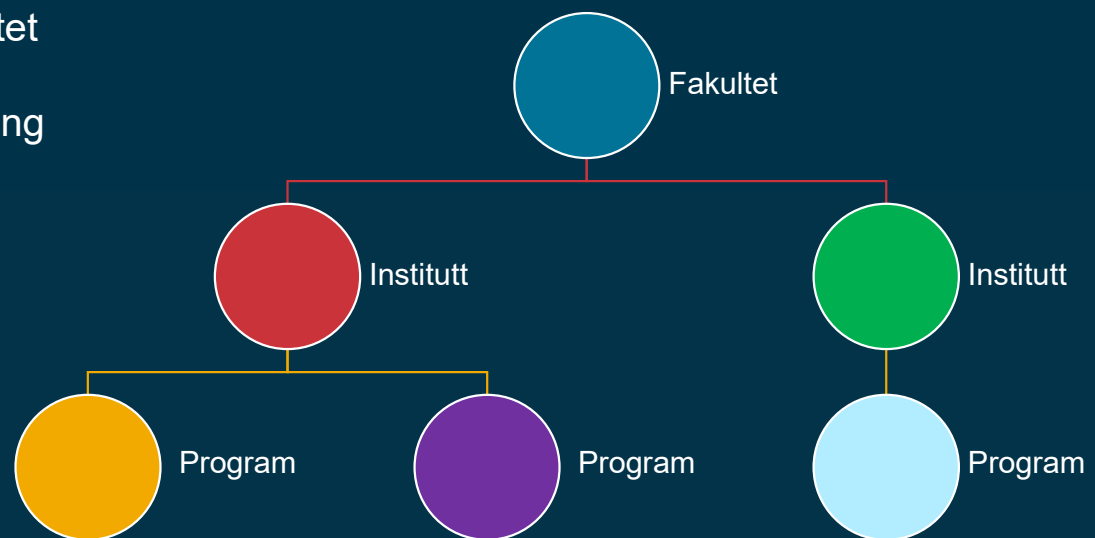
Mentorordningens årshjul

- en oppskrift som setter mentorordningen i system. Det er overraskende enkelt!

- Kort om min erfaring med mentorordning
- Mentorordningens årshjul
- Min oppfattelse av mentorordning
- Mine tips
- Spørsmål

Min erfaring

- Startet i 2020.
- Snakket med andre som hadde erfaring
- Etablerte kontaktnettverk på fakultetet
- Krav til autonomi og dynamisk ordning



«autonomi og dynamisk ordning»

møte med institutter

«hvem skal gjøre jobben?»

Ambisjon: selvdreven og lite ressurskrevende

Satt av ressurser



Godt rammeverk



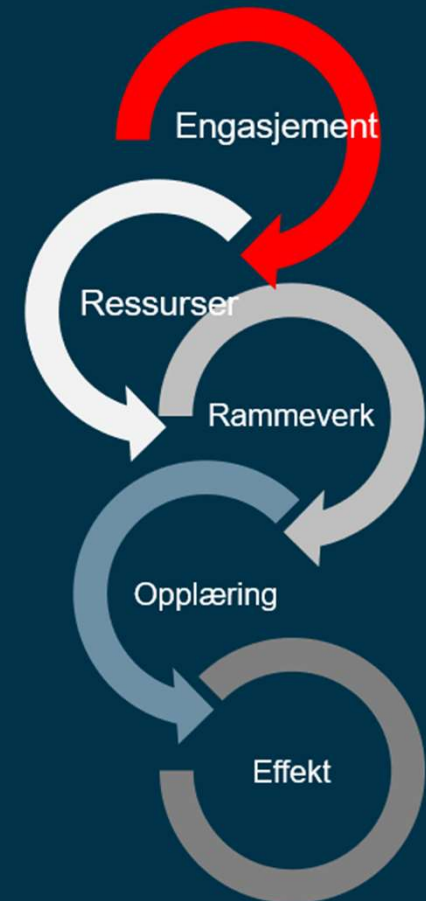
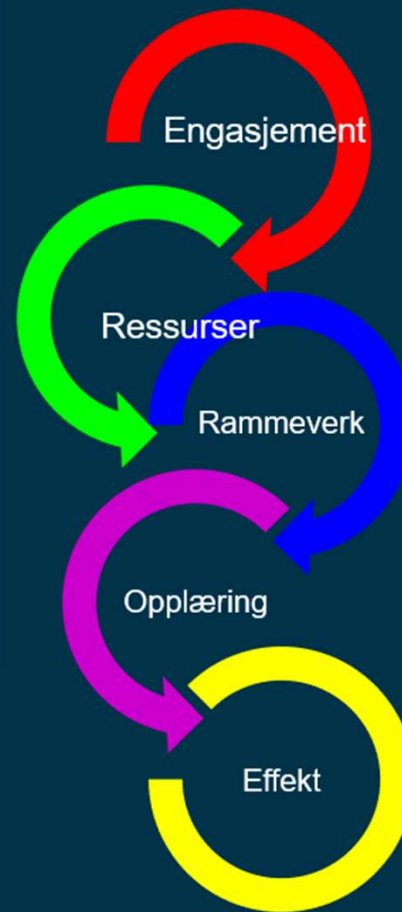
God opplæring



Effekt

Generere mindre arbeid og få større effekt.

Forpliktelse



Mentorordningens årshjul

- Rekruttere mentorer
- Ansette mentorer
- Opplæring av mentorer
- Bestille rekvisisjon(er)*
- Evaluering/tilbakemelding

Hva



Hvem

- Én koordinator
- kontaktpersoner*
- Mentor



Satt av ressurser



Godt rammeverk



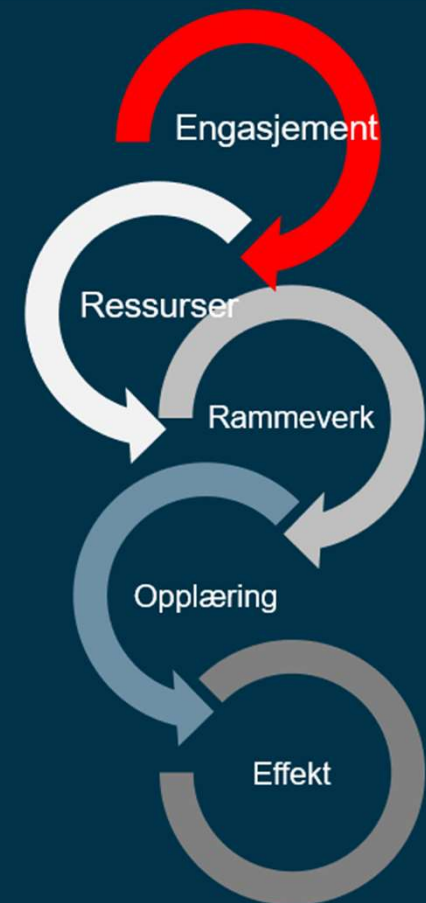
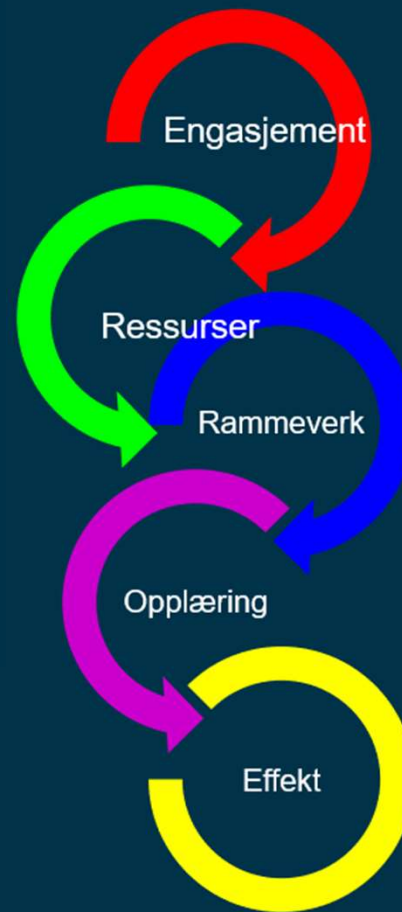
God opplæring



Effekt

«selvgående»

«når det er etablert gode
rammer, så vil arbeidet bli
mindre ressurskrevende»



Min oppfatning av mentorordning

Uke a - c – Etablere kontakt, ha noen å si hei til

Uke d - f – Hva er egentlig en fotnote? Og hva er Harvard og APA?

Uke g – k – Dette arbeidskravet skjønner jeg ingenting av, skal vi kunne svare på dette?

Uke m – Hvordan har jeg det egentlig på studiet, hva trenger jeg hjelp til?

Uke s – Det nærmer seg eksamen

Uke v – God tur hjem på ferie, vi sees neste år.

Min oppfatning av mentorordningen

- Én koordinator
- Kontaktpersoner*
- Mentor
- Administrasjon
- Vitenskapelig ansatte



Mine tips

- Verktøy
- «Hvordan få studentene til å møte opp?»
- 50/50 utskiftning av mentorer
- Erfaringsdeling
- Spørsmål?





Ressursteam
Førsteårsopplevelsen

Takk for oss!

