

Frivillige studerende åbner telefonlinje for at forbedre trivslen på universitetet

En gruppe frivillige henter inspiration fra et amerikansk universitet og åbner nu AU Helpline. En telefonlinje, hvor deres medstuderende fra Aarhus Universitet kan ringe ind med problemer.

IDA DENGSOE

ida.dengsoe@jp.dk

»Jeg har spændinger i brystet, spiser mindre og kan ikke sove om natten.« Sådan kunne et anonymt opkald lyde fra en studerende til den kommende telefonlinje AU Helpline, der bl.a. skal hjælpe studerende med problemer som eksamensangst, depression eller stress.

I den anden ende af røret skal der sidde 22 frivillige, der selv læser på Aarhus Universitet. Eva Poulsen er selv medicinstuderende på Aarhus Universitet og står bag idéen til det nye tilbud.

»Det er helt vildt vigtigt, at de studerende har det godt og føler, de kan søge hjælp hos deres medstuderende. Vi skal fortælle dem, at det ikke er usædvanligt at have stress eller andre problemer. Vi skal

hjælpe hinanden,« siger hun.

Idéen er hentet til Aarhus Universitet fra University of Colorado, hvor Eva Poulsen selv studerede psykologi fra 2010-2013 og sad på en lignende telefonlinje for studerende. I dag er hun ved at etablere tilbuddet i Aarhus sammen med andre studerende fra bl.a. medicin, psykologi og statskundskab.

Præstationspres

Allerede inden AU Helpline er kommet op at køre, bliver det mødt med stor optimisme hos Studenterrådet, der bl.a. har hjulpet med at udvide kendskabet til projektet. Her mener formand Emil Outzen, at projektet rammer ned i en stor udfordring på universitetet:

»Initiativet sætter lige præcis ind, hvor der er et voksende problem. Vi kan se, der er brug for det. Desværre er det jo opstået på baggrund af en nedtrykkende tendens.«

Han refererer bl.a. til Aarhus Universitets seneste studiemiljøundersøgelse, der viser, at 20 pct. af de studerende oplever stærke stresssymptomer i dagligdagen.

Ifølge Eva Poulsen er det tal »vanvittigt højt«:

»Der behøver ikke være så meget konkurrence og pres. Det bliver for meget med det

her præstationssamfund. Folk kan ikke klare det,« siger hun. Hun har selv erfaret, at der er et behov for hjælp til de pressede studerende i byen. Det samme har Studenterrådets formand, Emil Outzen:

»Mange er enormt pressede af det firkantede uddannelsessystem og det voldsomme præstationspres og karakterræs. Der er mange, der bukkes under.«

Støtte fra universitetet

Den kommende telefonlinje møder også opbakning i universitetsledelsen. Her glæder det prorektor Berit Eika, at de studerende tager sagen i egen hånd:

»Det er meget prisværdigt, at de studerende selv tager initiativet til at hjælpe deres medstuderende. Jeg tror, det er vigtigt, at alle tager et medansvar for trivslen på universitetet.«

For at vise opbakningen til projektet, har Aarhus Universitet tilbudt holdet bag praktisk hjælp og 30.000 kr. i støtte til opstartsfasen.

»Initiativer, der skal forbedre studiemiljøet og trivslen, er vi generelt meget åbne over for. Det vil vi meget gerne støtte op om,« siger hun.

Vil undgå ventetid

De unge kan i dag gøre brug

af universitetets egne tilbud, der bl.a. omfatter professionelle psykologsamtaler hos Studenterrådgivningen. Men der er i øjeblikket 20 dages ventetid.

Der er enighed om, at AU Helpline ikke skal erstatte de tilbud, men være et supplement til dem og tilbyde en anden form for hjælp. Det forklarer Berit Eika, prorektor på Aarhus Universitet:

»Vi ser AU Helpline som noget, der supplerer de tilbud, vi har i forvejen. Initiativer som dette, hvor det er fra studerende til studerende, vil vi meget gerne støtte op om.«

Eva Poulsen understreger også, at tanken er, at det skal være et anderledes tilbud, der kan bidrage med noget andet end de eksisterende tilbud.

»Vi er et anonymt, uforpligtende tilbud og er mere tilgængelige. Andre tilbud kan have ventelister på flere uger eller måneder. Hos os er det "Nu og her"-hjælp.«

Studenterrådgivningens psykologer har tilbudt at hjælpe med at sikre kvaliteten på telefonlinjen. Desuden skal de frivillige kunne henvise deres medstuderende videre til andre tilbud om hjælp.

Hjælp i øjenhøjde

De frivillige unge, der skal

løfte røret, er nemlig ikke professionelle psykologer og skal ikke stille diagnoser, understreger Eva Poulsen. De skal dog gennem en længere oplæringsperiode, inden de modtager deres første opkald. I starten af marts startede oplæringen af de frivillige. Her skal de bl.a. gennemgå casetræning og deltage i oplæg fra professionelle psykologer og læger.

Og det er ikke meningen, at hjælpen skal komme fra

fagfolk. AU Helpline er særlig, fordi hjælpen gives fra en studerende til en anden, og der kan deles erfaringer under samtalerne, fortæller Eva Poulsen:

»Vi skal lytte, støtte og vise de studerende, at vi er der for hinanden. Vi skal have samtaler i øjenhøjde og vise de studerende, at de ikke er alene. Vi er ikke en professionel rådgivning, men vi har et ønske om at hjælpe vores medstuderende, så godt vi nu kan.«

Og netop det aspekt roser prorektor Berit Eika:

»Det kan være en rigtig god mulighed for mange at få hjælp af en medstuderende. Det kan gøre en stor forskel og give noget andet end nogle af de eksisterende tilbud.«

Hos Studenterrådet glæder det også formand Emil Outzen, at de studerende nu selv går sammen for at forbedre trivslen på tværs af studier og semestre:

»Linjen kan ikke løse det generelle problem, der er på universitetet, men afhjælpe det. For hver gang en studerende går ned med stress, er det en for meget.«

Eva Poulsen forventer, at de første kan ringe og få hjælp fra maj. Planen er, at telefonerne skal være åbne mandag til torsdag aften fra kl. 19-22.

”
Mange er enormt pressede af det firkantede uddannelsessystem og det voldsomme præstationspres og karakterræs.

Emil Outzen, formand for Studenterrådet

AARHUS UNIVERSITET

AU Helpline

AU Helpline bliver en anonym telefonlinje, hvor studerende på Aarhus Universitet kan ringe med personlige og faglige udfordringer.

En gruppe frivillige studerende fra universitetet står bag, og det er også frivillige, der skal passe telefonerne.

De frivillige skal gennemgå et oplæringsforløb for at kunne håndtere de forskellige opkald.

Inspirationen er hentet fra et lignende initiativ på University of Colorado, USA.

AU Helpline åbner efter planen til maj og skal have åbent mandag til torsdag aften



Eva Poulsen, der selv er medicinstuderende, synes, at de studerende på Aarhus Universitet mangler et tilbud om hjælp til personlige og faglige problemer. Derfor har hun taget initiativ til AU Helpline.

FOTO: MORTEN LAU-NIELSEN