

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Björkström-Jung, D. (2021) Pandemin får stora konsekvenser – om vi inte förstår vad som händer. Vasabladet 5.12.2021 sidan 39.

Novias forskning

VERNA är ett projekt som är till för studerande för att stödja välmående vid Yrkeshögskolan Novia och Åbo Akademi. FOTO: LINUS LINDHOLM



Pandemin får stora konsekvenser – om vi inte förstår vad som händer

● Efter en oändligt lång pandemi står vi plötsligt här. Tillbaka på arbetsplatsen och högskolan – med avsikten att köra framåt i full fart, som om ingenting hade hänt. Men är det verkligen så enkelt?

För några få har det inte hänt så mycket på det personliga planet, men för de allra flesta distansarbetare eller distansstuderande har de senaste två åren varit en omvälvande tid. Det är min erfarenhet och det bekräftas också av många studerande jag möter i mitt jobb på Yrkeshögskolan Novia.

Rapporter och undersökningar berättar att många studerande är deprimerade, omotiverade och ensamma. Situationen är alarmerande och kommer i förlängningen att få konsekvenser för arbetslivet, om vi inte förstår vad som händer och vilka konsekvenser studerandes illamående kan ha för den fortsatta karriären.

Nu gäller det att vara vaksam och agera snabbt.

Många unga har tappat tron på tillvaron och vill att allt ska bli som förr, före pandemin. Tyvärr måste vi oberoende om vi vill eller inte acceptera läget som är vad det är. Ingenting blir som det en gång varit. Framtiden kommer att vara annorlunda än nutiden och livet kommer bli annorlunda än det var förut. Ju tidigare vi inser det, desto bättre. Gammal som ung.

En lång tid av ensamhet har satt sina spår i de ungas liv. Många är ensamma på den nya orten de flyttade till för att studera. I värsta fall har de ingen kontakt med sina medstudenter. De vet inte ens vem som tillhör den egna studiegruppen om det vill sig riktigt illa.

En del har dåliga telefoner och datorer som gör arbetet med studierna segt. Också dygnsrytmen har gått förlorad och studietakten lider under pandemin.

Många upplever helt enkelt att de har misslyckats på grund av de nya sätten att studera. Då är det lätt att tvivla på sitt yrkesval och på hela sin existens. Då är det också oerhört svårt att plötsligt hitta tillbaka till en fysisk studievardag där takten är hård men studieförmågan svag.

Det här kan vara ödesdigert för en ung studerande.

NU BEHÖVS ett öppet sinne och ett positivt sinne för att tackla framtiden. Det känns mörkt men det finns möjligheter. Det gäller att se, känna till och aktivt leta efter alternativ, för de finns!

Många behöver hjälp med att motivera sig själva och att hitta sina

”Situationen är alarmerande och kommer i förlängningen att få konsekvenser för arbetslivet, om vi inte förstår vad som händer och vilka konsekvenser studerandes illamående kan ha för den fortsatta karriären.”

styrkor för att få kraft till studier och jobb. Till det behöver vi känna oss själva och förstå hur våra känslor styr oss. Det behöver vi göra i dialog med andra människor, tillsammans med andra studerande och lärare för att vi ska kunna göra bra val i framtiden. I hela samhället behövs mera effektiva åtgärder som stärker livshanteringsförmågan och känslan av sammanhang. Många behöver stöd för att hitta tillbaka till motivationen och framtidsstron som gick förlorad när världen över en natt krympte och blev digital.

UNGASOM NU ÅTERVÄNT till det förändrade studielivet behöver stor förståelse och ett starkt stöd att igen komma ifatt och gå framåt i önskad studietakt.

Vi lägger nu grunden för ett bredare och mångsidigare nätverk runt studerande och är villiga att erbjuda stöd och tjänster för välmående.

Vid Yrkeshögskolan Novia och Åbo Akademi har vi lagt in mera resurser för att stödja studerandes välmående och studieförmåga.

Projektet VERNA finansieras av Undervisnings- och kulturministeriet och verksamheten planeras tillsammans med studerandekårerna vid högskolorna. Att hålla dialogen levande med unga studerande för att kunna erbjuda rätt stöd vid rätt tidpunkt är avgörande för framtiden.

Det här betyder i praktiken att vi erbjuder lågtröskel-stöd i olika former. Det är informella kaffestunder via nätet, kamratstödsgrupper, kurser

och en helt ny studerandecentrerad digital plattform. Dessa förbättringar förstärker förhoppningsvis livshanteringen och lindrar känslan av ensamhet hos våra studerande.

Som en ung studerande konstaterade i en diskussion: ”Här fick jag upp mina ögon för alla resurser jag har och ser alla möjligheter som för mig vidare i livet. Så mycket bra jag redan har!”

ETT HOPP kan väckas lätt och en syn på en ljus framtid byggas på nytt. Unga studerande ges möjligheter till ökad social samvaro, både digitalt och fysiskt under trygga förhållanden.

Att se pandemin som lärorik och kunna ta utmaningarna man löst med sig till framtiden är stärkande för framtidsstron och stöder återhämtning till morgondagen med de nya utmaningar som väntar. En ny, annorlunda och ljusare framtid där alla unga studerande bidrar med sin erfarenhet.

Det kan bara bli bra.

Dana Björkström-Jung

projektledare för VERNA vid Yrkeshögskolan Novia