

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

Hei.

Velkommen til denne podkast-episoden.

I dag er det 31. oktober.

Klokka er ti, og det er pissregn ute.

Vi sitter her ganske koselig.

Og i dag skal vi snakke litt om ... Når vi starter på studiet her.

Du kan komme med flere problemer.

Du kan ha flere svar.

Du trenger å liksom spørre noen.

Så vi har tenkt å liksom ...

Hva kan man gjøre for å tilpasse studielivet til en bedre hverdag?

Sammen har vi studieveilederen i Universitetet i Stavanger.

Og jeg tenker at du kan introdusere deg litt?

[SPEAKER_05]

Ja, det kan jeg veldig gjerne gjøre.

Jeg heter Anne Marit Aspenes.

Jeg er studieveileder på Veiledningstjenesten her på Universitetet i Stavanger.

Og jeg er jo ikke den eneste studieveilederen, heldigvis.

Vi er tre studieveiledere på veiledningstjenesten, og så har vi også en fjerde musketer, som er karriereveileder.

Så det er et ganske godt lavterskeltilbud for alle studenter på Universitetet i Stavanger.

Alle kan ta kontakt med oss og komme og snakke med oss.

[SPEAKER_00]

Grunnen til at jeg hadde veldig lyst til å ha denne podkasten, er fordi at ...

Jeg har veldig mye spørsmål selv som jeg vil stille.

For meg ... Jeg kommer fra å jobbe to og et halvt år i flyplassen.

Jeg har ikke så mye erfaring fra studielivet.

Jeg kommer fra Trondheim, og så plutselig flytter du til en helt annen by.

Det blir uvant, og det kan være tøffe tider.

Det beste jeg kunne gjøre, var å gjøre det på en slags offentlig måte.

Fordi at ... Det er et lavterskeltilbud, men det kan hende det er folk som tenker at man ... Det blir vanskelig å bare åpne seg opp og være åpen om sine spørsmål.

Hvis noen bare snakker om det, kan man relatere til problemene.

Kanskje kan man løse problemene, da.

Jeg kan fortelle om min opplevelse av å starte på universitetet.

Jeg flytta jo dagen etter at jeg var ferdig på jobb på flyplassen min.

Og så booka jeg flyet dagen etterpå, flydd med to bagasjer til Stavanger.

Så jeg hadde ikke så mye nettverk her.

Jeg visste ikke hvem jeg skulle kontakte med.

Jeg bare flytta til hybelen min og ferdig med det.
Og ... Det som også er litt vanskelig for meg, er at jeg har ikke så veldig mye erfaring fra studieliv.
Jeg er første år på universitetet.
Så for meg kom det veldig mye tøft på hvor mye pensum du måtte lese, da.
For vi har jo 3 emner
Vi har massevis av pensumlesing.
Du skal huske på det.
Og på starten ... Det kan bli ganske tøft.
Fordi det er veldig mye informasjon, veldig mye teori.
Og det har andreårige i klassen min opplevd, at det første året bruker alltid å være ganske tøft.
Så ... Men i hvert fall mitt syn er at det viktigste jeg kan gjøre, med i hvert fall å ha pensum, når jeg leser veldig mye pensum ...
Og hvertfall å ta pauser, prøver å avkoble.
Så ... Og det er interessant, for at ...
Jeg opplever at det er veldig mye pensum.
Det er en fin balanse.
Hvor mye press kan man sette seg sjøl på å lese pensum og alt det der, og så egentlig ta pause?
Vi har litt interessante fakta.
Vi hadde jo foreleser som er ... Han karen fra biblioteket sa at det er folk som sitter midt på natta på biblioteket og faktisk leser pensum.
Og jeg tenker hvordan overlever de mentalt og faktisk gjør det?
Så ...
Det er ganske tøft å starte når man ikke kjenner byen du studerer.
Så jeg tenker i hvert fall ... Har du noen tanker ...?
Hvordan kan man starte studielivet når man har det litt tøft, man ikke har så mye erfaring fra den byen du bor i?
Alt plutselig forandrer seg.

[SPEAKER_05]

Ja.
Her er det veldig mye å ta tak i, så jeg har kjempemange tanker.
Så nå må dere bare stå med, så dere ikke bare sitter og jabbe.
Men du treffer spikeren på hodet med hvordan det er å være ny student.
Hvor overveldende det kan være, og hvor mye det er som skjer på én gang, når man stepper inn.
I den livsfasen, det å være student.
Og det du beskriver, er ganske universelt.
Det er ikke bare deg.
Det gjelder de aller fleste studentene våre.
Noen er jo herifra.
Har ikke flytta fra Trondheim eller Tromsø eller Oslo eller hvor enn det skal være.

[SPEAKER_01]

Harstad.

Ja.

Vent, er du fra Harstad?

[SPEAKER_02]

Jeg òg er fra Harstad.

Det er fint å se at det er flere nordlendinger nede.

Liten verden, altså.

[SPEAKER_05]

Liten verden, altså.

Ja, liten hverplass.

Men selv om man ikke har flytta, så er det fortsatt veldig mye nytt.

Det er bare den ekstra lille ingrediensen i gryteretten som mangler.

Det er overveldende, og for veldig mange ...

Så er dette en fase, studietida er en fase, hvor man går fra å være ungdom til å bli voksen.

Det er en periode som er prega av mye det vi tenker på å kalle overgangsproblematikk.

Simpelthen fordi det er så mange overganger.

Det er overgang fra videregående skole, det er overgang fra arbeidsliv til studier.

Det er overgang til å flytte hjemmefra.

Det er overgang til å styre sin egen økonomi.

Studiene her på universitetet er ganske annerledes i hva de krever av arbeid og selvdisiplin, enn en videregående skole, f.eks.

Mange av studentene våre kommer ganske rett fra videregående.

Og det krever en større grad av selvdisiplin og litt sånn selvinnsikt, kanskje, for å finne ut hvordan man som individ skal navigere både det faglige med hvordan du som person lærer best, hva skal til for at du skal ha et godt læringsutbytte.

Til hvordan skal du få hverdagen til å gå opp, få sosialt innpass, finne deg venner.

[SPEAKER_00]

Ja, for det går ut på det vi også snakker om i tidligere podkast.

Vi snakka om ... Da hadde vi to elever fra førsteåret.

Og det jeg tror de sa, var at ...

Det tar tid, men det beste man kan gjøre, er at man kan tilpasse det til den beste måten du kan lære pensumet på.

Og det er ganske ulikt fra person til person.

[SPEAKER_05]

Læring er ikke one size fits all.

Og det er noe av det jeg tror gjør skole vanskelig, helt fra grunnskolen, førsteklassen og ut universitetet, er at man skal lage opplegg som passer for flest mulig.

Ikke sant?

Og har læreplaner og læringsmål.

Som alle skal oppnå.

Og vi lærer forskjellig.
Og de studieteknikkene, læringsteknikkene, man lærer gjennom skolen, er kanskje ganske satt i mange tilfeller.
Du får en ukeplan, kanskje.
Du har lærere som følger deg opp.
Du er en fast klasse, gjerne over mange år.
Og får lekser, får innleveringer ... Og det har du jo for så vidt på universitetet òg, men det krever en mye større grad av selvdisiplin, egentlig.
Og du har en mye større frihet på universitetet til hvordan og når du jobber faglig.
Og noen kan sitte på biblioteket og lese midt på natta.
Jeg hadde liksom bare kunnet begå seppeku hvis det var meg.
Jeg hadde hatt null læringsutbytte av det.
Noen trenger å sitte for seg sjøl, kanskje på snåle tider, og lese.
Noen trenger å diskutere med noen, for det er sånn, gjennom diskusjonen ...
At man tilegner seg stoff best, og at det lagrer seg.
Noen trenger å sitte og skrive, og skrive kjempemasse notater og ha perfekte notater som de ser igjennom før eksamen.
Og så er det den ultimate eksamensforberedelsen for dem.
Mens andre igjen trenger noe annet.
Og litt av jobben med å være student, og litt av ansvaret med å være student, er faktisk å stille seg sjøl spørsmålet og finne ut 'hvordan lærer jeg best', 'hva skal egentlig til for meg'?
Og denne myten som vi alle sammen har lært, som er litt gammeldags egentlig, om at flinke studenter sitter på lesesalen fra tidlig om morgenen til sent på kvelden, passer for veldig få.
Det passer ikke for alle.

[SPEAKER_00]

Ja.
Det er også ... Når vi hadde det første ... Jeg tror det var sånn åpnings... Nesten forelesning.
Det var jo nede i Tjod-hallen med rektor.
Og det jeg husker han sa, var at 'dere er ikke på skolebenken lenger'.
Og jeg tenkte sånn ... Merkelig.
Vi sitter jo og lærer.
Vi blir jo påtvunget stoff.
Men det er jo litt sånn ... Ting med at det krever ... Akkurat når du er student, det krever mer selvdisiplin.
Det krever at liksom ... Nå går du i en retning.
Og nå har du liksom ansvar for hvor du har lyst til å bli resten av livet ditt, og ...
Så igjen, selvdisiplin ... For sånn har jeg opplevd på videregående og barneskole.
De tilrettelegger det for generelt at alle skal liksom komme seg videre.
Det blir bare feil å si til alle ... Hvis du har lyst til å gå i sløyd, vær så god, bli snekker.
Gå i den retningen.

[SPEAKER_05]

Men det er en vesensforskjell.

For opp til og med videregående skole så er det opplæring alle i Norge har rett på.
Vi har lovfesta rett til skole gjennom grunnskolen og videregående skole.
Det er ingen som har rett til å ta en universitetsutdanning.
Alle har lik mulighet på papiret og har lov til det.
Så fremst de oppnår generell studiekompetanse, så har de rett til å søke og prøve seg.
Men de har ikke krav på den samme typen tilrettelegging.
For det er ikke en rett til høyere utdanning i Norge.
Jeg vil gå tilbake til at dere blir påtvunget stoff.
Jeg skjønner hva du mener.
Og jeg vil korrigere det litt òg.
For i motsetning til på ungdomsskolen, hvor det er en fastsatt læreplan, og politikerne har vedtatt at det er dette du skal kunne når du går ut av ungdomsskolen, så er det ingen som tvinger deg til å være på universitetet.
Du har valgt studieprogram sjøl.
Du velger å være her.
Du kan faktisk slutte når som helst.
Hvis du ikke syns det du holder på med, er interessant.
Du ikke liker det.
Du har mer lyst til å prøve noe annet.
Sånn at ... Målet med å ta høyere utdanning er jo at man finner et fag man syns er spennende, og at man jobber med det fordi man opplever mestring og gode, konstruktive utfordringer og faglig utvikling, da.

[SPEAKER_00]

Og jeg kan også gå litt videre på temaet, for at ...
En ting jeg har opplevd i tidlig alder, var at det blir bygga opp en sånn tanke ... I hvert fall fra foreldrene sine.
At du kan ikke leve livet ditt bak kassa på bunnpris.
Liksom ...
Jeg kan ikke snakke for andre familier, for det er ganske ulikt.
Men det er en viss tanke at ofte man tenker litt på familieomdømme.
Man får press fra foreldre til å si at "du må ta studie, du må ta universitet."
Jeg tror det kan liksom forstyrre litt den ... Den følelsen en student kan ha der som sier ... "Hva er det jeg faktisk virkelig har lyst til å gjøre resten av livet mitt?"
Hvor har jeg lyst til å gå for det?
Jeg har jobba i kafé.
Jeg likte den jobben.
Så det er ikke noe galt å jobbe i bunnpris eller Coop Extra.
Så jeg tror det er rett og slett viktig med at ... Når du er student, så må du kjenne på den indre deg sjøl.
Tenke sjøl, finne deg sjøl.
Hva har du faktisk virkelig lyst til å gjøre i livet?
Og ikke la press, f.eks.
om sånn der omdømme ... Liksom ... 'Jeg må ha den beste studiet'.

Det blir som ... Jeg leste i pensumboka mi.
Det blir en slags sosial konkurranse. Vi må sammenligne med hverandre
Vi må være på toppen for å ha en slags sosial overlevelse.
Nesten som darwinisme, egentlig.
Men én ting som i hvert fall ... Og det er egentlig en prosess jeg har opplevd, i hvert fall ...
Jeg hadde først og fremst lyst til å ha en aktiv jobb.
Og så tenkte jeg sånn ... Jeg er veldig glad i å sosialisere meg med folk.
Og jeg har egentlig litt så ... Det er litt med at jeg er veldig empatisk, følsom, jeg liker å gjøre en tjeneste for andre.
Og derfor hadde jeg lyst til å gjøre en samfunnsnyttjobb.
Etter hvert fikk jeg kontakt med indre meg selv.
Og det var derfor jeg valgte den toll studien.
Ja.
Jeg tror jeg kanskje klargjorde det ganske tydelig.
Med at det er viktig å rett og slett bare ... Ikke la ...

[SPEAKER_05]

Det er viktig å på en måte ikke la seg styre for mye verken av andre og andre sine forventninger til deg, og av på en måte ideen om at det er én rett måte å være på, det er én rett måte å leve livet sitt på.
Du må ha en av disse fem utdanningene for å være vellykka.
Og det er definitivt sånn at det er veldig mange.
Av de jeg møter i min jobb, som har valgt studier ut fra et enormt press.
Om presset er reelt, eller om presset er opplevd, det varierer litt.
Noen får veldig mye press fra folk rundt seg.
Og noen tror at folk rundt dem har veldig klare forventninger og legger mye press på dem.
Begge deler er jo like sårt og like dumt hvis du ender opp med å velge et studieprogram som du ikke trives med, og som du ikke føler du mestrer, og som du egentlig ikke har noen interesse for.
Men vi har liksom en idé i samfunnet vårt om at ...
Du skal tjene så mye penger, og du skal ha så mye status.
Og så er det enkelte yrker som gir mer status og høyere lønnsnivå enn andre.
Og så er det kjempeviktig.
Du er jo en suksess hvis du blir lege eller advokat.
Her i Stavanger er det jo helt ekstremt med hvis du jobber i olje og har den rette typen i olje, og da er du en suksess.
Det er ikke alle som passer til det.
Det er ikke alle som er interessert i det.
Og når alt kommer til alt, så handler jo dette egentlig om hva som skal til for at du skal være lykkelig.
Hva er egentlig et godt liv for deg?
Hva vil du ha for at du skal ha det bra?
Ingenting galt i å si ...
Nei.

Universitetet er ikke for meg.
Jeg bryr meg ikke om høyere utdanning.
Jeg jobber i en butikk og skal jobbe meg opp der.
Eller jeg jobber på en kafé.
Syns det er kjempekjekt.
Ingenting galt med det.

[SPEAKER_00]

Et litt åpent spørsmål, nesten vel interessert ... Hvordan har du også opplevd sosiale medier i forhold til litt sånn press generelt?

[SPEAKER_05]

Nå har jeg jobba med studieveiledning en stund.
Og det har jo vært ... Det har vært noen endringer som vi kan spore tilbake til sosiale medier.
Én er at det er mye i sosiale medier som kanskje har påvirket ideen til den gjengse norske ungdom om hva som er et godt liv.
Vi ser dyre biler og fancy ferier og yacht og perfekte ... Perfekte, ikke ekte perfekte, men Gåsøya.
Perfekte kropp og sant.
Mye av det kommer, tror jeg, fra sosiale medier, og vi ser influensere.
Deltakere på Sex on the beach.
Exx on the beach?

[SPEAKER_01]

Det er begge deler.
Ja, det er det.

[SPEAKER_02]

Meld deg på reality-program, vær en vlogger og ...
Skulle vært utenfor noe sånt.

[SPEAKER_05]

Ikke sant?
Og så ... Jeg tror det kommer, faktisk.
Og så tror vi på en måte at det er det gode liv, sant?
Og vi alle sammen er jo egentlig skrudd sammen sånn at vi leter etter det gode liv.
Og så lurar vi oss selv og har blitt lurt.
Til å tro at det handler om penger, og det handler kanskje om berømmelse.
Det handler om å bli sett.
Og vi ser jo òg, det er jo på Instagram og TikTok, så er det jo kontoer med flinke studenter og studenthacks og sånne ting.
Og ikke til forkleinelse for de som har de kontoene, for mange av de er sikkert kjempeflinke, men de deler jo tips ...
Som funker for dem, men kanskje ikke realistisk for alle andre.

Og det er med på å opprettholde en litt sånn ... Det er sånn det skal se ut å være en perfekt og flink student.

Og du skal trene så og så mye, og du skal ha så og så mye struktur, og du skal spise bare sunn mat, og du skal sitte så lenge på lesesalen, og ... Ja.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Sånt ... Det sosiale medier gjør, er at én ...

[SPEAKER_05]

Det lager glansbilder.

Og to, det gjør at vi tror at glansbildene er ekte.

Og tre, vi ser disse glansbildene, og så sammenligner vi også livene våre med dem og tror at det vi ser, glansbildet, er ekte.

De har det bedre enn meg.

De er finere enn meg.

De mestrer studier bedre enn meg.

Og da er vi på en slippery slope som individer.

[SPEAKER_00]

Jeg var veldig åpen om spørsmålet, for jeg var ganske interessert i det.

Så takk.

For meg er det lett å bli oppsvelgt av sosiale medier og tenke at det er det perfekte liv.

Det er fint å høre bakenforeligende årsaken av det.

Og sånn ... Jeg har liksom sett ... Og jeg lurte på hvorfor man egentlig gjør det.

Og det at etterpå så dukker det opp på VG-artikler at de har fått sekser i matte.

Og jeg tenker sånn ... Ja, men det er jo, som sagt ... Du fikk sekser pga.

at det du gjorde, passa til deg.

Men det er ikke nødvendigvis bra for andre.

[SPEAKER_05]

Nei, og problemet med dette karakterjaget og det at vi har utvalgte studieprogram som er godkjent høystatus, hvis du har gode nok karakterer til å komme inn, så skal du gå på dem ...

Bare fordi du har gode nok karakterer til å gå på tolv, f.eks., som har et høyt snitt å komme inn på, betyr jo ikke at du har lyst til å bli tolv.

Og det er ganske viktig å erkjenne den forskjellen.

Bare fordi du har gode nok karakterer til å bli lege, betyr ikke at du skal bli lege og at det er veien til lykke for deg.

Du må jo ha en motivasjon utover det at ... Ja, OK, jeg har snitt til å komme inn.

For hvis det er det eneste som driver deg, så blir det fort ganske tungt og vanskelig å jobbe så mye med faget som du tross alt må gjøre for å fullføre et studieprogram.

Enten det er toll eller medisin.

[SPEAKER_00]

Altså, liksom ... Dette er litt mer sånn direkte spørsmål, men ... Hva tror du er litt sånn ... Det

mest viktigste med når du går på studie, er det å få bra karakterer, fullføre studiet, eller den erfaringen du har?

Eller det er et erfaringen du får ... Ja, det er vanskelig.

[SPEAKER_05]

Sånn i utgangspunktet vil jeg si at karakterene er ikke så veldig viktige.

Karakterer er viktige hvis du er kjempeambisiøs og du vet at du må ha minimum C i snitt for å komme inn på en master.

Da spiller karakterene en rolle.

Innenfor enkelte fagområder, enkelte yrkesmiljøer, så er det sånn at det er høy status, og det er kult, og det er litt spisse albuer.

Sånn at karakterer når du skal søke jobb, kan faktisk ha noe å si.

Når man er ferdig med universitetet, er ikke karakterene viktige.

Ingen av jobbene jeg har hatt i min karriere, har arbeidsgivere sett på vitnemålet mitt.

Det som betyr noe, er at jeg har et vitnemål.

Det å fullføre en grad har en verdi hvis du enten tenker at jeg skal bruke denne graden til noe.

Eller hvis du bare ... Så lenge du har det kjekt med det du holder på med som student, så lenge du liker faget, så lenge du får påfølgende og du utvikler deg, så er det en verdi i seg sjøl.

Men å tvinge seg gjennom tre år ... Hvis du i oktober første semester merker det at å, faen, jeg hater det jeg holder på med ...

Så skal du ikke fortsette med det i to og et halvt år til, bare for å fullføre en grad.

Det er ingen skam å snu.

Det er lov å si at ... 'Dette var faktisk ikke for meg.

Jeg har prøvd.

Jeg vil slutte' og gjøre noe annet i stedet.'

Det er òg ganske viktig.

[SPEAKER_00]

Hvis vi kan gå videre ... Et videre spørsmål i den diskusjonen er at ... Her kan jeg koble litt en erfaring jeg har hatt tidligere med at for ca.

tre år sia ...

Så prøvde jeg å ta vektekurset på folkehøyskole.

Og der har man to forsøk på skriftlig og én forsøk på muntlig.

Og så på muntlig fikk jeg førstehjelp.

Jeg skulle ta livredning på en dukke.

Og sensoren sa at jeg kunne drept personen hvis jeg gjorde det.

Så jeg feila og ... Det er sånn ... Jeg har litt PTSD av det.

Fordi at det var en sånn humiliating prosess, fordi at ...

Nesten hele klassen på folkehøyskolen fullførte.

Og selve muntlig eksamen skjedde jo på skolen.

Og jeg var en av de siste som så alle si

“Æ fullført” “Æ fullført”

Og så, OK, jeg fullførte ikke.

Jeg stakk inn på rommet mitt.

Jeg hadde en selvhjelpsbok som heter 'Hva skal man gjøre når verden går under?', og så leste jeg det.
Det er en karriere å starte som vokter.
Men det er så svindyrt.
Hvordan skal man liksom få ...
Motivasjonen til å starte opp videre.
Og jeg tenker litt med universitetet ... Hvis man dropper ut av universitetet, kan du miste veldig mye av energien din.
Har du tenkt på hvordan du skal ta opp motivasjon til å gi deg litt tid til å starte på nytt igjen?

[SPEAKER_05]

Jeg er veldig glad for at du tar det opp, for dette er kjempeviktig, og det angår veldig mange.
Og bare litt sånn med måten du har formulert dette på, og ordene du brukte, det er litt sånn ...
Med fare for å høres ut som en sånn motivational poster eller et eller annet.

[SPEAKER_02]

Det er egentlig en ted talk, det der.

[SPEAKER_05]

Vi er jo ikke offer i livene våre sånn i utgangspunktet.
Vi har makt og innflytelse på hvordan vi håndterer de situasjonene vi havner opp i, og hvordan vi velger å gå videre fra f.eks.
et nederlag.
Og det å oppleve det som et nederlag å stryke på en eksamen, f.eks., det er ganske naturlig.
Det tror jeg mange av oss gjør.
Og hvordan vi håndterer det nederlaget, da, det har vi allikevel et valg i. Vi kan velge å ta det som OK, jeg har ingenting her på denne skolen å gjøre, jeg gir opp.
Jeg skal gå hjem, jeg skal gjemme meg, jeg skal aldri prøve meg på utdanning igjen.
Fikser ikke det.
Man har muligheten til å si OK, det var dritt, jeg skal prøve noe annet.
Eller man har muligheten, iallfall på universitetet, til å si OK, jeg strøyk på den eksamen.
Det var kanskje fordi jeg ikke hadde forberedt meg godt nok.
Eller kanskje fordi jeg var så stressa og ikke leste oppgaven godt nok.
Jeg skal prøve igjen.
Og hva man velger der, kommer jo litt an på hva man er motivert for, tenker jeg.
Motivasjon er jo ... En flyktig skapning.
Motivasjon er ikke egentlig fullt ut noe vi kan styre.
Enten så er du ... Altså, det er indre motivasjon og ytre motivasjon og masse forskjellig motivasjon, men ...
Enten har du interesse for og drivkraft i deg, en slags motivasjon, til å prøve igjen, eller så er du faktisk ikke motivert nok og interessert nok i akkurat dette, og da går du videre.
Og det er ikke sånn at det ene er bedre enn det andre.
Begge to er helt OK.
Men kanskje prøv å ikke velge å være et offer fordi du strøyk på en eksamen.

Og gå sin synd på deg selv de neste tre årene.

[SPEAKER_00]

Ja.

For det er liksom ofte ... Det jeg har lært, er at du må gjøre feil for å gjøre noe riktig.

Så liksom ... Jeg tror rett og slett du må akseptere det.

Og liksom ... Ta det til indre læring.

Hvordan jeg har håndtert situasjonen med vekter kurset, er at ...

Det er ikke noe vits for meg å ta opp i hvert fall ett fag, ta opp vektkurs-studiet, fordi jeg feila det.

Det blir litt feil motivasjon.

Det er litt sånn gjengjeldelse, egentlig, bare for å bevise noen.

Da mister jeg litt av den indre motivasjonen, da.

Så ... Men jeg endte opp med å gå helt annerledes.

Jeg fikk meg jo på flyplassen, det var sommerjobb.

Så jeg bestemte meg for å ta lappen, og det er faktisk fullført.

Jeg er så sikker på at jeg ikke fortsetter å ta opp det verktøykurset om igjen, da.

[SPEAKER_05]

Og det er så mye læring i det som går skeis òg.

Nettopp fordi at vi kan gjøre det bedre neste gang, eller vi kan ta et annet valg for oss selv, vi kan konkludere med at ... OK, dette var ikke jeg interessert i. Og vi kan håndtere nederlag som vi alle sammen møter på jevnt og trøtt, og som du kommer til å møte på flere ganger i løpet av et langt liv.

Garantert.

Vi kan håndtere det litt bedre.

Og det er jo også noe med hva er definisjonen av å feile, hva er definisjonen av et i gåsøyene-nederlag, da?

Jeg snakker med studenter som er kjempestressa fordi de har fått en D på en eksamen.

Og det er litt sånn OK, du sto.

Du sto med ganske god margin.

[SPEAKER_02]

Det var det jeg tenkte siste året med realfag på skole.

At jeg besto!

Siste året er jævlig, så jeg måtte komme gjennom det.

Jeg følte det var viktig å ikke stryke det.

Jeg kom hit, liksom.

[SPEAKER_01]

Ja, her er du.

Du kan bli folka der ennå.

Ja, sant.

[SPEAKER_02]

Det er håp for oss ennå.

[SPEAKER_00]

Men et eksempel er fra et fag vi har ... Jeg tror det var 1218 i det veldig offentlige organisasjonsteorifaget.

Der stilte jo evne læringen ganske krav.

Hva er det man forventer for å få det og få det ... Og det jeg har påpekt, er at det kommer til å ta ganske mye til for at du skal få en stryk på eksamen.

Hvis du får en det, så er det langt bedre enn å stryke.

Og det der er til og med ganske relevant til tollstudier.

For som jeg har opplevd hvert fall andre året ... Nå husker jeg ikke eksakt tallene, men hvis jeg husker korrekt, så var de rundt 60 stykker.

De var en ganske stor klasse.

Og så gikk de ned til 45 ca.

Ish.

Jeg tror det er en sånn ... Det er en viss risiko som er her.

Det er en relevant konsekvens av det faget.

Så ... Men jeg tenker i hvert fall jeg kan gå videre på et nytt tema.

Jeg har opplevd i vår klasse at det er forferdelig mange som har militærbakgrunn!

Ja.

Det er jeg skyldig i. Men det er liksom med tanke på at ...

Det er fint å ha noen i studiet som du kan utveksle litt sånn ... Hvert fall mer erfaring med pensum.

Du kan jobbe litt sammen med ... Det er bra at vi har gruppearbeid i alle tre emnene, og det er samme gruppe.

Så da får du arbeida veldig mye til det.

Og jeg tenker det som i hvert fall er viktig med ... Det jeg er i hvert fall sur i, er å bryte ned barrierene med at vi er ulike.

Det er litt sånn ...

Selv om vi har militærbakgrunn ... Jeg kommer fra å jobbe på flyplassen ... Det viktigste er at tolletaten trenger flere folk.

Og det viktigste er at vi fullfører studiet og i hvert fall bidrar noe med det.

Så jeg tenker i hvert fall ...

... finne deg en gruppe og bryte ned barrierene.

Hvor viktig er det å finne seg en gruppe eller én person som du kan få tilbakemelding ...

[SPEAKER_05]

Tenker du tilbakemelding faglig eller sosialt?

[SPEAKER_00]

Faglig, egentlig, ja, tenker jeg.

For utlæring og pensum, da.

[SPEAKER_05]

Jeg er jo av den oppfatning at alle studenter burde ha minst én workwife.
Men man burde ha ... Tenk på hva man egentlig gjør når man er student.
Man går på jobb.
Man jobber med et fag.
Dere er på et bachelorprogram.
Dere er i utgangspunktet ansatt, de er i tre år i våre mål.
Dere skal gå på den utdanninga.
Medstudentene deres er kollegaene deres.
Dere skal lære sammen.
Læring er jobben deres.
Som dere alle sammen skal gjøre.
Og på jobb er vi alle sammen avhengig av kollegaer.
Vi er avhengig av å hjelpe hverandre, av å gi hverandre tilbakemelding og få tilbakemelding.
Og vi lærer jo av hverandre.
Du kan være den stilleste, mest sjenerte eleven som sitter bakerst i klasserommet, men du lærer av den litt mer fremoverlente som rekker opp hånda og stiller spørsmål hver eneste bidige forelesning.
Og litt sånn som vi var inne på tidligere når det gjelder studieteknikk ... Det er forskjellig hvordan vi lærer.
De aller færreste, aller, aller færreste har best læringsutbytte av å sitte alene i et vakuum og lese.
Sant?
Man lærer gjennom diskusjon på en arbeidsplass.
Når dere kommer ut og faktisk jobber i tolletaten, så er dere en del av et fellesskap.
Man skal gjøre vurderinger kjapt.
Minster and workwife, tenker jeg.
Gjerne flere.
Kan være arbeidsmormoner.

[SPEAKER_00]

Og ... Jeg kan si litt kort, uformelt, at det også i hvert fall ... Det viser også hvor viktig er fadderuka.
For jeg har opplevd at det er en del faddergrupper som fortsatt er sammen etter at fadderuka er ferdig.
Så jeg tenker at ... Igjen, jeg sier det handler litt om å bryte ned barrierene.
Tenke litt sånn ... Du trenger ikke nødvendigvis å være med de samme personene.
Ta et spadetak og bare inkludere flere.
Folkskap, et godt miljø.
Kjenne det uformelt.
Tenk bare sånn utenom drikking på byen.
Eller bare til å jobbe sammen med pensum.
Et eksempel også litt artig ... Til forskjell av at det fins faddergrupper som fortsatt er sammen etter fadderuka.
I min faddergruppe, de første som stakk ut av gruppa, var selve fadderne.

Så de leder ikke veldig ...

Jeg vil ikke si at han ble ikke ledd med et godt eksempel, men du kunne kanskje vært litt inn i gruppa, vært et slags bindeledd for folk som ikke kjenner hverandre.

Det er i hvert fall ta et spadetak, egentlig.

Ja.

[SPEAKER_05]

Hvis du tør si hei ... Det skader aldri å inkludere noen, i hvert fall med en invitasjon.

Hvis de greier ikke å gå på byen, så er det helt greit at du ikke blir med, men du kan i hvert fall få forespørselen om du har lyst til å være med.

Det er noe med det.

Og litt sånn som jeg sa tidligere, at dette er den tida studenter tilbringer på universitetet for de aller fleste, det er en fase hvor man blir voksen.

Og en del av ... Nå kan det hende noen blir fornærma, men jeg tåler det.

Men ...

En del av det å bli voksen er faktisk å modnes.

Og det å bevege seg litt bort fra denne klikkmentaliteten som mange naturlig har tidligere i livet, på ungdomsskolen, på videregående.

Man er med sine venner, og så er man litt klikka, så samholdet i denne gjengen er kjempeviktig.

Og det handler om sosial trygghet, og det handler om at man er usikker.

Og nye folk er skumle, og man er redd for å bli avvist, osv., osv.

Men når man er en voksen, så kan de aller færreste egentlig holde på sånn.

Nå er dere begge to innflyttere her.

Dere hører kanskje at ... Det var jo etablert tidligere.

Vi er fra Harstad.

Hallo, Representative.

Likelis Narvik.

[SPEAKER_01]

Ja, hva?

[SPEAKER_05]

Men jeg er ikke herfra heller.

Og det å flytte en plass, når man er voksen og velger selv at man skal flytte fordi man har lyst på den jobben, enten det er en studieplass eller det er et lønna arbeid ... Det her er ikke lønna arbeid.

[SPEAKER_01]

Ikke ennå.

Virkelig.

Det har det.

[SPEAKER_05]

Men dere har valgt å flytte hit.

Dere er voksne, dere har valgt å flytte hit for denne jobben.
Dere er en del av et kollegium, og på jobb så behandler vi hverandre med anstendighet og med respekt, og vi prøver å ta vare på hverandre.
For dere har et felles ansvar for et felles arbeidsmiljø.
Og det går jo an å kanskje tenke litt sånn på det.
Og så er det noen som er flinkere til å tenke sånn enn andre.
Og det kan vi jo si handler litt om modning, kanskje.

[SPEAKER_00]

Ja.

Det var ganske bra sagt, da.

Så jeg tenker i hvert fall ... Vi kan jo avrunde litt som podkast med å si ... Har du generelt noen tips til ...

... elever som er på det studiet, som kanskje ikke har sånne enkle tips, som ikke har sånn erfaring fra studielivet.

Og kanskje til framtidige studenter, som igjen ikke har ... Skal starte på tolv studier, og så til slutt kan hun bare plugge inn podkasten deres.

[SPEAKER_05]

Det er selvfølgelig det.

Først og fremst det viktigste tipset til absolutt alle i hele verden som hører på denne podkasten, det er jo å sjekke ut vår podkast.

Vi på veiledningstjenesten på US, vi lager Veiledningspodden, den er tilgjengelig absolutt overalt hvor du finner podkaster.

Der snakker vi jo om akkurat disse tingene som kommer opp i veiledninga vår, tema som vi vet. Er aktuell for denne målgruppa, både de som skal søke seg inn, og for de som går på universitetet i dag.

Så sjekk den ut.

Den er kjempebra.

Det er jo sånn, for det første ... Egentlig for det andre, da.

Men jeg må korrigere deg litt.

Du er ikke elev på universitetet.

Du er student på universitetet.

Og det er veldig mange som gjør det.

Men det er ganske viktig nettopp fordi at det er annerledes å gå på universitetet enn å gå på videregående.

Sant?

Du er student.

Du har mer ansvar, andre typer ansvar, her.

Og jeg tenker det at det viktigste er jo å bare akseptere at når du begynner på universitetet, så for det første så er det ingen som forventer at du skal være ekspert i universitetet.

Du skal ikke være ekspert på faget du har begynt å studere.

Det er det du er her for å lære.

Du skal ikke umiddelbart få A på absolutt alle eksamener og ha det som en realistisk

forventning for deg sjøl.

For du er her for å lære, og det er en prosess med studieteknikk, med å tilnærme seg det faglige, med å lære seg akademisk skriving osv., osv.

[SPEAKER_00]

Ja, det er det.

[SPEAKER_05]

Kanskje det viktigste.

Prøv deg frem.

Så er det jo også litt sann ikke vær så jævlige streng med deg sjøl.

Fordi at du har egentlig de aller, aller fleste som når de begynner hos oss ... I hvert fall de som er rett fra videregående eller som ikke har tatt høyere utdanning før, de tar jo et steg i blinde når du begynner på et nytt fag.

Ja, du har selvfølgelig lest om studiet og tenker at dette høres interessant ut, men du vet jo faktisk ikke om du kommer til å like dette, om du kommer til å mestre det, om du kommer til å gi deg det du vil ha, ut av det.

Du må jo faktisk bare prøve.

Og kanskje det går bra, og kanskje du skal finne deg noe annet etter hvert.

Det må vi bare se.

[SPEAKER_00]

Det er en ganske bra sak, så jeg tenker det som det er en ganske bra avslutning.

Vi har en vanlig tradisjon på podkasten.

Vi skal ta opp en veldig humoristisk nyhetsartikkel.

[SPEAKER_02]

Jeg må bare komme tilbake.

Workwife, er de veldig dyre i drift, eller?

[SPEAKER_01]

Nei, stort sett ikke.

Du kan koke kaffe på termos og ta med hjemmefra.

[SPEAKER_00]

Men jeg kan derfor avslutte med en litt artig artikkel.

At jeg så at en russisk domstol har dømt et selskap under Gulen til å betale 2,2 kvintillioner kroner!

Som er langt mer enn klodens totale bruttonasjonalprodukt.

Så jeg tenkte sann ... Hvor har de kommet med tallet?

Det er litt merkelig tall, men ... Har du noen artikler du har lyst til å ta opp, da?

[SPEAKER_02]

Jeg liker å kommentere ut fra overskrifter.

Det var det jeg sa da jeg kom til eksamen.
Hva skal jeg gjøre fram til nå?
Men etter i dag sier jeg ja.
Trenger ikke det.
Jeg tør ikke si noe.

[SPEAKER_00]
Jeg har gjort jobben min.
Forhåpentligvis.
Men det har vært for hyggelig å snakke med dere, og det har vært en veldig fin podkast.
Den der julespesialen siden jeg var så lang.

[SPEAKER_02]
Åh.

[SPEAKER_05]
Jeg trodde jeg var henta inn som hekse på halloween.
Men ok, jeg kan være julespesialen deres.

[SPEAKER_02]
Det er greit.

[SPEAKER_00]
Det er jo halloween i dag, ikke sant?
Jeg tror det er eksemplene.
Jeg trenger hjelp!
Nei.

[SPEAKER_05]
Men hvis jeg kan få en siste sjølves plagg ... Så er det jo sånn at hvis det er noen som har hørt noe i denne podkasten og tenker at de har lyst til å snakke med meg, eller en av kollegene mine, så er vi alltid tilgjengelige.
Det er bare å sende mail til studieveiledning.uis.no.
Da kan man få en time, eller man kan stille spørsmål på mail.
Ganske lav terskel, så finner vi ut av det.

[SPEAKER_02]
Og da kutter vi ut alle plugs på podkasten.

[SPEAKER_00]
Ferdig nå.
Men jeg tenker det er nylig, så må jeg ha en fin dag videre.