

Hvordan kan vi hjelpe studenter som strever med utsettelse og konsentrasjon?

Erfaringer fra Fokus - en workshop i SiO Helse

Klinisk sosionom Siri A Hansen og Zandra Kleven





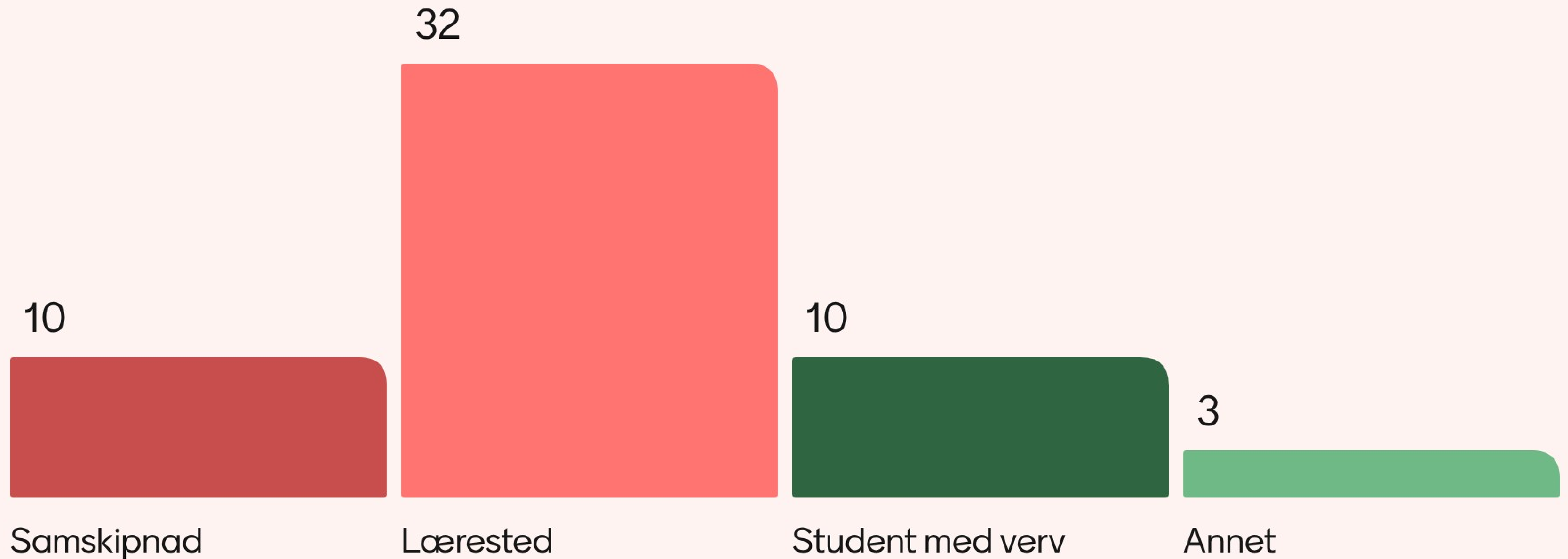
Hva skal vi gå igjennom:

- Bakgrunn for Fokus
- Kursets innhold
- Tall og tilbakemeldinger
- Hvordan nå flere?

Instructions



Hvor jobber du? 😊



Bakgrunn for Fokus workshop

- Ny inntaksordning i SiO Psykisk helse og veiledning fra høsten 2023:
- Stor pågang hos fastlegene av studenter med mistanke om ADHD/ konsentrasjonsproblemer



Presentasjon av kurset



Fokus-
Workshop for økt
konsentrasjon og
mindre utsettelse

Dag 1- ved Siri Hansen og Zandra
Kleven

Illustrasjon: Andrea Skovdahl

Om workshopen



Illustrasjon: Andrea Skovdahl

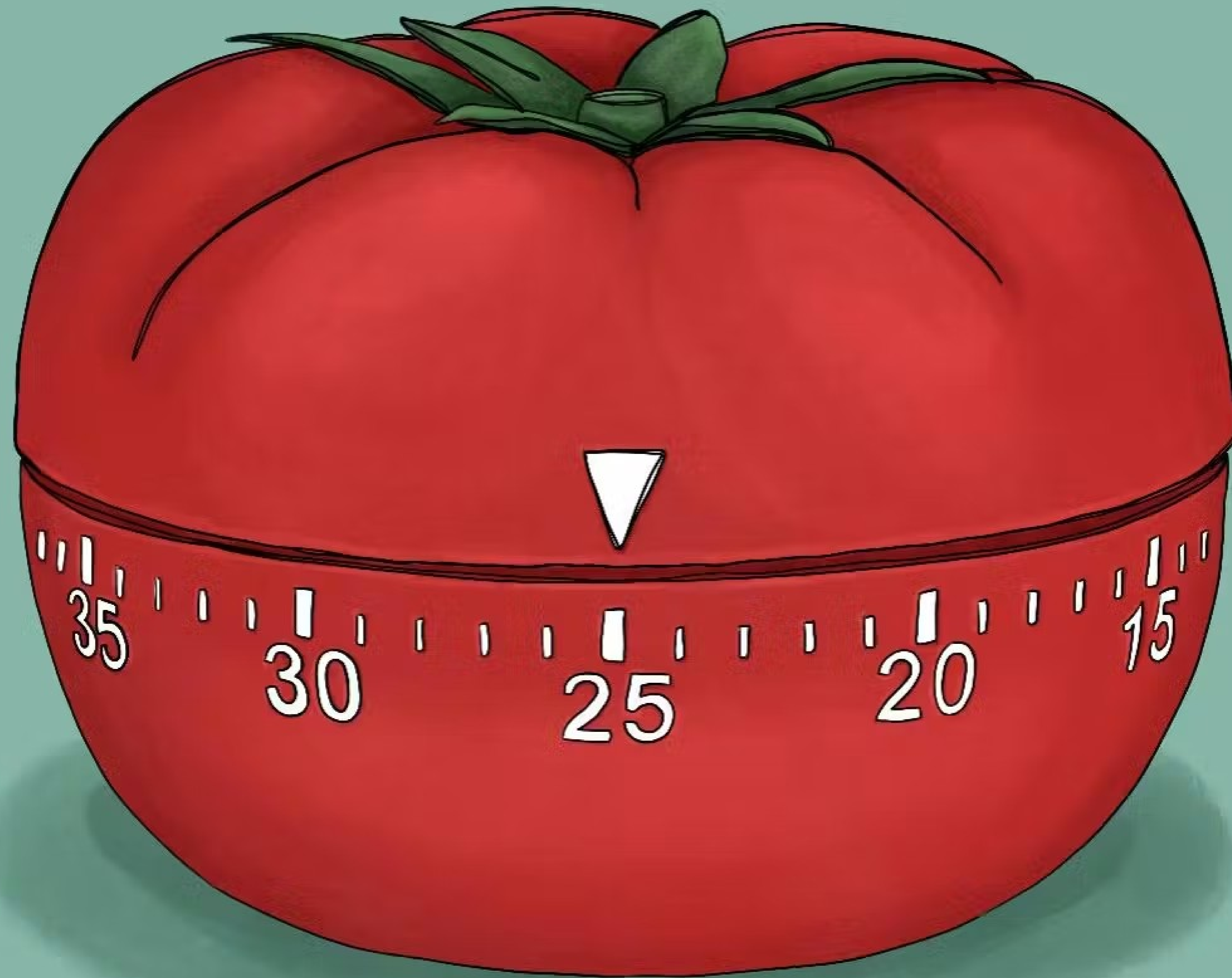
- Varer i 2,15 timer, og går over to ganger
- Varierte måter å lære på:
 - Refleksjonsoppgaver
 - Summeoppgaver
 - Verktøy
 - Plenum via menti eller fellesdiskusjon
- Mål om å finne gode studiestrategier som funker for deg!



Mangel på fokus
- et samfunnsproblem?

Pomodoroteknikken

1. Velg oppgaven du vil gjennomføre.
2. Still en alarm til 25 minutter.
3. Jobb med oppgaven frem til alarmen ringer.
4. Når klokken ringer skriv et kryss eller merke på at du har gjennomført en økt.
5. Ta en kort pause på ca 5 min.
6. For hver fjerde økt tar du en lengre pause (20 – 30 min).



Pause
hvert 25. min



Når du ikke mestrer



Illustrasjon: Andrea Skovdahl

Reflekter selv:
Tenk på en situasjon hvor du
ikke fikk til

Når du ikke mestrer

Refleksjonsoppgave - Automatisk selvdialog

Tenk på en situasjon hvor du ikke fikk til noe. Hvor ting gikk i stå og du mer eller mindre ga opp. En skoleoppgave, en samtale med en studiekamerat som gikk dårlig, eller en treningsøkt. Skriv ned hva det handlet om.

Når du ikke fikk til. Skriv ned hva tenkte da.

Hva sa du til deg selv?

Hva følte du?

Og hva ble det til at du gjorde videre? Jobbet du hardere eller ga du opp?

Når du ikke mestrer

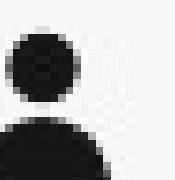
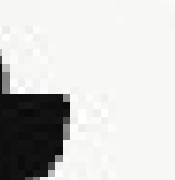
Refleksjonsoppgave - Vennlig selvdialog

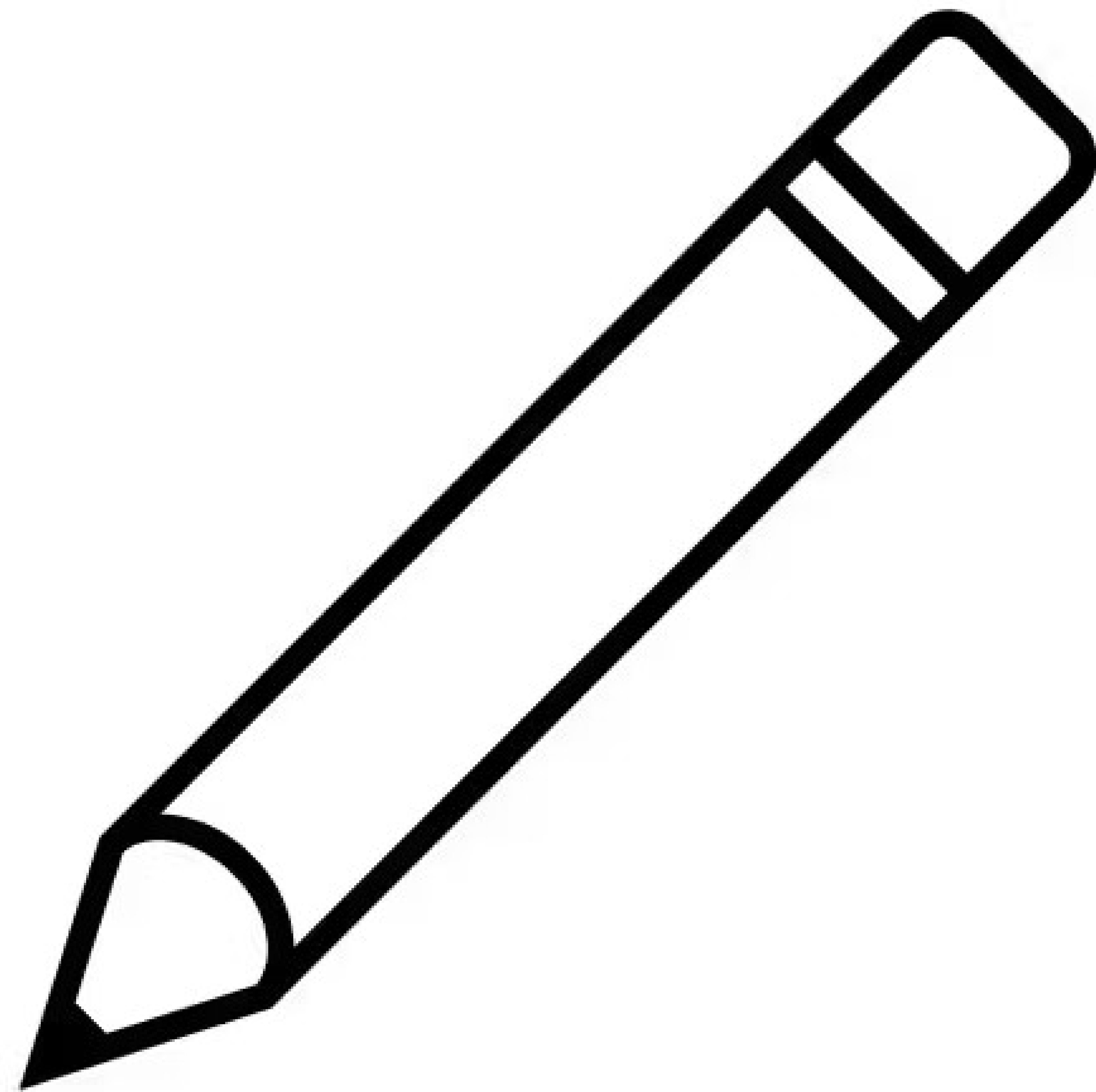
Forrige oppgave handlet om hvordan du vanligvis møter deg selv når du har du ikke mestrer. Tenk på den samme situasjonen, men se om det er en mer vennlig motiverende måte å snakke til deg selv på.

Noe du ville ha sagt til en venn i samme situasjon? Om det føles feil å være vennlig, forsøk å si noe nøytralt.

Hvordan føles det å si det å si dette til deg selv?

Hva med motivasjonen til å jobbe, påvirkes dette av å være mer vennlig mot deg selv?





En dårlig dag

Når følelsene er tunge eller alt kjennes overveldende, kan det være vanskelig å komme i gang. Denne oppgaven handler om å bestemme seg for hva som er et minstekrav på en dårlig dag. Poenget er ikke å få gjort alt — men å finne små, gjennomførbare handlinger som hjelper deg å starte.

Eksempler på regler for en dårlig dag

- På en dårlig dag er det bra nok å komme meg til lesesalen
- Jeg skal bare gjøre én ting om gangen
- Jeg står opp, kler på meg og spiser noe enkelt
- Jeg trenger bare å åpne boka og lese én side
- Jeg skal gjøre det enkleste først
- Ikke tenke — bare gjøre

Mine regler

-
-
-
-



Hva trenger jeg videre?



- Gjøre, ikke «tenke»
- Ta en ting av gangen
- Tåle følelsene

Reflekter selv:

Hva er din hindring (s22)

Reflekter sammen:

Snakk sammen i gruppe
om erfaringer

Råd for økt konsentrasjon og gjennomføring

Hva sier du til studentene som strever med konsentrasjon?



Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Trening

Sjokolade

Lage en plan, følge den

Vekk med mobil

Legge bort telefon

Legge bort mobil, ipad
etc

Korte tidsbestemte økter
med ett fokus

Lock in! Musikk med
noise cancelling

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Sett på musikk som lar deg fokusere

Ta pauser

Frisk luft, gjerne en tur

Sett mobilen i flymodus

Bryte oppgaven/ tema ned i mindre deler

Gjøre en ting om gangen

Korte tidsfrister

Nok søvn

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Lage lister

Pust

Legge vekk mobil

Studieteknikk

Spis godt, få nok søvn
og ta gode pauser.

Gi deg selv belønninger
underveis

Lage seg delmål

Ikkje for lang økt

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Gjør en ting av gangen,
du får bare gjort en
ordentlig.

Begrense visuell stimuli.

Notere under vegs

Musikk

Ha mål for dagen

Legg vekk telefonen
Sørg for fysisk aktivitet
Ta en ting om gangen

Strekkepauser

Sett mobilen på «ikke
forstyrr»

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Skru av varslinger

Plasser deg lengst borte fra forstyrrelser

Ta vare på grunnmuren (søvn, aktivitet,, hvile).

Legg telefonen i et annet rom

Legge vekk telefon, bakgrunnstøy, sitte på bibliotek.

Lage tidsplan for å bryte opp oppgaver, og bruke pomodoro!

Ha en plan - vær strukturert

Berre begynn!

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Legge bort telefon

Ta aktive pauser, gjerne gå en tur, gjerne ute, aller helst i dagslys

Struktur.

Lytte til løpeliste i ulik hurtighet, ut fra behov og rytme jeg vil jobbe i.

Skjerp deg

Skru av sosiale media

Sett av tiden du forventer å bruke

Ta ned forventningspresset, gjør et steg i gangen.

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Sit ned i roleg miljø utan distraksjonar. Skriv ned alt du treng og vil gjera. Bruk tid på å la tankane vandra. Sorter etterpå

Ikke forstyrre på mobil, pomodoro, brown noise/white noise

Lage en konkret plan for hva som skal gjøres
Tidsfrist

Fjerne ting som distraherer.

Bruk apper til å styre tiden

Lag en realistisk plan

Legg bort mobil. Korte økter, gode pauser. Små fokusområde om gangen

Stuedsted som arena for læring, hjemme arena for avslapping. Flere distraksjoner i hjemmet enn på lesesal.

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Tørre å legge bort mobilen i lengre og lengre perioder over tid.

Ta en ting om gangen
Sov godt

Legg vekk mobilen

Sitte alene i ett rom med bra luft og naturlig lys

Nok søvn

Sterke medikamenter

Start med korte økter,
bestem deg på forhånd

Rolige (og ryddige) omgivelser

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Hvilke ting er det som forstyrrer konsentrasjonen din? Kan du rydde unna noen av disse før du starter på en studieøkt?

Lag en plan

Bodydobbeling

Aktive pauser fra telefonen. Jobbe i bolker (kvalitet over kvantitet).

Legg forstyrrelser (mobil) i et annet rom.

Sov lenge nok med god søvnkvalitet

Fjern mobilen og jobb mest mulig avlogga

Bøker, ikke skjerm

Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Lock in

Sett opp delmål. Pauser.
Vekk med telefonen

Bestemme seg for at to-do-listen bare en en oversikt over alle oppgaver (ikke alt må gjøres i dag, om man har for vane å lage for ambisiøse lister)

Bruk dei gode energitidene dine gjennom dagen/døgnet

Finn ein ar

Finn ein arbeidsplass som fungerer for deg

Samarbeid med institusjonene

Kommunisere ut tjenestene gjennom flere kanaler

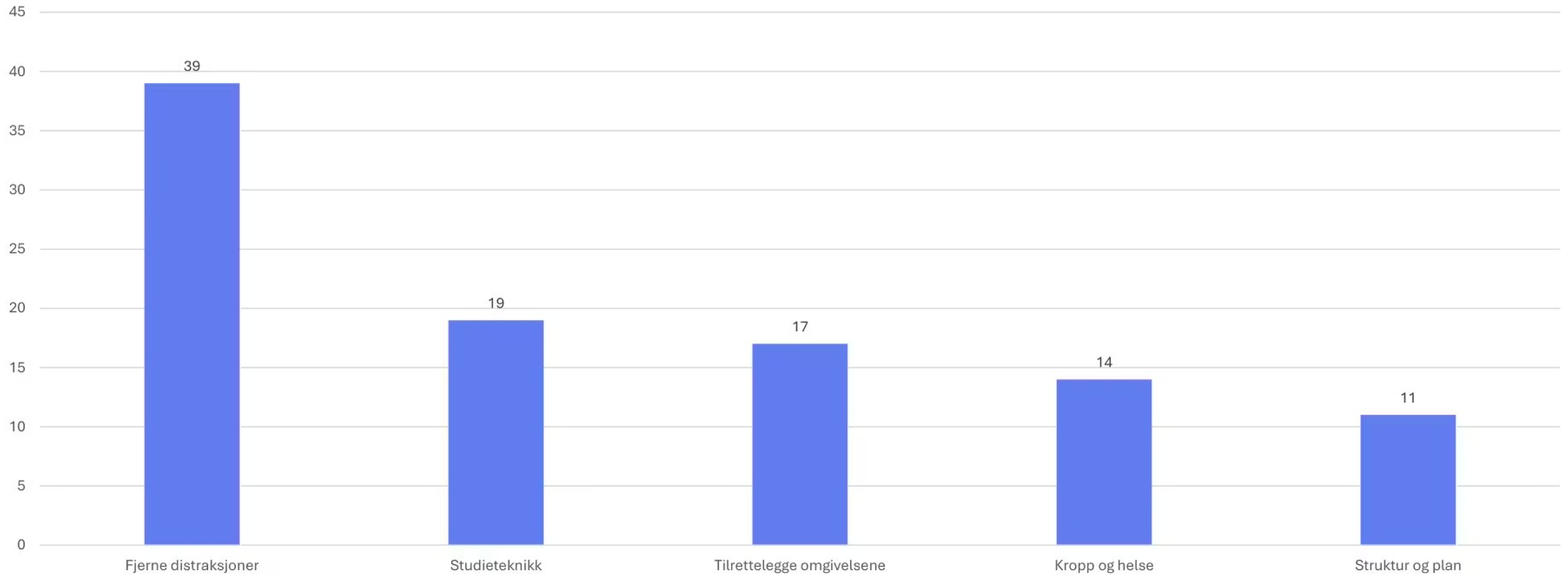
Hva er dine tips og triks for bedre konsentrasjon?

Få studenter til å lage innhold om kurset på Tiktok, kanskje betalt annonsevideo, så den popper opp i målgruppas feed.



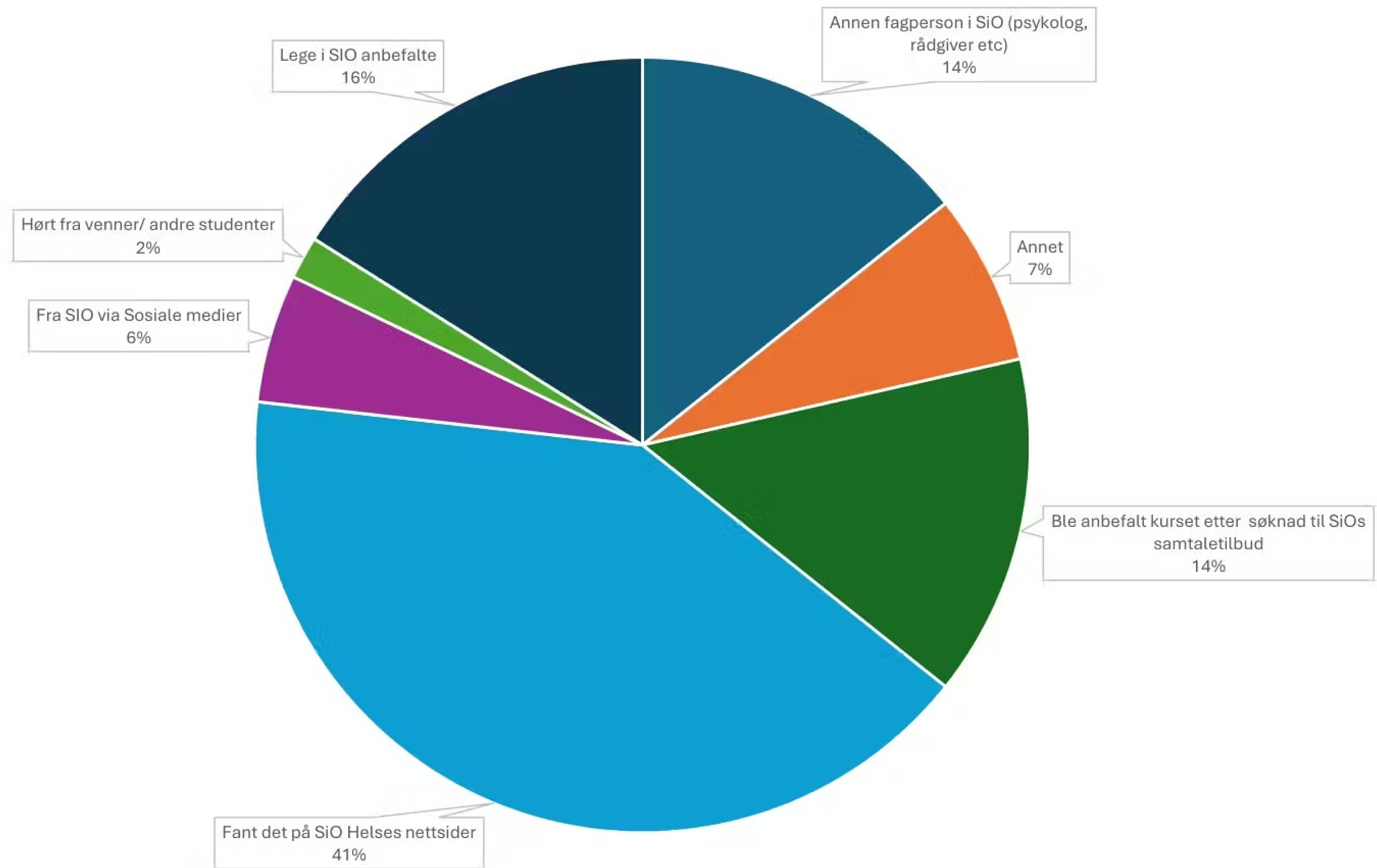
Studentenes egne råd for økt produktivitet

Studentenes egne tips - prosentvis



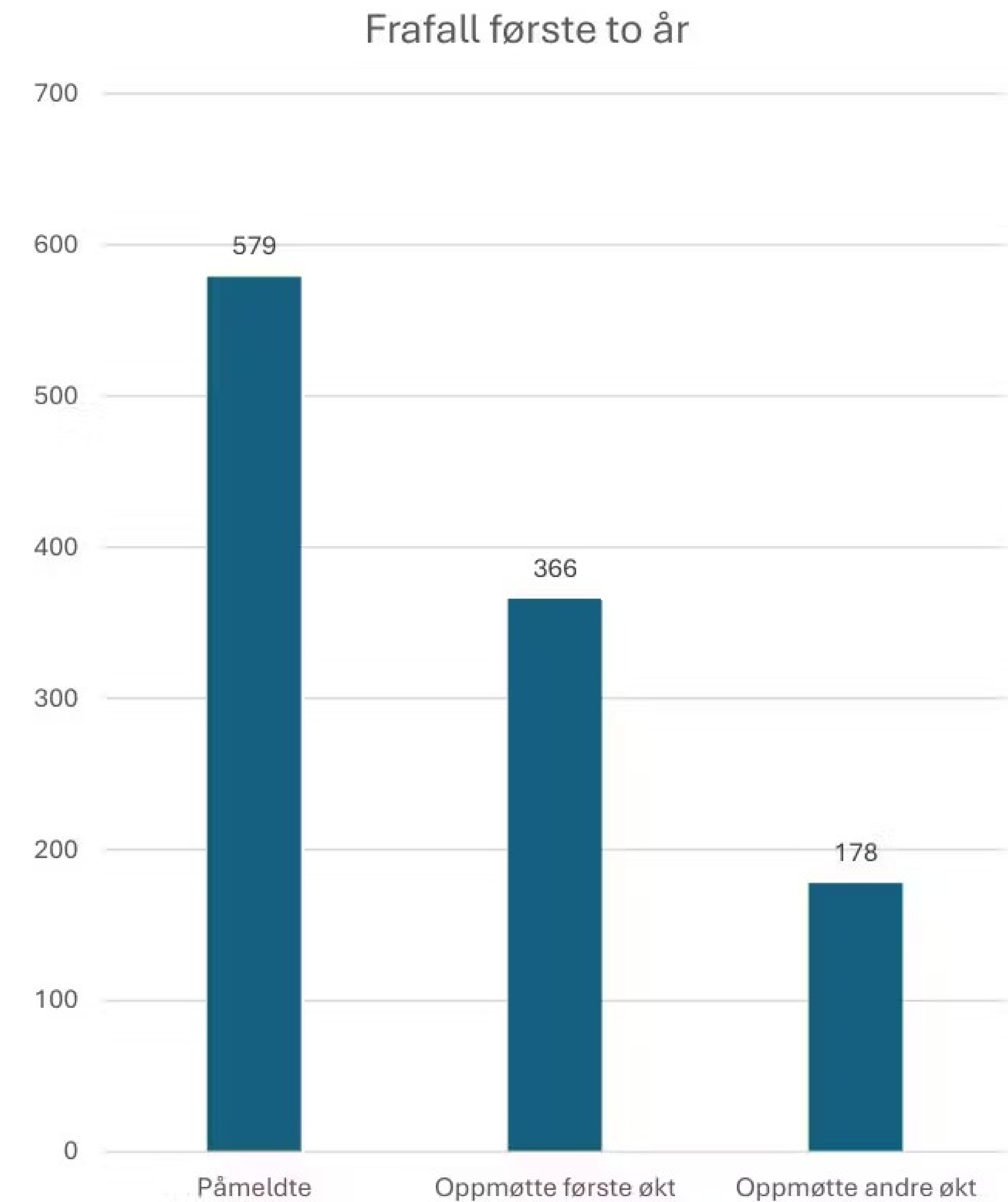
Tall og tilbakemeldinger på workshopen

Hvordan fikk du vite om kurset? Vår og høst 25 (n=56)

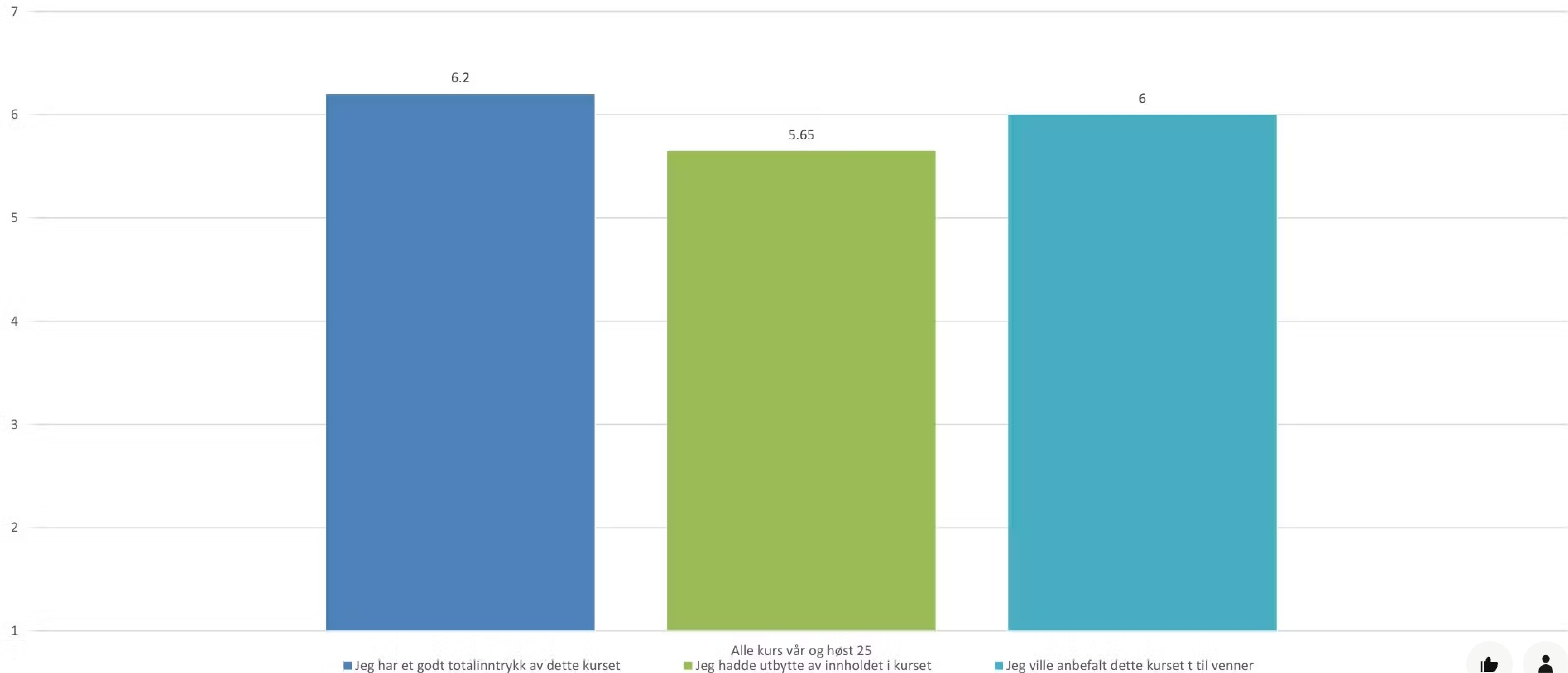


Deltakere

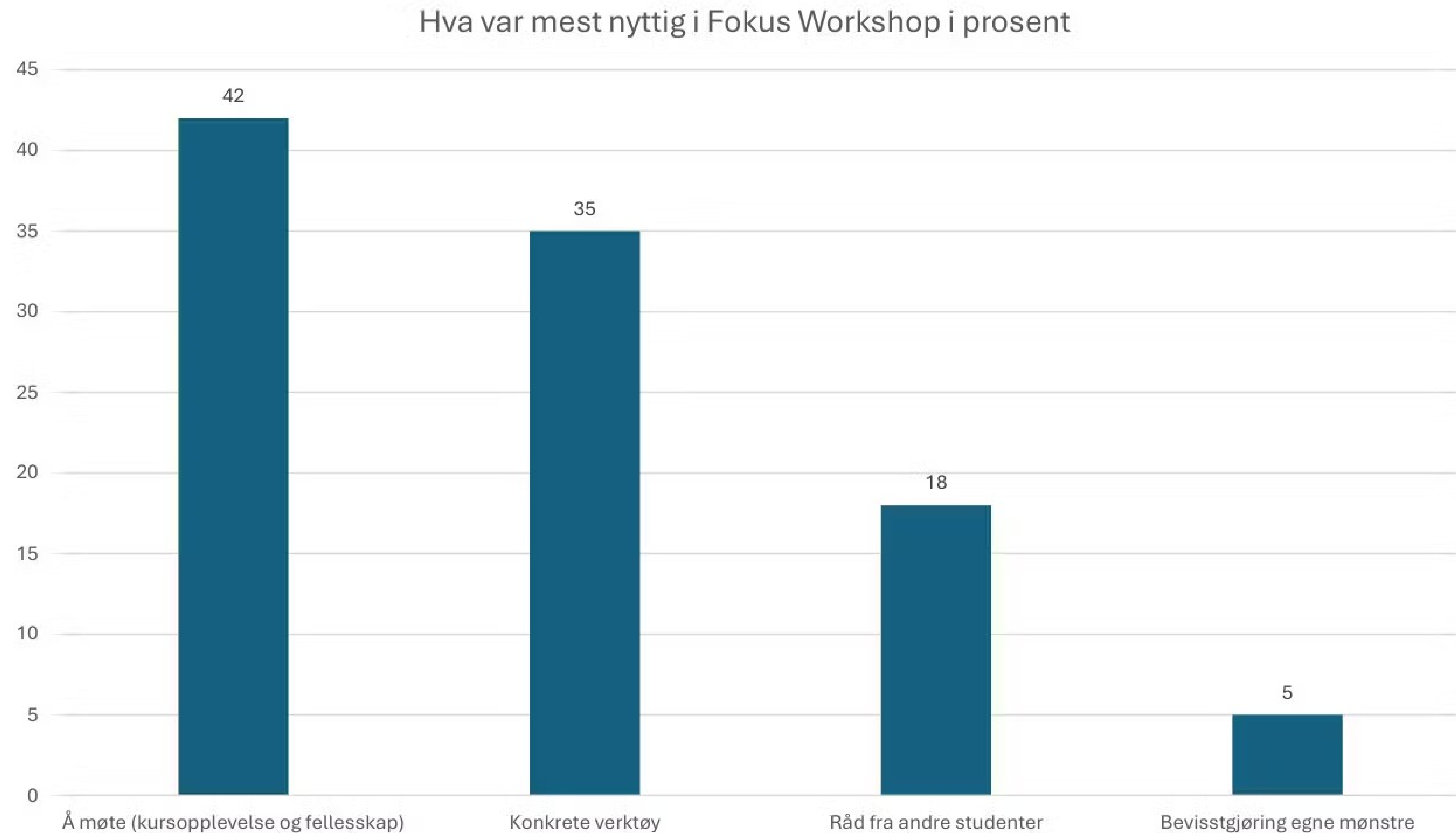
- Gjennomført gjennomsnittlig 6 workshops pr semester
- Frafall 37% fra påmeldt til oppmøtt
- Frafall 51% fra første til andre økt



Alle kurs totalinntrykk. Vår og høst 2025 (n=56)

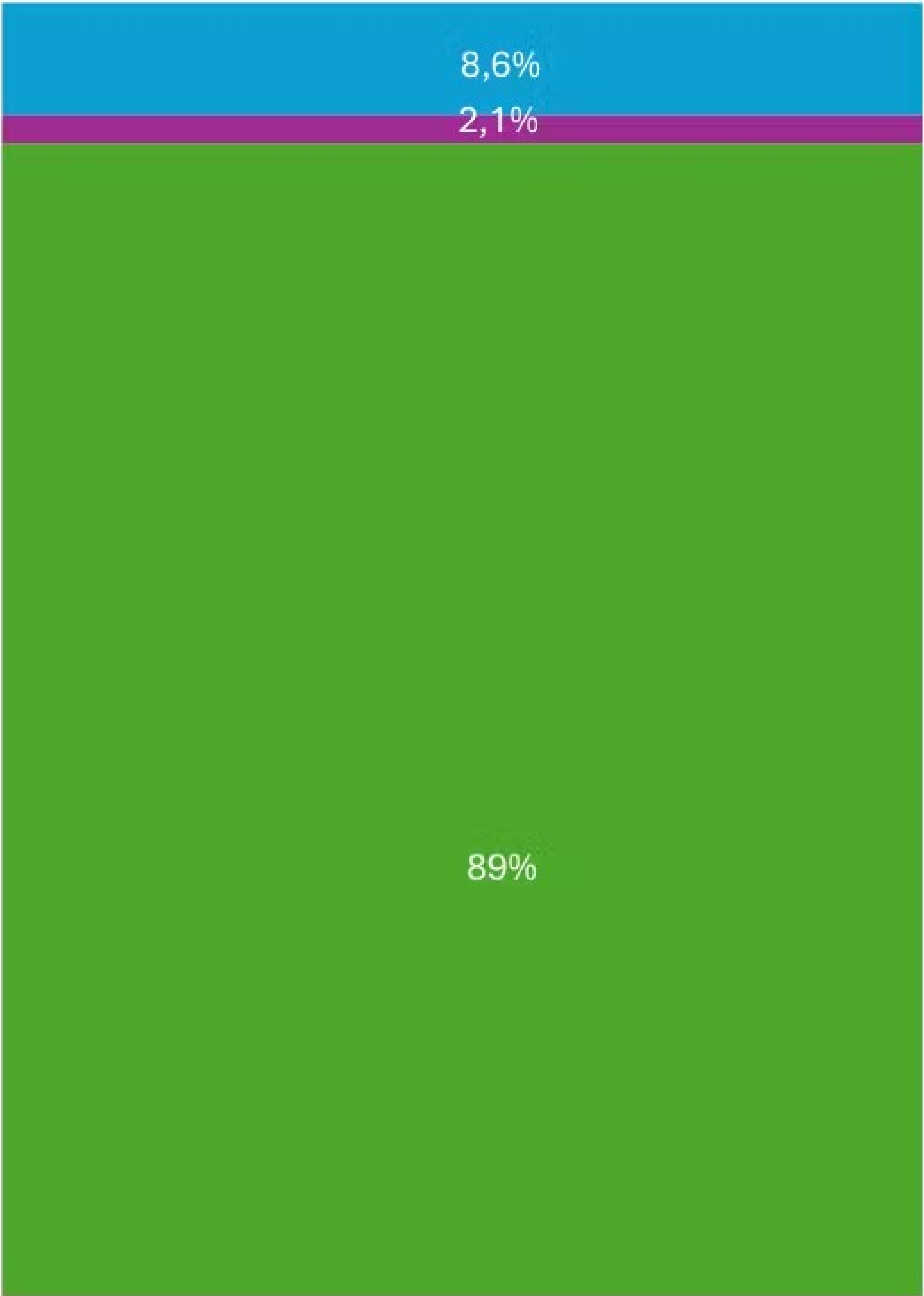


Hva opplever studentene som mest nyttig?

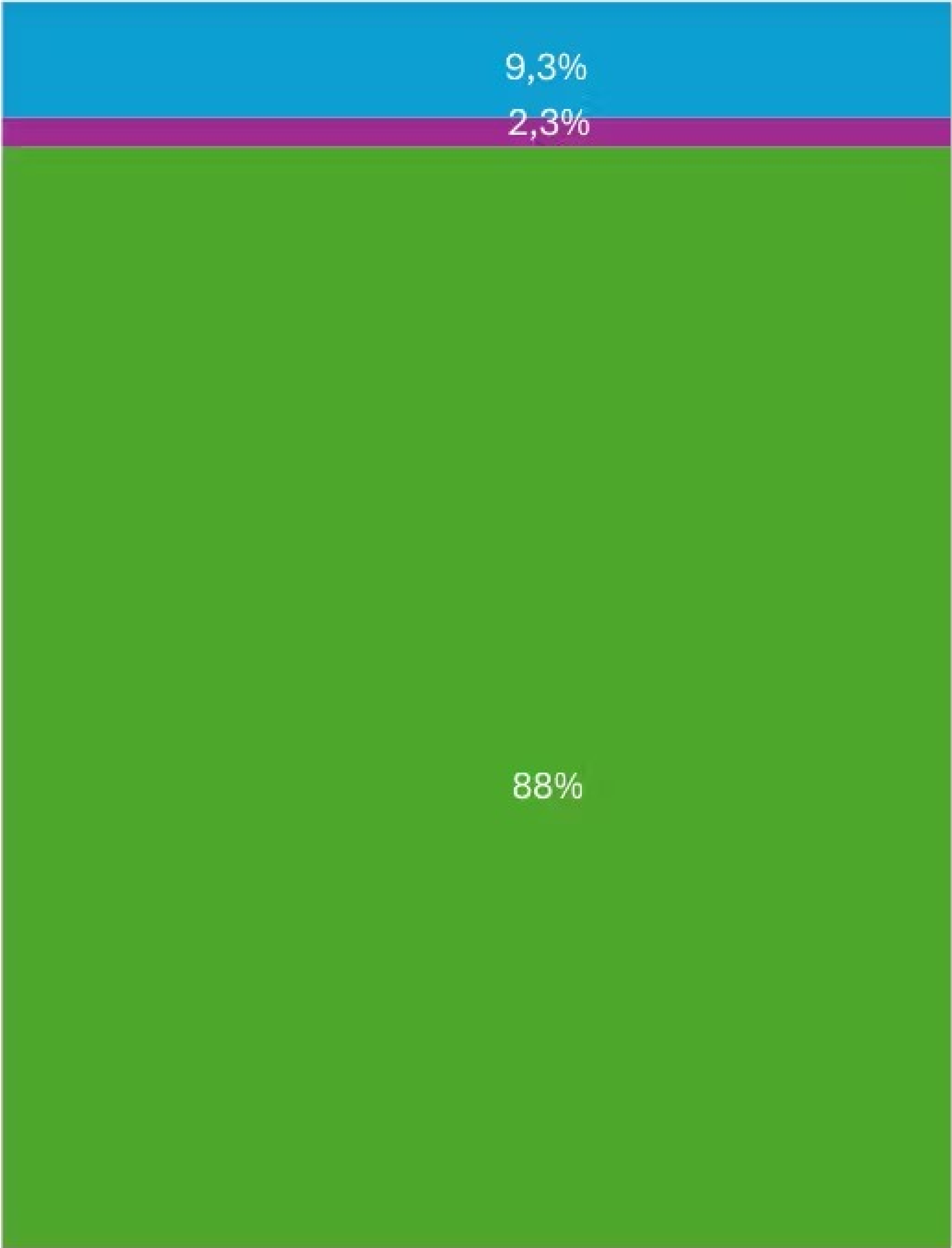


Håndtering av utfordringer etter kurs, og behov for mer hjelp

Ja Nei Usikker



OPPLEVER DU AT VERKTØYENE DU HAR FÅTT I KURSET VIL HJELPE DEG HÅNDTERER DINE UTFORDRINGER BEDRE?:



OPPLEVER DU AT DU TRENGER MER PROFESJONELL HJELP ETTER Å HA DELTATT PÅ KURSET?:

Funn fra Fokus workshop

1. **Innsikt + fellesskap = størst effekt**

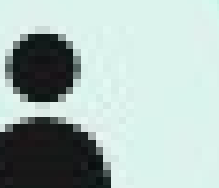
Studentene får mest ut av kombinasjonen av konkrete verktøy, refleksjon og det å møte andre som strever med det samme.

2. **Mange trenger mer hjelp?**

Deltakerne kommer med ulike forutsetninger, ofte også med ADHD eller andre konsentrasjonsvansker. For mange er ikke ett kurs nok; de trenger tydeligere struktur, hyppigere støtte og mer tid for å få til varige endringer.

3. **Frafall er et uttrykk for problemet – ikke manglende interesse**

De som sliter mest med struktur og gjennomføring, er også de som har vanskeligst for å møte, selv når tilbudet hjelper dem.





Hvordan nå flere av de som strever mest?

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Sett små konkrete mål, la seieren bygge på hverandre. Slik det blir lettere å se progresjon i arbeidet frem til du er ferdig

Sov 30 min

Bruk studentdemokratiene

Ikke starte for tidlig på dagen

Skjermer på lærestedene

Oppmøte og presentasjon ved semesterstart.

Plakater

Så lavterskel som mulig

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Bruk engasjerte
studenter

Stå på stand selv, ikke
send standcrew

Gå inn i forelesninger og
informer

Samarbeid med
studieveiledere på
lærestedene

Tett samarbeid med
rådgivere på høyskoler
og universitet

Informasjon fra
fagansatte

Samarbeid med
institusjoner

Tettere kontakt med
studieveiledere og
undervisere

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Tvinge alle med lav progresjon på kurs for å få fortsette på studie og få lån

Snakk med linjeforeninger som kjenner studentene best og er tette på dem

Markedsføring

Posten! Test det ut med studentboliger. Studenter får lite post, så dette kan være en kul måte å bli husket på

«Reklamere» i alle tilgjengelige kanaler.

Reklamere gjennom tidligere deltakere?
Ambassadører?

Sørge for mestringsfølelse blant deltakere etter kurset, slik at man ikke eventuelt «angrer» på å møte opp, og kanskje vegrer seg mer til neste oppmøte.

Samarbeid med ledere og ansatte på studieprogrammene

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Bruke canvas og andre kanaler som studenter bruker ofte

Standvirksomhet med snack

Bruk underviserne

Være tilgjengelig

Tilstede i studentfrivilligheten

Info inn i timene i samarbeid med fag

Bruk noen som har deltatt på kurset, til å fortelle om det, på skolens inntrouke el l

Oppfordre deltakerne til å anbefale kurset til de rundt seg som kunne hatt bruk for det

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Møt studentene der hvor de er

Legg brosjyrer inn i bøkene på akademika

At studieveiledere vet om det

Gi studentene en ansikt de kjenner igjen

Få forelesere/lærere ved studiesteder til å promotere tilbudet som jo er gratisb

Bruk studentdemokratia, linjeforeninger og studentorganisasjoner. Ha eit tett samarbeid mellom institusjonen og studentane

Bruk studentforeningene til å markedsføre tilbudet

God start-presentasjon ved studiestart; få oversikt over tilbodet

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Forsøk å nå igjennom med forelesere. Om de bruker noen av verktøyene og kan anbefale kurset for mer støtte.

Samarbeid mellom studieveiledere og samskipnad

Frivelig tvang

Kan lærestedet også gjøre noe lingnende, eller invitere dere i samskipnaden mer inn i undervisning? Kan man utnytte settinger hvor studenter er i obligatorisk undervisning i større grad?

Kort tid mellom kurs 1 og 2

Være tydelige på hva dere kan tilby

Gjøre tilbud kjent blant de ansatte

Bruke medstudenter som har benyttet seg av tilbudet til å promotere det

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Reklamere i sosiale medier

Tilby kurs med mindre grupper for de med sosial angst e. l?

Ikke gi info om tilbud de første ukene av studiestart da det er mye info på en gang

Samarbeid med studentdemokratiene

Samarbeid mellom studentane, samskipnad og institusjon, gjerne fleire andre relevante.

Ha unike, ikke flere kursdager. Evt egen påmelding til økt 2. Både dempe og skape forpliktelser

Ha kurs fysisk på flere studiesteder. Det kan være en stor bøyg å skulle komme seg opp på Blindern hvis man studerer et annet sted.

Mer tilstedeværelse med studenter, mer informasjon. Lavterskel tilbud.

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Bedre informasjon til helt nye studenter ved studiestart, gjerne fra studiestedene

Prøve digitale kurs

Info om tilbudene ut på stand, skjermer og flyers

Korte innlegg om tema for å vekke en nysgjerrighet. Workshop på under 1 time.

Bruke klassetillutvalgte

Være tilgjengelig og ha lav terskel for kontakt

Få forelesere til å promotere kurset

Ha aktivitet på studenthus

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Dette er kanskje tematikk men kan ta med en studieveileder også? Hva hvis alle studenter må innom en studieveileder 1. år første året f.eks?

Kortere kurs.

Studierettleiarane har ei viktig rolle

Personlig oppfølging.
Ring hver og en i forkant

Ha det på timeplanen

Egne grupper for de som er urolige

Knytte studiestøtten til 1.5G

Bevissgjøre ansatte om markedsføring

Hvordan nå flere av de som strever mest?

Komme raskt i dialog med
de man ser begynner å slite.
Invitere til en individuell
samtale.

Egne adhd grupper slik
Sammen har



Studenterspør.no
En digital lavterskeltjeneste –
levert av samskipnadene

?

Jeg strever med konsentrasjon og lurer på hvorfor?

Mann 22 · 09 April 2024

Spørsmål

Hei! Siden jeg startet på studiet mitt i 2022, har jeg merket at jeg sliter mer og mer med å holde konsentrasjonen og når jeg enten er i undervisning, eller sitter med lekser. På ungdomsskolen og vgs hadde jeg litt av det samme problemet, da pensum og oppgaver ikke var like omfattende. Jeg er ellers en aktiv gutt på fritiden, og engasjert i fagene på skolen. Det er mulig å ha utviklet en form for konsentrasjonsvansker i denne alderen?

Mann (22)

Om oss

Spør anonymt

Sjekk svar med kode

☰

prokrastinering

🔍

Hvordan unngå prokrastinering og kjenne glede i studier og på jobb?

Spørsmål

Utsetter du ting du burde fått gjort?

Artikkel

Hva kan jeg gjøre når jeg ikke rakk fristen på den obligatoriske oppgaven?

Spørsmål

Tror jeg har ADHD - hva kan jeg gjøre?

Spørsmål

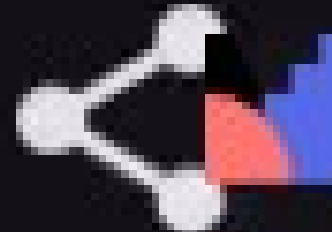
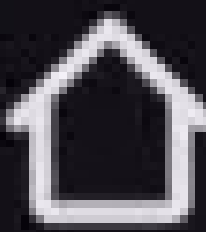
Hvordan få utredning for adhd?

Spørsmål

Er så redd for å feile at jeg ikke klarer å lese

Spørsmål

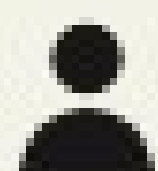
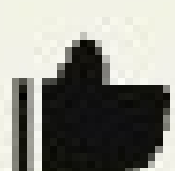
Se flere



Har jeg ADHD?

Her kan du leses mer om noen kjennetegn ved ADHD, og hvordan ADHD skiller seg fra andre symptomer og vansker.

Skrevet av **Psykologspesialist**, Illustrasjon **Marthe Skåra** Kilder: **Adhdnorge.no**





Takk for oss!

Siri A Hansen: siri.anette.hansen@sio.no

Zandra Kleven: zandra.kleven@sio.no



Spørsmål?