



SPS: Udfordringer og studiestrategier på tværs

Symposion

Den 12. juni 2026

Psykolog og programleder
Marie Linde Husby



Studenterrådgivningen

Hvordan hjælper vi bedst studerende med SPS?

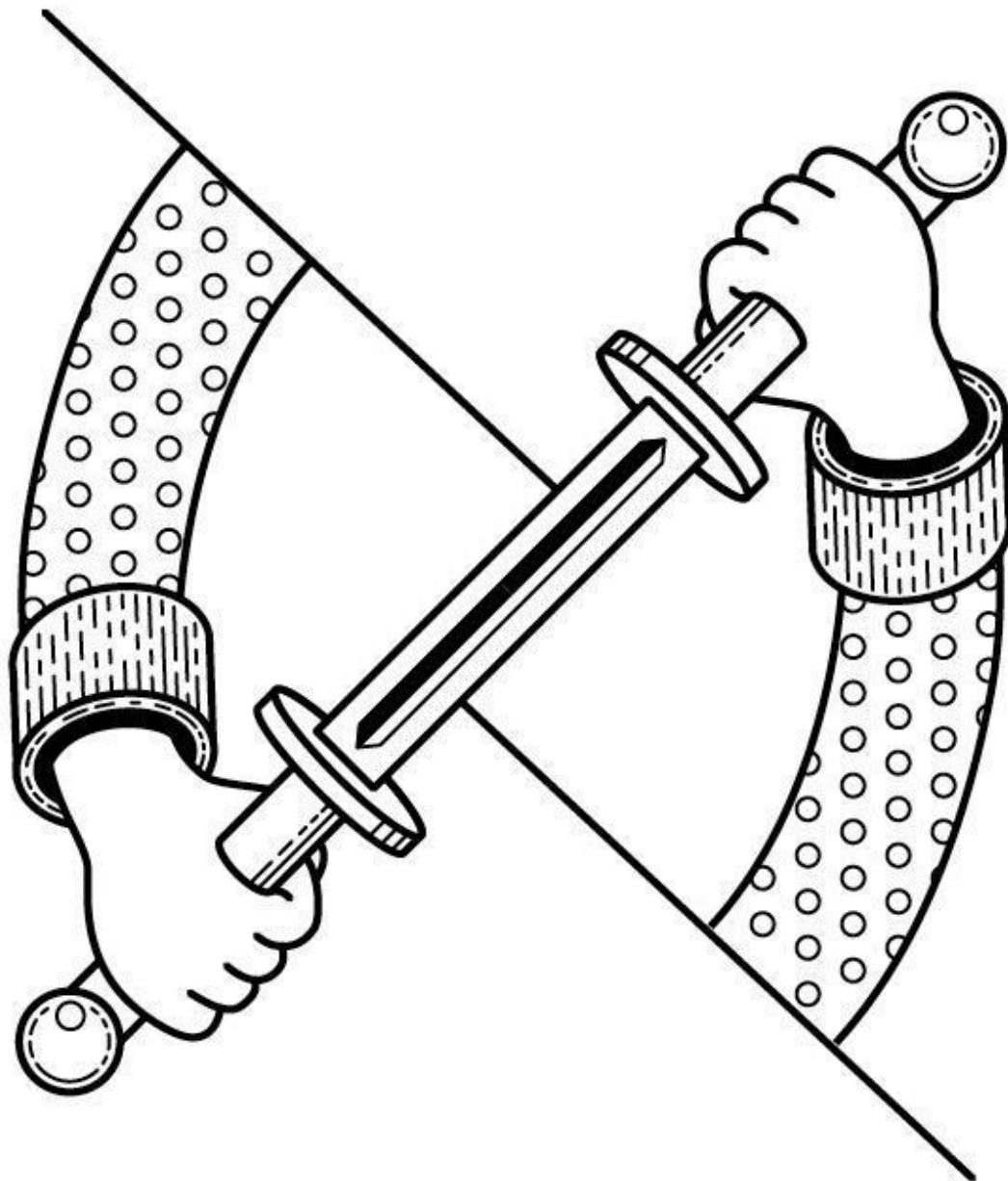
Almene udfordringer

Udfordringer på tværs af
funktionsnedsættelser

Kontekst og
uddannelseskultur

Individuel historik, særlige
behov og styrker





SPS-støttens paradoks



Individualisering



Diagnosen/den specifikke funktionsnedsættelse er udgangspunktet for at få SPS-støtte

De individuelle udfordringer skal løbende dokumenteres og får en særlig opmærksomhed



Fokus på individuelle faktorer frem for situationelle

Kan påvirke studerendes tro på egne evner – fagligt og socialt



På tværs af diagnoser

Hvorfor transdiagnostisk tilgang?

Diagnoser er designet til *behandlingssystemet* – her er fokus på støtte i *uddannelsessystemet*

Frem for at skræddersy ud fra diagnose -> skræddersy ud fra **udfordringsbillede og funktionsniveau**

F.eks. igangsætningsvanskeligheder, tilbagetrækning, følelshåndtering

Diagnoser siger langt fra alt og sjældent det vigtigste om den enkelte studerendes udfordringer og potentialer i mødet med deres uddannelse

Undersøgelse af udfordringer -> Kan åbne op for mere fleksibilitet i tilgangen



Når studerende taler ud fra diagnosen – gå undersøgende til værks



Eksempler på spørgsmål

Går det an, hvis jeg spørger, hvad det er, der gør sig særligt gældende for dig?

Jeg har erfaring med, at det kan se meget forskelligt ud fra studerende til studerende..

*Hvornår og hvordan stiller det sig i vejen for din læring, forberedelse, gruppearbejde?
Hvornår og hvordan gør det ikke?*

Måske: Hvornår og hvordan oplever du, at du har andre styrker?

Generelle udfordringer

Studerende med SPS er generelt påvirket på flere områder, f.eks.:

Sensitivitet over for stress,

Mere begrænset energiniveau

Ekstra påvirkelighed f.eks. ift. stimuli, følelse af forkerthed/skam

Kontekst, rammer og pres kan øge udfordringer

The power of the situation



Transdiagnostiske udfordringer



Kognitive udfordringer



Sociale udfordringer



**Følelsesmæssige
udfordringer**



Kognitive udfordringer

Påvirket energiniveau

Igang sætning

Koncentrations- og
opmærksomhedsvanskeligheder

Påvirket hukommelse

Manglende overblik

Manglende fleksibilitet/evne til omstilling



Skab klarhed om opgaven, og støt igangsætning

(De 10 H'er)

1. **Hvad** skal jeg lave (indhold)
2. **Hvordan** skal jeg lave det (metoden)
3. **Hvorfor** skal jeg lave det (meningen)
4. **Hvor** skal jeg lave det (placeringen)
5. **Hvornår** skal jeg lave det (tidspunkt)
6. **Hvor længe** skal jeg lave det (tidshorisont)
7. **Hvem** skal jeg lave det med (gruppe, studiegruppe)
8. **Hvor meget** skal jeg lave (mængden)
9. **Hvad** skal jeg så (hvad kommer bagefter)
10. **Hvorhen** skal jeg (målet)

Det er en del af enhver opgave at skabe overblik, finde ressourcer og tilrettelægge arbejdet



Stilladsering

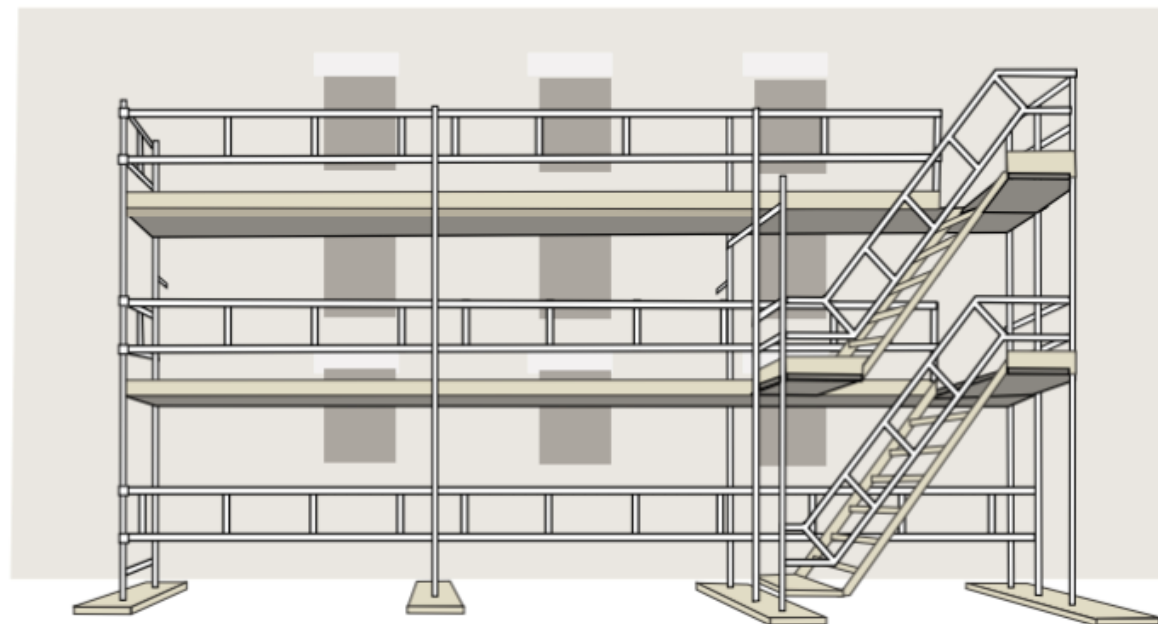
Afklare hvor mange skridt der er i en opgave og tage et skridt ad gangen

Gøre det sammen, sidde ved siden af

En til ad gangen

Veksle mellem opgaver

Når forpligtelsen er en hjælp



Ugeskema

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Læse grundbog kap. 1-2 Gruppearbejde	Forelæsning fra 10.15-12.00 Læse grundbog kap. 3	Forelæsning fra 8.15-12.00 Gruppearbejde	Gruppearbejde Læse grundbog kap. 4	Forelæsning fra 10.15-16.15

Nogle har brug for, at ALT står i skemaet

Andre har kun brug for obligatoriske ting

Nogle har brug for præcise tidspunkter

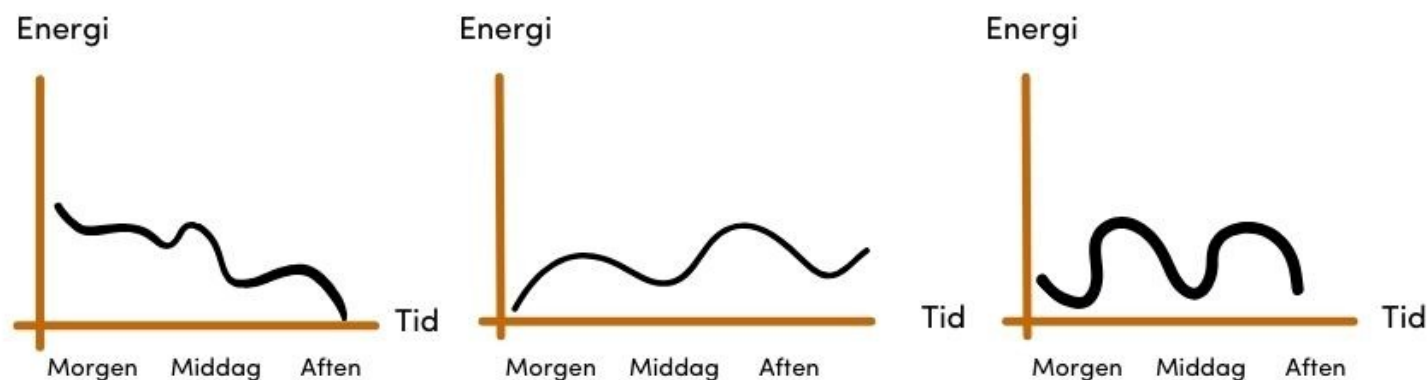
Andre har det bedre med at *kun opgaven* står der

Nogle skal huskes på at lægge tid ind til transport og anden logistik

De fleste skal støttes i at lægge pauser og ro ind i skemaet



Go with the flow



Følg den studerendes naturlige energikurve så vidt muligt

Afdæk hvilke aktiviteter kræver meget, noget, eller lidt/ingen energy

Læg krævende aktiviteter ind, når energien er høj/medium, og hvile eller simple ting, når den er lav

Lær mere i [Studieliv PLUS – Find energien til studiet](#)



Hjernepauser

Pauser, hvor man laver ingenting eller gør noget simpelt/ fysisk

F.eks. strække ud, tage en kop te eller kigge ud ad vinduet

Mange pauser bliver forlængede, fordi vi ikke er klar til at være aktive igen. Det kan undgås ved at holde pauser, før vi er helt flade

Gå først på pause, når det er klart, hvad der skal ske efter pausen



Sociale udfordringer

Sansemæssigt udmattende blandt mange mennesker

Usikkerhed på normerne for interaktion

Energikrævende analyser og beslutninger

Aktiverer frygt for afvisning og eksklusion

Skyldes ikke manglende social interesse eller intelligens



Mennesket som flokdyr

Menneskets sociale natur er et grundvilkår

Normer

Social kategorisering

Social identifikation

Social sammenligning

In-group (os)

Out-group (dem))



Hvad vil det sige at være social?

Der hersker ofte en forventning eller 'bør' på uddannelserne om at være social

Burde = Byrde

Burde burde afskaffes (MEN kan blive nyt påbud!)

Udfordre forståelsen af at være social

→ Udfordre falske forestillinger

Komme med alternative bud på at være social



Støtte til det sociale



Mentalisering ift. sociale sammenhænge –
kan understøtte den studerendes egen refleksion
eller være mere psykoedukativt

Have blik for den studerendes ressourcer –
f.eks. ift. gruppearbejde – hvad kan de bidrage med?

Skrive konkrete formuleringer ned og øve dem /
læne sig op ad dem

Relationen mellem studerende og vejleder kan også
fungere som et træningsrum



Når studerende er udfordret følelsesmæssigt

Vanskeligt ved at følelsesregulere og berolige sig selv

Overvældelse og store udsving

Relationelle- og kontaktmæssige udfordringer

Tilknytningsstilen kan være ambivalent:

Fylt af svære følelser, appel om OG afvisning af hjælp



Den relationelle betydning

Følelsesmæssige og/eller relationelle udfordringer er for nogen **essensen af deres vanskeligheder**.

Kan derfor også vise sig i kontakten

At følelser flyder over og viser sig som pludselig vrede og frustration, voldsom gråd og angst eller tilbagetrækning - og kan virke ude af proportioner

Nogle har haft svære eller skadelige oplevelser i relationer tidligere og er særligt følsomme over for tegn på, at en ny relation kan være skadelig

Nogle kan hurtigt føle sig afvist og kritiseret eller knytter sig meget til dig og helst vil dele alle deres personlige problematikker med dig frem for alle andre



Når angst og sårbarhed står forrest

Planlægning - så vidt muligt lægge særligt krævende aktiviteter på tidspunkter, hvor de er veludhvilede og ovenpå

Spørge hvad der giver **energi og glæde**, og støt dem i også at prioritere dette

Tag ikke følelsesudbrud eller manglende åbenhed over for dine forslag **personligt**: De vil gerne men magter det måske ikke *lige nu*.

Anerkend deres oplevelse af at være overvældet og ikke at kunne overskue noget, men hjælp dem til at huske, at de kan mere, når de har det bedre.

Skru forventningerne ned for, hvad I begge skal kunne formå, hvis den studerende har det skidt



Ikke ALT er svært HELE tiden

NÅR'er, MEN'er og HVIS'er..

Undersøg og bemærk, hvornår en bestemt udfordring er til stede, og hvornår den IKKE er

*Du kan godt koncentrere dig om opgaven, **når** du holder løbende pauser?*

*Du overreagerer på mindre problemer, **hvis** du er træt?*

*Du bliver irriteret over at planer ændres, **men ikke hvis** det bliver meldt ud på en respektfuld måde?*

Overvej *Stream of consciousness*



Anerkendelse - eksempler

Anerkendelse af indsats

"Det er virkelig imponerende at se, hvor meget arbejde du har lagt i din opgave, selvom det har været en svær periode. Det har været tydeligt for mig, at du har gjort en stor indsats

Anerkendelse af følelser

"Jeg kan høre, du gør dig mange tanker om denne her situation, og det er forståeligt, at det kan skabe usikkerhed."

Ros for specifikke færdigheder

"Jeg har bemærket, at du har en ret god evne til at organisere dine tanker, når du præsenterer dit arbejde. Det gør det meget lettere for andre at følge med og byde ind."

Anerkendelse af fremskridt

"Jeg får lyst til at fremhæve, hvordan din tilgang til eksamen denne gang var anderledes end sidst."

Opmuntring til selvrefleksion

"Det er tydeligt, at du har reflekteret over dine erfaringer, og det er en rigtig vigtig del af læringsprocessen. Det er godt at se, at du tænker over, hvordan du kan gøre tingene anderledes næste gang."

Almengørelse

"Det er helt forståeligt, at du synes, det emne er svært.
De fleste studerende, jeg taler med har det på samme måde."



For alle strategier:

Den eneste måde at vide om en teknik virker, er at afprøve den

Tal om hvordan/hvorfor, og tilpas redskabet til situationen

Det kræver øvelse at skabe nye vaner

Timing er vigtig



Inkluderende læringsmiljøer gennem stærk støttegiverfaglighed

Videnscentrets opkvalificeringsforløb for støttegivere

TEMA 1

Det gode samarbejde

TEMA 2

Almenpsykologi som fundament

TEMA 3

Studiestrategier på tværs

TEMA 4

Konteksten-
Strukturelle og kulturelle vilkår



Kontakt

Marie Linde Husby

Programleder & Psykolog,
Nationalt Videnscenter for
Inkluderende Læringsmiljøer

Mail: mlh@srg.dk

Tlf.: 21 89 69 49



Referencer

Bauer, C., Walton, G., Job, V., Stephens, N. (2024) **The Strengths in People in Low SES-Positions: An Identity Reframing Intervention Improves Low-SES Students' Achievement Over one Semester**, in: *Social Psychology and Personality Science*

Meldgaard Bruun, L & Haputmann, L. K. (2017) **Skarpe Tanker. Styrk dine kognitive færdigheder**, Dansk Psykologisk Forlag

Meldgaard Bruun, L. & Meldgaard Bruun, K. (2020) **Fokus på Studiestrategier**, Medice Nordic Denmark ApS

Tajfel, H. & Turner, J. C. (1979) **An integrative theory of intergroup conflict**, in: Austin, W. G. & Worchel, S. (eds.) *The Social Psychology of Intergroup Relations*, Monterey: Brooks/Cole

Walton, G. M. & Cohen, G. L. A (2011) **A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students**, I: *Science*, 331, 1447

Wetherell, M. (ed.) (1996) *Identities, Groups and Social Issues*, SAGE Publications

Yeager, D. S. & Walton, G. M. (2011) **Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic**, I: *REVIEW OF EDUCATIONAL RESEARCH* 81: 267

