



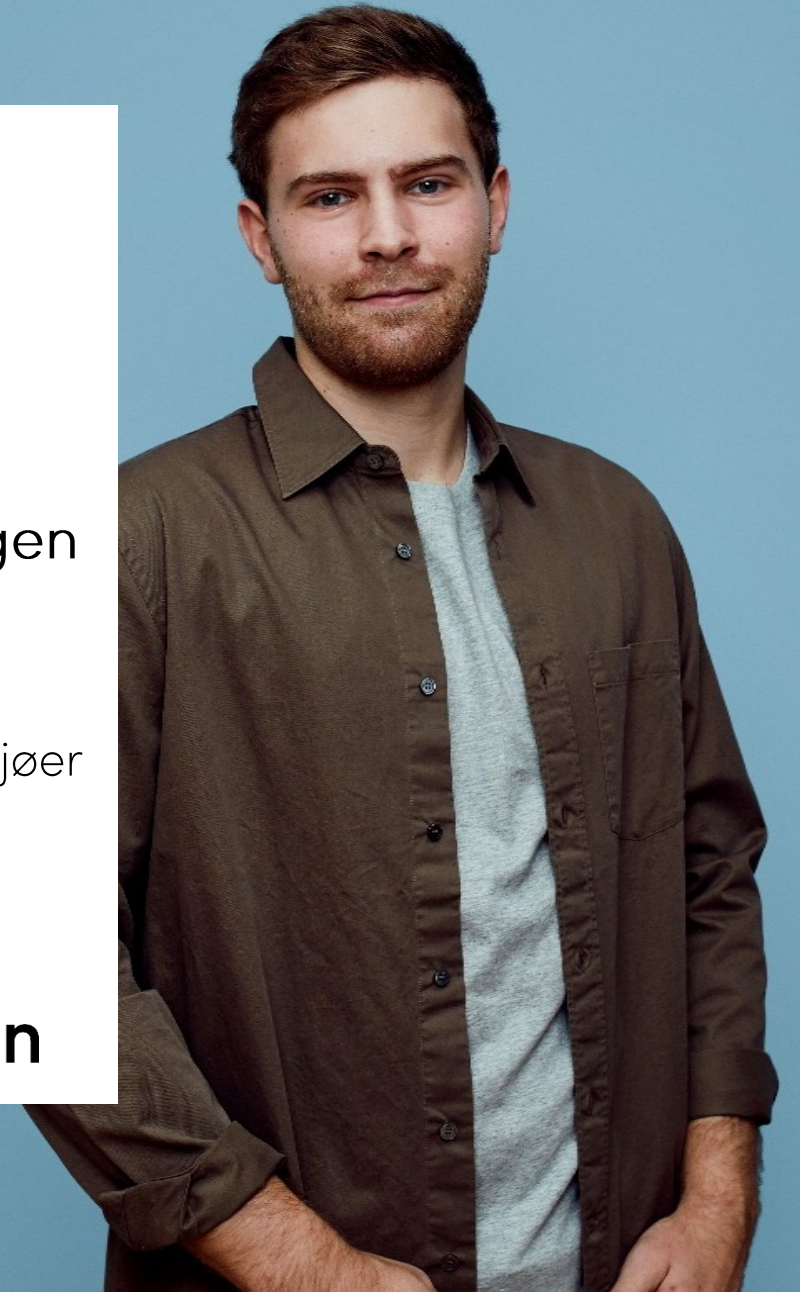
SRG Talk

22.04.2026

At arbejde med håb i vejledningen

v/Line Aasland Lorenzen, rådgiver i
Videnscenter for Inkluderende Læringsmiljøer
i Studenterrådgivningen

 **Studenterrådgivningen**



Hvad er håb?

- En livsopretholdende kraft
- En måde at bevare mening og handleevne på



Graven og Olsen, 2018: Hvor der er håb – Fra teori til sundhedsfaglig praksis



Håb som begreb

Eksistentielt
vilkår

Relationelt
fænomen

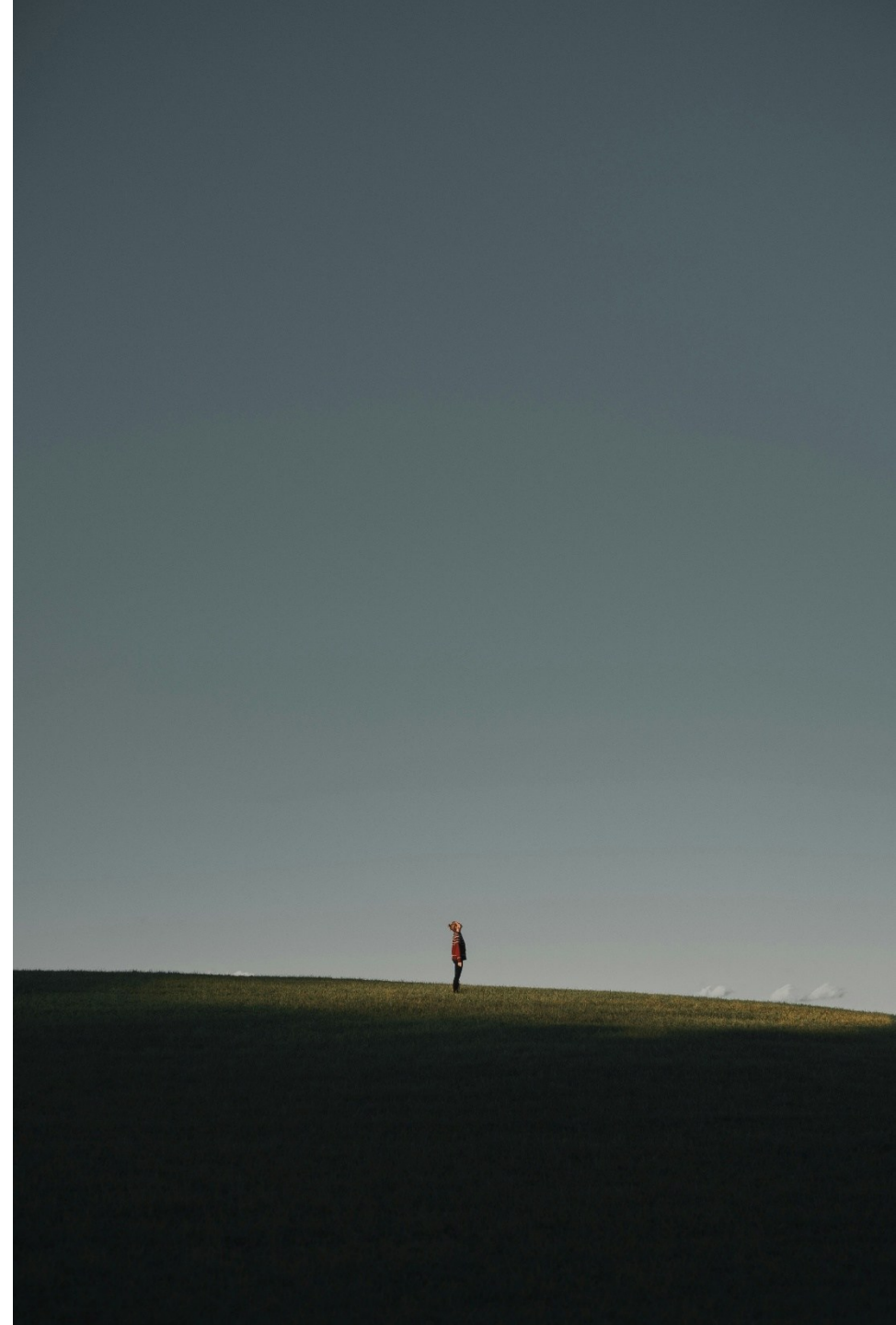
Kognitiv proces



Klassisk eksistentialisme

- Vi må leve **på trods** af fortvivlelsen
- Vi må handle **midt** i fortvivlelsen
- Mening opstår i og **gennem** fortvivlelsen

"There is no reality except in action"



Livets eksistentielle grundvilkår

- Almengørelse af lidelse
- At føle sig ramt af livet
- At være slået ud af kurs



Håb som relationelt fænomen

- Håb skabes og opretholdes i relationer
- *Det vikarierende håb* – at fastholde en tro på, at forandring er mulig
- Som vejleder er du således medskaber af den studerendes håb
- Vigtigt at balancere håb og realisme



Vejlederen som facilitator af håb



Håbet opstår i dialogen, når fokus flyttes fra fastlåsning til muligheder, erfaringer og næste skridt.



Eksternalisering – et narrativt greb

Hvordan kan vi skabe alternative, mere håbefulde fortællinger?

At adskille sig fra problemet:

- Hvornår begyndte håbløsheden at få så stor indflydelse på dit liv?
- Hvad får den dig til at tro om dig selv?
- Hvornår oplever du, at den ikke har lige så meget greb om dig? Hvor det føltes bare en lille smule anderledes?
- Hvad gjorde du i den situation, som virkede – selv en lille smule?
- Hvad fortæller det om dig, at du faktisk fik det til at ske?
- Jeg lægger mærke til, at du fortsatte, selv da det var svært. Hvad siger det om din måde at håndtere ting på?



At flytte fokus til mulige handleveje

- Håb skabes, når personen begynder at se sig selv som **aktiv agent** i eget liv.
- Håb bliver konkret, fordi det knyttes til **handling** i stedet for ønsketænkning.

At finde næste mulige skridt på trods af livsbarrierer:

- “Hvad er ét lille skridt, du kunne tage i denne uge, som peger i en bedre retning?”
 - Ex sende én mail, tage kontakt til én person, undersøge én mulighed



Fremtidsspørgsmål og mirakelspørgsmål



- Hvad ville være anderledes i morgen, hvis det gik lidt bedre?
- Hvordan ser du din situation om et års tid fra nu?
- Hvis du vågner i morgen og der er sket et mirakel – hvad ville så være det første tegn på, at problemet er løst?



Vigtige pointer:

Den professionelle rolle er ikke neutral.

Man må:

- fastholde troen på mulig forandring
- stille nysgerrige spørgsmål, der åbner muligheder
- hjælpe personen med at se sig selv i bevægelse
- knytte håb til handling

