

Mycket åt alla – för lite åt få

By [Lundagård](#)

- 8 September, 2015

- In [Kultur & Nöje](#)

[@Lundagård](#)



I skuggan av novischveckornas förtrollade värld finns det vissa som hellre stannar hemma. Trots att studentkårerna är överens om att nollningen ska vara till för alla tenderar den att vara anpassad efter de mest utåtriktade. Exkluderas de som behöver nollningen mest?

Taggad och glad, det är två ord som kårer använt för att beskriva hur man ska vara för att få ut så mycket som möjligt av nollningen. Själva beskriver sig faddrarna gärna som sociala och entusiasmerande. Att nollningar är den utåtriktades arena kommer kanske inte som en överraskning, men finns det någon plats för de som inte är så?

Novischperioden kan se väldigt olika ut beroende på vid vilken fakultet man pluggar. Vissa novischperioder ligger helt eller delvis innan terminsstart, andra efter, vissa pågår i en vecka, andra mer än en månad. När hundratals studenter ska välkomnas är det kanske svårt att lägga upp ett program som passar för alla, och de flesta satsar formellt på en bred blandning för att alla ska kunna hitta något som passar just dem. Men spelkvällarna till trots är det en stor övervikt av fester, tävlingar och alkohol. Som en röd tråd genom allt löper förväntan på att man ska vara utåtriktad.

Just denna förväntan har Linus Jonkman, föreläsare och konsult, talat mycket om. För två år sedan skrev han boken *"Introvert – den tysta revolutionen"*. Han menar att det finns en extrovert norm i samhället, det vill säga en norm som gynnar de som är utåtriktade. Sedan boken publicerades 2013 har Linus Jonkman fått många brev från läsare som har känt igen sig, och som klagat på hur de ofta förväntas agera extrovert. Just nollningar är ett återkommande tema.

– Jag tror att nollningen är en del av en extrovert norm, säger han. Man tar för givet att människor som ska lära känna varandra gör det bäst på det viset. Genom att få folk att känna sig obekväma.

Han hävdar att aktivitetsutbudet styrs av vad extroverta personer tycker är kul. Något som kan stämma eftersom fakulteterna uppger att faddrarna ofta rekryteras passivt och att det ofta är de som uppskattade nollningen året innan som hör av sig. Genom att de som är intresserade av att hålla i en nollning måste anmäla sig själva finns det en risk att främst utåtriktade personer söker sig dit.

Artur Nilsson är forskare och undervisar om personlighet på psykologiska institutionen i Lund. Enligt honom kan det finnas en viss risk med en alltför ensidig novischperiod. När man kommer till en ny stad är det viktigt att komma in i en gemenskap och ett socialt sammanhang, något som kan vara svårare för en mer introvert person.

– Det kan också leda till negativa känslor kring sig själv om man inte lyckas i det sammanhanget, kanske att man känner sig värdelös eller som att man inte duger, säger han.

Artur Nilsson tycker dock att det generella nollningsupplägget inte behöver vara ett problem så länge man också erbjuder lugnare aktiviteter och aktivt försöker få alla att känna sig inkluderade. Han tror att mer utåtriktade inslag kan vara lärorika för de som är mer introverta.

– Det är ju inget negativt i att man lär sig bättre sociala färdigheter eller blir bättre på att hantera fester, förklarar han. Sen behöver man ju inte göra det senare i livet om man inte vill.

Freja är en introvert student. Hösten 2014 kom hon in på ett program på naturvetenskapliga fakulteten i Lund. Hon tänkte att det skulle vara en chans att hitta nya vänner och komma in i studentlivet. Men efter tre dagar slutade hon att gå på aktiviteterna. Hon kände att de var anpassade för någon annan än henne.

– Man märkte att det var en viss typ av personer som gjorde det mesta och det var de som verkligen fick ut något, säger hon. Lite spexigare människor, sådana som gillar att stå i centrum. Men det kände inte jag att jag var, utan jag försökte hålla mig mer på utkanten.

För Freja var det framför allt storleken på faddergrupperna som störde. På naturvetarnas nollning är grupperna ofta över 40 personer och hon upplevde att det var svårt att komma in i gruppen.

– En dag delades vi upp i grupper på fem personer, då kände jag att det var så jag ville att det skulle vara. Annars blev det rörigt på något sätt. Det kändes inte så kontrollerat.

En annan introvert student är Kajsa. Hon gick på Medicinska Föreningens nollning hösten 2014. För henne var faddergrupperna på tio personer inget problem, men hon upplevde ändå att det inte var riktigt anpassat för henne. Kajsa var relativt nöjd och var med på mycket. Hon invänder dock mot antalet intensiva aktiviteter med alkoholhets. – Jag deltog bara på de lugna aktiviteterna, men det kändes hela tiden som att jag missade något, säger hon.

Många kårer erbjuder lugnare aktiviteter, ofta spel- och filmkvällar. Faddrarna uppmanas att organisera egna aktiviteter för grupperna. Men de ligger ofta utanför ett redan späckat schema, som domineras av intensiva aktiviteter och stora grupper. Faddergrupperna på Lunds Naturvetarkår, Luna, är bland de största i Lund, mellan trettio och fyrtio personer per grupp. Enligt Artur Nilsson riskerar så stora grupper att missgynna introverta, som generellt trivs i mindre grupper där de lättare kan känna sig bekväma. Julia Weber, ordförande för Luna, ser inte de stora grupperna som ett problem. Hon menar att det är bra att novischerna kan dela upp sig själva.

– Alla har ju olika intressen, så man kan gruppera sig som man vill inom de större grupperna, med en fadder, säger hon.

Enligt Artur Nilsson leder ett sådant upplägg till att det bildas klickar som introverta riskerar att hamna utanför. Ett bättre upplägg tycker han är att man delar in folk i små grupper där man umgås även med de man inte annars hade börjat prata med.

Hos Lundaekonomerna är novischperioden en vecka lång. Alla dagar utom den sista kännetecknas av tävlingar på dagen och fester på kvällen. Felicia Jönsson är ordförande för Lundaekonomerna, och förklarar upplägget såhär:

– Vi har ju tänkt på att tillgodose alla typer av människor. Vi har väldigt många samarbetsövningar, exempelvis under lekdagen. Man umgås också mycket i mindre grupper där man är omkring 20 personer, säger hon.

Till hösten har man även introducerat en vilodag mitt i veckan.

På de flesta kårer har man mindre grupper än Luna och större variation än Lundaekonomerna. Humanistiska och teologiska studentkåren, HTS, är en av dessa. Precis som hos Lundaekonomerna varar HTS novischperiod en vecka, men trots detta har de två dagar med lugnare aktiviteter, till exempel en spelkväll.

– Den är ju bra om man vill umgås i mindre grupper, då sitter man bara fyra personer och spelar och snackar, säger Ronja Lundgren, ordförande för HTS.

– Men jag kan inte säga att vi tänkt på vilka personligheter som kan vara med utan snarare att det ska finnas någonting för alla intressen.

Inför hösten strävar HTS efter att minska gruppstorleken. Problemet är att de inte lyckats rekrytera tillräckligt många faddrar, vilket skulle ge fler och därmed mindre grupper.

– Som det ser ut just nu kommer vi att ha ungefär tjugo personer i varje faddergrupp, säger Ronja Lundgren. Men målet är så små och intima faddergrupper som möjligt.

Att skapa en mer inkluderande nollning verkar handla om såväl vilja som kunskap och resurser. Viljan att vara inkluderande verkar finnas hos de flesta kårer, men kanske inte

lika mycket av det andra. Ändå behöver det enligt Artur Nilsson inte vara så svårt.

– En sak man skulle kunna göra är att ha de lugna aktiviteterna först. Sen kanske man drar på efterhand med mer galna aktiviteter lite senare, men då kan alla vara med i alla fall i början.

Fotnot: Kajsa och Freja heter egentligen något annat

INTROVERT OCH EXTROVERT

Extrovert är den som har en högre grad av extroversion. Extroverta tenderar att vara mer utåtriktade och trivas i sociala sammanhang.

Introvert är den som har en lägre grad av extroversion, vilket förknippas med ett lägre socialt behov och högre känslighet. Stora grupper, högljudda fester och mingel är aktiviteter som riskerar att trötta ut en introvert person.

LUNDAGÅRDS UNDERSÖKNING

Arrangörerna för de största nollningarna vid varje fakultet kontaktades. De ombads beskriva sin senaste nollning så ingående som möjligt och skicka scheman. Senaste nollningen var oftast höstterminen 2014, i vissa fall vårterminen 2015. Nollningens aktiviteter bedömdes utifrån fyra kriterier som avgjorde hur väl en introvert kan hantera dem. Dessa är: Tid – aktivitetens längd, möjlighet till paus både under dagen och pausdagar i schemat. Gruppstorlek – En introvert har lättare att komma in i en mindre grupp. Grad av stimuli – Höga ljud, strålkastare, mycket rörelse är saker som passar bättre för en extrovert. Blandning – En blandning av aktiviteter är bra eftersom sannolikheten ökar att det finns något för alla. Även fadderrekryteringen undersöktes – hur faddrar rekryteras och på vilka grunder. Detta för att avgöra om extroverta personer gynnades av rekryteringssättet.

Resultatet: Samtliga nollningar visade sig vara bättre anpassade för de med extrovert personlighet än de med introvert personlighet. Det var framför allt faddergrupperna som konsekvent var för stora. Aktiviteter med hög grad av stimuli var också överrepresenterade. De flesta kårer hade en blandning men med övervikt på extrovertanpassade aktiviteter. Många kårer uppgav även att nya faddrar rekryteras genom att personen intresseanmäler sig själv och att de som söker ofta var de som tyckte om hur nollningen var utformad när de själva nollades.

3 TIPS FÖR INKLUDERANDE NOLLNING:

1. **Små grupper** – det ska vara möjligt för alla att synas och komma till tals i gruppen. En gruppstorlek på som mest ungefär 10 personer är att föredra.
2. **Blandning** – En större andel lugna aktiviteter skulle göra nollningen mer inkluderande.
3. **Börja lugnt** – Vissa kommer skrämmas bort av de vilda festerna. Att då erbjuda lugna aktiviteter innan dess gör att de ändå får möjlighet att delta.

Författare: Filip Rydén, Mathias Alexandersson

En faktaruta har lagts till i texten som tyvärr föll bort från pappersversionen