



Find den indre kriger

Af Troels Gadegaard

Når de nye studerende møder ind første dag på statskundskab i København er det fast tradition at vise det afsnit fra den gamle tv-serie *Nana*, der handler om Nanas første skoledag.

Afsnittet kører på skærmen i det store auditorium, mens de nye studerende bliver vist ind til velkomsten. Så sidder de der med sommerfugle i maven og bliver mindet om, at de har prøvet det før. Og overlevede. Det er faktisk en vigtig pointe, uanset hvilket studie man begynder på, påpeger flere eksperter:

»Det er, ligesom når man skal starte i 1. klasse: Det er helt almindeligt og sundt at have lidt kriller i maven. Men der er også nogle, der møder op med så store forventninger til sig selv, at de bliver bange for, at de ikke kan gøre det godt nok,« siger Susanne Springborg, der er souchef i Studenterrådgivningen.

Hun bliver bakket op af psykolog og forfatter Merete Wedell-Wedellsborg:

»Den eksistentielle angst for ikke at slå til er hos os alle sammen. Men der er forskel på, om man klarer den godt eller skidt. Og det, der gør udslaget, er, hvordan vi forholder os til den,« siger psykologen, som snart udgiver bogen *Battlemind*, der giver råd til at håndtere spidsbelastede situationer.

For et stigende antal studerende er studiestarten forbundet med et præstationspres, der rammer langt ud over selve den arbejdsbyrde, som pensum og eksamener, opgaver og gruppearbejde indebærer. Det pres bliver suppleret af en grundlæggende og mere u håndgribelig angst for ikke at være god nok.

Hos Studenterrådgivningen er antallet af henvendelser fra studerende, der har følt behov for rådgivning, steget fra cirka 4.900 personer i 2010 til godt 5.600 sidste år:

»Hvert år er det de samme ti ting, der får folk til at henvende sig. Præstationspres, ofte i kombination med selvværdsproblemer, ligger næsten altid i toppen af listen,« fortæller Susanne Springborg. »For nogle kan problemer med præstationspres hænge sammen med et lavt selvværd, hvor man aldrig er tilfreds med egne resultater. Andre har bygget urealistiske forestillinger op om, hvor dygtige de

Med det nye studie følger også angsten for ikke at være god nok. Lær at mobilisere kampbevidsthed og vogt dig for mismodets dal, lyder nogle af rådene. Men det vigtigste er egentlig bare at få snakket med nogen

andre er, og hvor hårdt, man selv er nødt til at arbejde. Og så er der en del unge, der bare ikke har vænnet sig til, at livet går op og ned. Hvor der ikke må være ridser i lakken. Så er der jo lagt op til ballade, hvis der aldrig må være plads til at slå en skævert.«

Fokus på formalia

Det store fokus på, om man er i stand til at levere de nødvendige resultater, er en relativt ny tendens, mener Noemi Katznelson, der er centerleder ved Center for Ungdomsforskning (CEFU) ved Aalborg Universitet. Ifølge en ny bog med bidrag fra 12 forskellige ungdomsforskere, som CEFU er ved at lægge sidste hånd på, er de unge blevet langt mere fokuserede på at finde ud af, hvad der bliver forventet af dem – og hvordan de lever op til forventningerne – end tidligere.

»Det er en nærmest bureaukratisk tilgang til uddannelse. Det er ikke et læringsmæssigt spørgsmål om, hvad det her studie kan give mig. Nu går man meget formalistisk til værks: Hvad er det, der kræves af mig, for at få en given karakter i det her fag?« siger Noemi Katznelson.

I 1990'erne handlede studievalget i langt højere grad om at stille sig selv tilfreds, mener Noemi Katznelson. Der var også et pres på de studerende den-

gang, men det udsprang af ønsket om at finde frem til netop det studie, som interesserede én og bidrog til en eksistentiel selvrealisering.

»Man skulle kunne mærke inde i sig selv, at det var det rigtige studie. Men det er nu erstattet af et pres for at præstere. Hurtigst muligt,« siger ungdomsforskeren.

Den udvikling har ikke kun fundet sted på uddannelsesområdet, påpeger hun. Der er en nytteorientering i ungdomskulturen i dag, som er en del af en generel, samfundsmæssig bevægelse. Hvis vi ikke kan se det konkrete mål med en viden, hvorfor så bruge energi på den? Og det stiller krav til de nystartede studerende i dag:

»Det er psykisk stressende, og det kræver en enorm psykisk styrke og robusthed at kunne følge med,« siger Noemi Katznelson.

Netop derfor er det ifølge Susanne Springborg fra Studenterrådgivningen også vigtigt at bruge andre til at få »realitetskorrigeret« sine følelser og forventninger. Eller sagt på en anden måde: »Man skal tale om det. Rigtig mange vil få god hjælp af at tale med nogen, som de har tillid til. Det kan blive anderledes for de fleste, hvis tankerne kommer ud i det fri og ikke får lov til at formere sig,« siger Susanne Springborg.

Ellers kan man få et forvrænget billede af verden, hvor alle de andre er meget bedre, end de i virkeligheden er, mener hun.

Brug krigstilstanden

Ifølge psykolog Merete Wedell-Wedellsborg er det dog en helt naturlig reaktion, når nystartede studerende sætter deres uddannelse, undervisere og medstuderende op på en piedestal, de selv efterfølgende har svært ved at nå op på.

»Når man starter på noget nyt, er man i en idoliseringsfase. Man er tændt af den hellige ild og enormt motiveret. Men når man så begynder at komme ind i det, ser man alle fejlene. Og så falder man ned i det det, psykologer kalder for 'mismodets dal'. Det er en fase af uoplyst pessimisme, som de fleste havner i,« siger Merete Wedell-Wedellsborg.

Gennem sit arbejde med forsvaret har hun beskæftiget sig med begrebet 'battlemind', og det arbejde er nu ved at munde ud i en bog af samme navn. Bogen henvender sig egentlig til erhvervsledere, men også andre kan ifølge Merete Wedell-Wedellsborg få glæde af de redskaber, som soldaterne gør brug af, når de er klar til kamp. Det handler nemlig om at lære at håndtere stressede situationer med overskud:

»Når man er i krig og skal overleve under et massivt pres, kommer kroppen i en særlig tilstand, hvor man er i stand til at lukke alt ude. Man kan opnå en helt glasklar nøgternhed i forhold til, hvad der er det rigtige at gøre i situationen,« siger hun.

Når man står nede i 'mismodets dal', handler det ifølge Merete Wedell-Wedellsborg om at få 'diagnosticeret' alt det, der skal gøres noget ved:

»Man får skrevet listen over det, man skal have gjort. Man får samlet pensum sammen og dan-



- og den indre ro

læsegruppe. Og så får man styr på alt det, der skal ordnes,« siger hun.

Undervejs er det vigtigt at holde fokus på, hvad der egentlig er formålet med det hele, lyder anbefalingen. Man skal kunne se det for sig – også selvom det kan være svært at forestille sig den dag, hvor man afleverer sit speciale, når man er et halvt år inde i studiet og i tvivl om, hvorvidt man overhovedet er i stand til at nå i mål.

Rent praktisk kan det være en fordel at finde »sit indre klaptræ«, som Merete Wedell-Wedellsborg kalder det: Det, man bruger, når man skal sætte sig selv op til, at nu skal der ske noget.

Samtidig er det vigtigt at sætte løbende deadlines for sig selv:

»Ellers er der hele tiden en konkurrerende dagsorden,« siger Merete Wedell-Wedellsborg, der dog advarer mod »socialt tunnelsyn«. »Man skal være meget opmærksom på, at når man har været i et højt tempo og under stort pres gennem længere tid, kan man komme til at miste fornemmelsen for sine sociale relationer og folk omkring sig. Alle de dagligdags ting kan være overvældende at komme ind i igen.«

Af samme grund er det vigtigt at få holdt fri, når der endelig er ferie, mener psykologen:

»Når man har været i en zone af ekstrem fokusering i noget tid, så udvikler man en slags tunnelsyn. Det er også derfor, det er så dejligt at have ferie efter en eksamen. Så kan man lige finde fodfæstet igen.«

ibureauet@information.dk



Kampbevidsthed

- Begrebet 'battlemind' stammer fra militæret, hvor det betegner soldaternes evne til at tænke klart og handle i pressede situationer
- Til november udkommer to bøger om, hvordan andre end soldater kan bruge tilstanden til at møde deres udfordringer: **'Battlemind. At præstere under pres'** af Merete Wedell-Wedellsborg' og **'Fra battlemind til safemind – tips og tricks til krig, krise og kærlighed'** af Henrik Krogh, begge på forlaget Lindhardt og Ringhof
- Studenterrådgivningen (www.srg.dk) er en institution under Ministeriet for Forskning, Innovation og Videregående Uddannelser og yder social, psykologisk og psykiatrisk rådgivning og behandling til studerende på de lange videregående uddannelser og på professionshøjskolerne

GRØN VIDEN TIL STUDIET

Det Økologiske Råds udgivelser kan downloades gratis fra webshoppen på www.ecocouncil.dk

Materialerne er gratis. Porto og ekspeditionsgebyr 10 kr. pr. forsendelse.



Læs GLOBAL ØKOLOGI

■ Danmarks globale magasin om klima, natur og miljø. Med nyhedsoverblik, baggrund, analyser og debat. Global Økologi skriver om både danske og internationale miljøforhold.

Global Økologi udgives af Det Økologiske Råd og udkommer fire gange om året.

Medlemmer af Det Økologiske Råd modtager bladet gratis. Personligt medlemskab koster årligt 345 kr., 195 kr. for studerende, arbejdsløse og pensionister.

Kan bestilles i klassesæt på info@ecocouncil.dk



Film om farlig kemi

■ Ny oplysningsfilm sætter fokus på farlig kemi i medicinsk udstyr og fortæller, hvordan hormonforstyrrende ftalater siver fra den bløde plast i hospitals-slang, blodposer og katetre direkte ind i kroppen på kuvøse-børn og andre svage patienter. Ftalaterne kan erstattes – så hvorfor tillades de stadigvæk?

Medvirkende: B.l.a. Europa-Parlamentariker Dan Jørgensen, overlæge Katharina Main fra Rigshospitalet, Christian Ege fra Det Økologiske Råd samt plastvirksomheden Melitek.

Egnet til undervisning i gymnasiet og på sygeplejerskuddannelsen. Tilhørende tekst hæfte.



Få styr på kemien i EU

■ E-bogen *Kemikalier i politik og hverdag* er et must-have for studerende på natur- og sundhedsfaglige studier.

Bogen er en ny, digital udgivelse fra Det Økologiske Råd. Den er velegnet til brug på forskellige niveauer og studier både på de videregående uddannelser og i gymnasiet i fagene kemi, biologi og samfundsfag.

Opdater din viden om:

- EU's opbygning og rolle i lovgivningsprocessen
- EU's kemikalielovgivning, REACH
- De hormonforstyrrende stoffer, deres udbredelse og effekt på sundhed og miljø
- Cocktaileffekter og nanomaterialer
- Muligheden for at erstatte skadelige kemikalier med bedre stoffer

E-bogen kan downloades fra Det Økologiske Råds webshop på www.ecocouncil.dk og findes på både dansk og engelsk.