

Studiestart presser

Nye rammer, nye krav, nye venner. Overgange mellem studier kan føre skrøbelige unge ud i angst og depression. Hold øje, lyder opfordringen til forældre, lærer og venner.

STUDIESTART

LARS IGUM RASMUSSEN

Jeg kan ikke se Champions League-kampen i aften, komme til festen på fredag eller familiemiddagen på søndag. For jeg har hverken læst Habermas endnu eller skrevet opgaven om de økonomiske konsekvenserne af tabet af Norge for 200 år siden.

Lektuelæsning i døgn drift eller nej til stort set alle sociale arrangementer er to blandt mange faresignaler til omverden om, at studiestart og det nye liv i

gymnasiet, på ungdomsuddannelserne eller de videregående uddannelser kan få negative psykiske omkostninger for nogle af de unge og presser dem unødigt.

»Omkring hver femte af en ungdomsårgang mistrives. Deres dagligdag påvirkes negativt. Mange har det rigtig, rigtig svært i forhold til skoleliv og uddannelse, og når de så skifter fra folkeskole til erhvervsskole eller fra gymnasiet til universitetet, bliver oplevelsen af ikke at kunne slå til og identitetsproblemerne forøget«, siger ungdomseksperter og chef for Psykiatrifondens børne- og ungeafdeling Bjarke Jensen og fortsætter:

»Mange klarer det jo fint trods presset, som de oplever, men for nogle er det starten på et uddannelsesforløb, som de dropper ud af, hvor de får præstationsangst eller i sidste ende egentlige psykiske lidelser som angst og depression«.

Vi skal alle holde øje

Når det politiske mål er, at 95 procent af en ungdomsårgang skal have en uddannelse, bør systemet og omgivelser-

ne være meget bedre gearet til at opda-ge og takle de problematikker, som de forskellige studieskift i løbet af et uddannelsesforløb kan medføre for nogle, mener Psykiatrifonden:

»Vi oplever tit de her mistrivelsesproblemer ved studiestart og i overgangene mellem uddannelser, men det er ofte svært for institutionerne at spotte eleverne, da de enten ikke møder op eller falder fra tidligt i forløbet. Derfor er det så vigtigt, at vi også får aktiveret netværket omkring de studerende, så vi alle holder øje med, hvordan de studerende har det«, siger Bjarke Jensen.

De unge, der oplever psykiske udfordringer ved studiestart, kan groft inddeles i to grupper: De, der i forvejen har psykiske problemer, kan få det forværret ved studieskift. Og så unge, der ved studiestart bliver udfordret af enten det faglige niveau eller det sociale liv, hvor de føler sig udenfor.

Flere rapporter har de senere år dokumenteret, at de unges mentale sundhed generelt er udfordret. Eksempelvis viser tal fra 2010 fra Center for Ungdomsforskning, at 7 procent af de 15-19-årige oplever sig selv som mindre po-

pulære end andre på egen alder. 6 procent vurderer, at de har et lavt eller meget lavt selvværd – markant flere piger. Og 9 procent oplever, at de ofte eller altid har problemer, der gør det svært at klare hverdagen.

3 procent går så langt som til at karakterisere deres eget liv som dårligt eller meget dårligt.

Udfordringer skal ikke negligeres

»Vi ser tydelige tegn på, at der i ungdomsårgangen er stigende problemer med psykiske udfordringer, præstationsangst og generelle mistrivelsesproblestillinger. Derfor skal man ikke negligere de udfordringer, som de unge oplever, når de begynder på nye uddannelser«, siger Camilla Hutter, forskningsleder på Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, der forsker i trivsel i uddannelsessammenhænge.

Studiestart er ifølge forskningslederen en kritisk overgangsfase både fagligt og socialt. Og det er på de to fronter, de unge udfordres:

»De er nye og skal finde deres nye position, så derfor er der ved studiestart

Angstramt: Jeg ville være som de andre

For Kristina Hesselberg blev starten på efterskole og handelsgymnasium to skridt ud mod depressionens og angstens afgrund. Svedeture, kæmpebrandter og dårlig hygiejne var dagligdagsreaktioner på det pres, som de nye uddannelser medførte.

LARS IGUM RASMUSSEN

Jeg skulle være den person, de kendte navnet på«

Efter ni år i folkeskolen som den stille og generet pige ønskede Kristina Hesselberg brændende en ny start, da hun trådte ind ad døren på Kastanievejens Efterskole i 2003. Nu skulle hun vise sine nye klassekammerater, hvem hun virkelig var.

Det lykkedes ikke.

Det var første gang, den unge kvinde oplevede, hvordan en studiestart presede hendes psyke mere, end godt var.

»Jeg lagde et stort pres på mig selv. Så snart jeg talte med andre i klassen, begyndte jeg at rødme meget. Og svede. Og det er svært at finde et helle og få styr på sig selv, når man lever, bor og går i skole med 100 andre unge«, siger hun.

Kristina Hesselberg skiftede bluser flere gange dagligt og sov til middag i et forsøg på at få energi og klare sit eget opstillede 'Projekt Normal'.

»Jeg ville være som de andre. Der var status i at være sjov, se godt ud og have mange venner. Det ville jeg også. Men jeg følte mig anderledes. Jeg måtte da også opgive mit projekt undervejs, for

det fungerede ikke«, siger hun.

Men det var starten på handelsgymnasiet i Ishøj, CPH West, at det, der siden blev diagnosticeret af læger som både angst og depression, fik næring og var ved at fratage den unge pige muligheden for en ungdomsuddannelse.

Igen ville hun gerne stå midt i lokalet og tale selv i stedet for at høre ekkoet i hjørnet, når de populære piger i klassen åbnede munden. Men allerede på introdagene, hvor de skulle overnatte i en skov, kunne hun mærke usikkerhedens usynlige hånd tage livtag med hende. Flere dage med nye mennesker, hun ikke rigtig kendte, gav galoperende hjertebanken. Og svedeture.

Meldte fra

Kristina Hesselberg meldte fra. Til introturen. Og til det meste andet i handelsgymnasiet. Kom hun til en fest, var det iført så mange promiller, at både angsten og samværet med klassekammeraterne forsvandt.

»Dengang vidste jeg ikke, at det var angst. Jeg følte mig bare så anderledes og mærkelig i forhold til de andre. Men jeg fortalte ingen om, hvordan jeg oplevede det – hverken familie, venner, lærer eller nogen for klassen«, siger den i dag 26-årige Kristina Hesselberg.

Starten i handelsgymnasiet var så presset, at den depressive sorte tåge begyndte at skygge for indlæring, afleveringer og kammerateri. Udsigten til tre år i handelsgymnasiet med den dystre oplevelse af ikke at slå til hjalp hverken med at få åbnet skolebøgerne eller knyttet nye venskaber.

Fraværet startede. Afleveringer blev ikke afleveret.

Kristina Hesselberg var også lige flyttet hjemmefra, så alt var op til hende selv at klare – også tankerne om de høje krav, hun stillede til det rigtige liv – altså det liv, hun troede, alle andre levede. Men ikke selv magtede.

En spansklærer spottede hurtigt i 1. g, at noget var galt. Skoene var blevet hullede, håret fedtet, fordi der gik længere og længere tid mellem hvert bad.

Læreren ringede hver morgen i de dårlige perioder, så Kristina Hesselberg kom i skole og sendte hende både til skolepsykolog og læge. Men hun ville ikke behandles, hun var jo ikke syg.

Den unge kvinde kæmpede og fik i 2. g bevist, at hovedet bogligt set ikke fejlede noget. 12 i både skriftlig og mundtlig dansk – hun var i en god periode. Mod slutningen af gymnasiet gik det galt igen, nu skulle hun jo indstille sig på en ny ændring i livet. Hun fik 4 i skriftlig dansk. Og en stor depression i slutningen af gymnasietiden i 2009.

Med en depressionsdiagnose i hånden sendte lægen til sidst Kristina Hesselberg til en psykolog, der gav værktøjer, så hun langsomt kunne mestre dagligdagen. Og spise i kantinen uden at ryste på hænderne. Og trække vejret uden at hyperventilere. Det hjalp.

»I dag har jeg det godt. Jeg får stadig angstsymptomer, men så stopper jeg og mærker efter. Jeg er stadig drevet af at være superperfektionist, men jeg har lært, det er okay, at et Excel-ark til internt brug ikke er i farver. Angsten har i perioder været reel sygdom, da den var invaliderende. Det er den på ingen måde længere, men en grundfølelse, som jeg hele tiden arbejder med at tøjle«.

lars.i.rasmussen@pol.dk

unge psykisk

meget på spil. De skal etablere sig både fagligt og socialt, og det gør dem sårbar. De skal bevise over for sig selv, de nye venner, familie og lærere, at de kan klare skiftet og leve op til andres og egne forventninger», siger Camilla Hutter.

Hun forklarer, hvordan de unge har taget politikernes tale om at være målrettet og ambitiøs til sig og derfor er under stort pres fra mange fronter.

»De skal jo have tårnhøje karakterer, så de kan nå drømmestudiet, få praktikpladsen eller drømmejobbet på sigt. De skal tidligt vælge den rigtige retning for fremtiden. Det gør, at hvis de oplever ikke at slå til, vender de det indad. Så er der nok også noget galt med mig, tænker de. De får en fornemmelse af ikke at leve op til andres, samfundets eller egne krav til, hvordan man skal kunne klare sig på uddannelsen. Det er jo ikke længere nok at gennemføre en uddannelse med middelmådige karakterer, de vil jo alle have 12. Men det kan alle jo ikke få,« siger hun.

Forskningslederen understreger, at flere piger end drenge oplever de psykiske problemstillinger, som studiestart kan medføre, fordi de oftere vender

problemerne indad. Drengene reagerer oftere med udadvendt mistrivsel som misbrugsproblemer eller vold.

Sundhedsstyrelsen offentliggjorde Den Nationale Sundhedsprofil 2014 tidligere i år. Den viste, at hele 17,5 procent unge kvinder mellem 16-24 år selv angiver, at de har et dårligt mentalt helbred. For unge mænd er det 8,2 procent.

Tal med de unge

Bjarne Jensen fra Psykiatrifonden understreger, at studieskift for mange naturligvis er positivt, da de eksempelvis på erhvervsskoler og gymnasier kommer i kontakt med andre unge, der deler samme faglige interesser. Problemerne kan opstå, når de nye lærere først for sent bliver klar over, hvad den nye elev har med i bagagen:

»Nogle har svært med de sociale koder, og andre har ikke rigtig fået knækket skolekoden i folkeskolen. Det har lærerne i folkeskolen kompenseret for, ved at eleverne har fået længere snor og eksempelvis ikke altid skulle aflevere til tiden. Sådan fungerer det jo ikke længere fremme i uddannelsessystemet, så eleven føler sig måske bagefter. Samti-



Omkring hver femte af en ungdomsårgang mistrives. Mange har det rigtig, rigtig svært i forhold til skoleliv og uddannelse
Bjarke Jensen, Psykiatrifonden

dig har de andre elever vidst, at hun er lidt genert, men gerne vil være med i de fælles sociale aktiviteter. Al den historik og viden om den enkelte person forsvinder jo på en ny skole. For mange er det dejligt, at de får en frisk start. Men for andre øger det marginaliseringen socialt, og lærerne finder oftest først ud af, hvad der er galt, når eleven er på vej til at droppe ud. Og så er det ofte tæt på at være for sent,« siger Bjarke Jensen.

Hjælp fra både klassekammerater og lærerne er ifølge Psykiatrifondens erfaringer fra deres indsatser på ungdomsuddannelserne over hele landet den bedste løsning. Men det kræver, at omgivelserne får at vide, hvordan den enkelte elev har det. For hverken de nye kammerater eller lærere kender jo klassekammeraten.

»De lærere, der tager kontakt til de unge, der mistrives, gør det rigtige. De forsøger at inddrage vedkommende, og den kontakt er vigtig. På samme måde med de andre elever, der skal huske at inddrage alle i fællesskabet. Vi har alle et ansvar for, at overgangene kommer til at glide,« siger Bjarke Jensen.

lars.i.rasmussen@pol.dk

! Sådan hjælper du den psykisk udsatte studiestarter

Giv udtryk for, at du ser dem.

Og sæt ord på, hvad du ser, og hvorfor det bekymrer dig.

Stil dig til rådighed.

Spørg, hvordan de har det, men krævet ikke svar. Accepter afvisning, men vend tilbage senere.

Kontakt skolen tidligt, og få hjælp.

Søg professionel hjælp ved misbrug eller mistanke om psykisk lidelse

Er du selv studiestarter, skal du være opmærksom på, at alt nyt kan være svært.

Det er okay, at du gør dig mange tanker om alt det nye.

Føler du, at du ikke er klog nok, god nok, flot nok, er det et faresignal

Læg mærke til din appetit. Store ændringer kan være et faresignal

Har du ingen tid til venner eller det, du ellers synes er sjovt, kan noget være galt.

Dyrk motion, der er tæt sammenhæng mellem mentalt og fysisk helbred.

Arbejd på at få gode sociale relationer i klassen.

Byd ind, og vær med i det sociale fællesskab. Deltag i studiegrupper, introture, fester og sociale arrangementer.

Kilde: Psykiatrifonden, Bjarke Jensen, forskningsleder

! Sådan ser du den psykisk udsatte studiestarter

- 1 Virker trist og umotiveret
- 2 Ser negativt på sin egen fremtid på uddannelsen
- 3 Al snak om uddannelse ender med en snak om studiestarterens egne begrænsninger
- 4 Trækker sig fra gamle venner eller interesser på grund af mangel på overskud eller tid
- 5 Laver lektier konstant
- 6 Får dårlig hygiejne eller modsat sygelig interesse for eget udseende
- 7 Holder sig alene

Kilde: Psykiatrifonden



ANDERLEDES. Kristina Hesselberg ville helst være som alle de andre, men følte sig anderledes i handelsgymnasiet, og endte med en diagnose på depression og angst. I dag er hun videre, men det har været en hård kamp. Foto: Peter Klint