



FRI AF PRÆSTATIONSPRES

Undervisning og øvelser i stresshåndtering og meditation ruster gymnasieelever til at håndtere stress, når de bliver fanget i et krydspres mellem præstationskrav og et virvar af lektier, afleveringer samt presset over at skulle præstere socialt. Det viser et forskningsprojekt fra DPU, Aarhus Universitet.

Af ANDREAS VAPPULA NILSSON

Det der har hjulpet mig mest, det er de dér mini-meditationer, fordi så får jeg lige den dér stille ro, mærker lige at være afslappet. Og så føler jeg mig frisket op, inden jeg skal starte op på afleveringerne igen (...) Ja, på den måde kan jeg mærke ... jeg har fået min appetit tilbage ... mit humør har også ændret sig meget.

Sådan fortæller Kirsten, der sidste år gik i 2.g på et af Aalborgs gymnasier. Her gennemgik hun og 23 andre fra årgangen et kursusforløb i stressreduktion. Et forløb, hvor det lykkedes, at give eleverne de nødvendige pusterum i deres pressede hverdag, og som rustede dem til at håndtere stressende udfordringer på nye måder. Samtidig gav det dem et fællesskab med mulighed for nye forståelser af sig selv og andre.

En forskergruppe ledet af Anne Maj Nielsen, lektor på DPU, Aarhus Universitet, har lavet en kvalitativ undersøgelse, hvor de har interviewet nogle af de unge, der deltog i kurset *Åben og Rolig for Unge*. På den baggrund har de udarbejdet rapporten *Stress i gymnasiet*.

Den kvalitative undersøgelse bliver suppleret af en kvantitativ undersøgelse, der afdækker stressniveauet hos alle unge i 2.g i Aalborg i 2016. Undersøgelsen viste et omfattende problem med stress i gymnasiet. Hele årgangen af ålborgensiske 2.g'ere var markant mere stressede end den danske befolkning generelt. Faktisk var halvdelen af eleverne lige så stressede som den mest stressramte femtedel af befolkningen.

Angst for at lukke fremtidens porte

Men hvorfor rammes de unge af stress? Og er de væsentlig mere stressede i dag end tidligere?

“Ja, det er de. Det er helt andre krav, der stilles til de unge i dag, end da deres forældre f.eks. gik i gymnasiet,” lyder det fra Anne Maj Nielsen.

De senere års politiske og samfundsmæssige krav om uddannelse og samtidig adgangsbegrænsning og dimensionering på mange videregående uddannelser øger presset på især gymnasieelever for at få høje karakterer – og det bidrager til stress.

”Mange af de unge har den forestilling, at hvis de ikke klarer sig godt i gymnasiet, kan de ikke vælge noget af det, de rigtig gerne vil

»For at reducere stress må man prøve at spænde af og få et fokus, der retter sig indad, så man kan iagttage sine tanker og stemninger – det gør dem roligere. Det giver mulighed for - i stedet for at tænke kortsigtet og hele tiden fokusere på den næste opgave - at prøve at orientere sig mere langsigtet - og f.eks. sige: “Ja... i det store hele, hvad det betyder det så lige, om jeg når denne her?»

Anne Maj Nielsen

efterfølgende. De lukker så at sige fremtidens porte. Her betyder karaktererne rigtig meget. Overhovedet det at have valgmuligheder forudsætter et højt karaktersnit,” siger Anne Maj Nielsen og beskriver, hvordan flere af de interviewede elever fortæller, at de arbejder med opgaverne indtil sidste øjeblik – for en middelmådig karakter er bare ikke ok.

“Det er forfærdeligt for dem, hvis de ikke når at uploade deres opgave inden midnat. Og det er forfærdeligt, hvis den ikke er blevet god. Og først derefter skal man i gang med lektierne. Så siger det sig selv, at man ikke får meget søvn.”

Mindst stresset i eksamensperioder

Stress og manglende søvn er noget, man især forbinder med eksamener, derfor blev forskerne overraskede over, at gymnasieeleverne paradoksalt nok er *mindst* stressede i eksamensperioden. Forklaringen er, at eksamensperioden er karakteriseret ved, at også omgivelserne - især forældrene - har en forestilling om, at eleverne er under pres. I kontrast hertil står hverdagen, hvor omgivelserne ikke har den samme forståelse, men hvor forskellige afleveringer kan ligge samtidig, så det er svært at nå, og eleverne også skal hjælpe til derhjemme, og desuden skal mange af dem også passe et fritidsjob.

For det andet overraskede det forskerne, at eleverne gav udtryk for, at de blev stressede af at skulle præstere socialt og vise overfor deres klassekammerater, at de var glade og havde overskud.

”Eleverne fortæller ikke hinanden, hvor svært de har det. Sidder du sammen med en dygtig kammerat eller en gruppe af de dygtige, så ser læreren dig som en, der hører med til de dygtige, og så er det nemmere at få høje karakterer. Men du kommer ikke med i gruppen af dygtige, hvis ikke du selv

er dygtig. Så derfor kan det ikke nytte noget at komme i skole og se dødræd ud. Du skal vise overskud, og at du har noget at byde ind med,” fortæller Anne Maj Nielsen.

De allermost stressramte fortæller heller ikke deres forældre, når præstationspresset tager overhånd. En af pigerne fortalte, at hun gik hjem og lagde sig i fosterstilling i badekaret.

“Så kunne hun ligge dér og græde i fred. Det var der ikke nogen, der skulle opdage. Men sådan skal en 16-årig piges liv jo ikke være,” siger Anne Maj Nielsen.

Kamp og flugt fører til stress

Mens nogle elever kæmper med dårligt selvværd og utilstrækkelighed, når presset stiger, så mister andre overblikket over alt det, de skal nå.

➔ For at få struktur på sine tanker, har Kenneth skrevet huskesedler til sig selv med alt det, han skal gøre. Et patchwork af gule post-it notes med store og små opgaver dækker hans skrivebord. Men strategien slår fejl for ham, og virker nærmest modsat – demotiverende.

Så når man sidder og kigger på det og tænker ”okay jeg har så meget, jeg skal nå at lave i dag – nå okay”... og så føler jeg, at det bliver uoverskueligt, og så ender jeg med at prøve



- nu skal du også huske at gå ud og hente ...
- gå ud med papiret...
- skriv den aflevering...
- læs de dér lektier...

DEN KVANTITATIVE UNDERSØGELSE ÅBEN OG ROLIG FOR UNGE - EVALUERINGS- RAPPORT

Den kvantitative del af undersøgelsen er foretaget af Christian Gaden Jensen fra Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS). I undersøgelsen indgik 17-18-årige gymnasieelever i 2.g fra to gymnasier i Aalborg. Studiet bygger på en spørgeskemaundersøgelse med årgangens 438 2.g'ere, fordelt i 21 klasser på to gymnasier.

Her svarede eleverne på spørgsmål om trivsel, stress og opmærksomhed. Det er her årgangens meget høje gennemsnitsscore på stress kommer til udtryk. Hele årgangen af aalborgensiske 2.g'ere var markant mere stresset end den danske befolkning generelt. Og halvdelen af eleverne var lige så stressede som den mest stressramte femtedel af befolkningen.

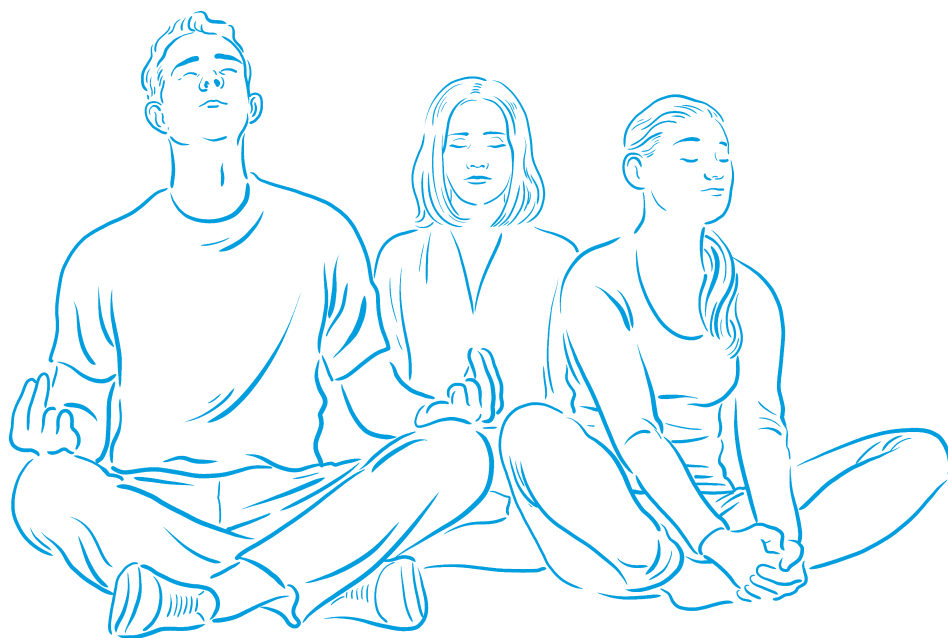
DEN KVALITATIVE UNDERSØGELSE STRESS I GYMNASIET

Rapporten er baseret på kvalitative fokusgruppinterviews med i alt 14 gymnasieelever: otte der deltog i Åben og Rolig for Unge, og seks der også gik i 2.g og ikke deltog i kurset. De otte kursusdeltagere blev interviewet tre gange i forløbet (før, under og efter kurset), og de seks ikke-kursusdeltagere blev interviewet i de samme uger. Interviewene handlede om, hvordan de unge oplevede gymnasielivet, dels i forårets undervisningsperiode, og hvad de oplevede presser dem. Det gav forskerne et grundlag for at forstå, hvad der kan føre til det høje stressniveau i gymnasiet, og for at vurdere kursets virkninger.

at lave ingenting for at prøve at komme ned igen...

Det sker derfor, at Kenneth ikke forholder sig til sedlerne, lektier og afleveringer, men klikker sig ind på Facebook og YouTube. Han ved godt, at det giver bagslag senere. Det løser ikke problemet - ... *ehm, men lige i momentet, der er det dejligt*, fortæller 2.g'eren.

Anne Maj Nielsen og kollegerne har karakteriseret forskellige strategier, eleverne anvender for at komme igennem hverdagen. De skelner overordnet mellem kamp- og flugtstrategier, der beskriver to forskellige reaktioner på stress. Enten anstrenger man sig



for at overkomme udfordringen (kamp). Eller også forsøger man at undgå udfordringen (flugt). Hertil knytter sig oplevelsen af “alt eller intet” – at det hele kan være ligeegyldigt, hvis man ikke yder det allerbedste resultat.

“Kenneths strategi med de gule sedler var egentlig en kampstrategi. Men den virkede bare ikke. Han var en af de mere stressede elever og havde brug for hjælp til at prioritere og slå sig til tåls med, at man ikke kan nå alt. Da han ikke kan overskue mængden af opgaver, vælger han i stedet en flugtstrategi til YouTube. Andre elever følger kampstrategien og tager natten i brug. Men det fører til udmatning, koncentrationsbesvær og endnu større vanskeligheder med at følge med,” lyder Anne Maj Nielsen vurdering.

I forlængelse af Kenneths historie peger hun på to væsentlige forhold.

“Hvis man først har udviklet et mønster, hvor man reagerer på den måde i en situation, der er anstrengende, så sænkes tærsklen, så man hurtigere kommer til at reagere på den måde igen,” forklarer hun.

Det andet forhold er, at det ser ud til at være en meget stor udfordring for børn og unge i dag at prioritere og tage én ting ad gangen. Her er det til gengæld interessant, at kursusforløbet i stressreduktion ser ud til at lære eleverne netop det – at prioritere. Og her er det især de meditative aktiviteter og den kognitive undervisning og træning i fællesskab med andre fra Åben og Rolig for Unge, der er brugbare for de unge.

»På en måde er det at svigte mange børn, hvis man ikke integrerer nogle af disse arbejdsformer i de almene pædagogiske tilbud.«

Anne Maj Nielsen.

“For at reducere stress, må man prøve at spænde af og få et fokus, der retter sig indad, så man kan iagttage sine tanker og stemninger. Det giver mulighed for - i stedet for at tænke kortsigtet og hele tiden fokusere på den næste opgave - at orientere sig mere langsigtet - og f.eks. sige: “Ja... i det store hele, hvad betyder det så lige, om jeg når det her.”

Lærer at tænke langsigtet

I undersøgelsen interviewede forskerne otte af de elever, der var visiteret til det stressreducerende forløb Åben og Rolig for Unge. Der var tale om et pilotprojekt med udgangspunkt i metoder fra et videnskabeligt udviklet kursus til voksne med stress. Forløbet blev gennemført med træningssessioner af 1,5 times varighed over seks uger, hvor deltager-

ne blev introduceret til teori om stress samt forskellige stressreducerende aktiviteter og måder at forholde sig til sin stress.

“Det var altså en noget anden tilgang end at sige, at man skal huske at meditere to gange om dagen. Alle deltagerne har oplevet, at de gennem kurset har lært at forstå deres stressreaktioner og håndtere både stress og opgaver i gymnasiet, så de har fået det bedre. Og efter kurset har færre symptomer på stress,” siger Anne Maj Nielsen.

Ikke alene kunne kurset hjælpe dem til at prioritere deres opgaver og gøremål, det gav dem også en ro i forhold til at acceptere de følelser, de nu engang havde, uden at føle sig forkerte.

“Gennemgående betød det meget for eleverne at komme på kurset sammen med andre elever i samme situation og opleve, at de godt kunne slappe af. At den måde, de havde det på, ikke var unaturlig. Det var ikke dem, der var mærkelige,” fortæller Anne Maj Nielsen.

Og netop fordi kurset på flere områder lader til at have gavnlige effekter for de unge, så anbefaler hun, at metoderne, som anvendes i Aalborg, udbredes til gymnasier i resten af landet.

“På en måde er det at svigte mange børn, hvis man ikke integrerer nogle af disse arbejdsformer i de almene pædagogiske tilbud. Det behøver ikke være behandling. Det behøver ikke være noget specielt eksotisk. Men bare at professionelle voksne overvejer, hvordan man kan skabe afspænding, så der er flydende opmærksomhed indimellem, fordi det er forudsætningen for, at man også kan skabe samlet aktiv opmærksomhed og koncentrere sig, når situationen kræver det – f.eks. i undervisningen.” ■

* *Kirsten og Kenneth er ikke de unges rigtige navne. De er anonymiseret i rapporten og derfor også i denne artikel.*

Læs mere: Stress i gymnasiet, Anne Maj Nielsen & Laila Colding Lagermann (DPU, Aarhus Universitet, 2017) Mindfulness for Unge, Anne Maj Nielsen (DPU, Aarhus Universitet, 2017)



ANNE MAJ NIELSEN, lektor, ph.d. og leder af afdelingen for Pædagogisk Psykologi ved DPU, Aarhus Universitet. Hun forsker i æstetiske læreprocesser, opmærksomhed, meditation og mindfulness i uddannelse og professionel relationskompetence. Hun underviser på Kandidatuddannelsen i pædagogisk psykologi.