

UNGE OG UDDANNELSESSTRESS



DPU - DANMARKS INSTITUT FOR PÆDAGOGIK OG UDDANNELSE

AARHUS UNIVERSITET

14. JANUAR 2018

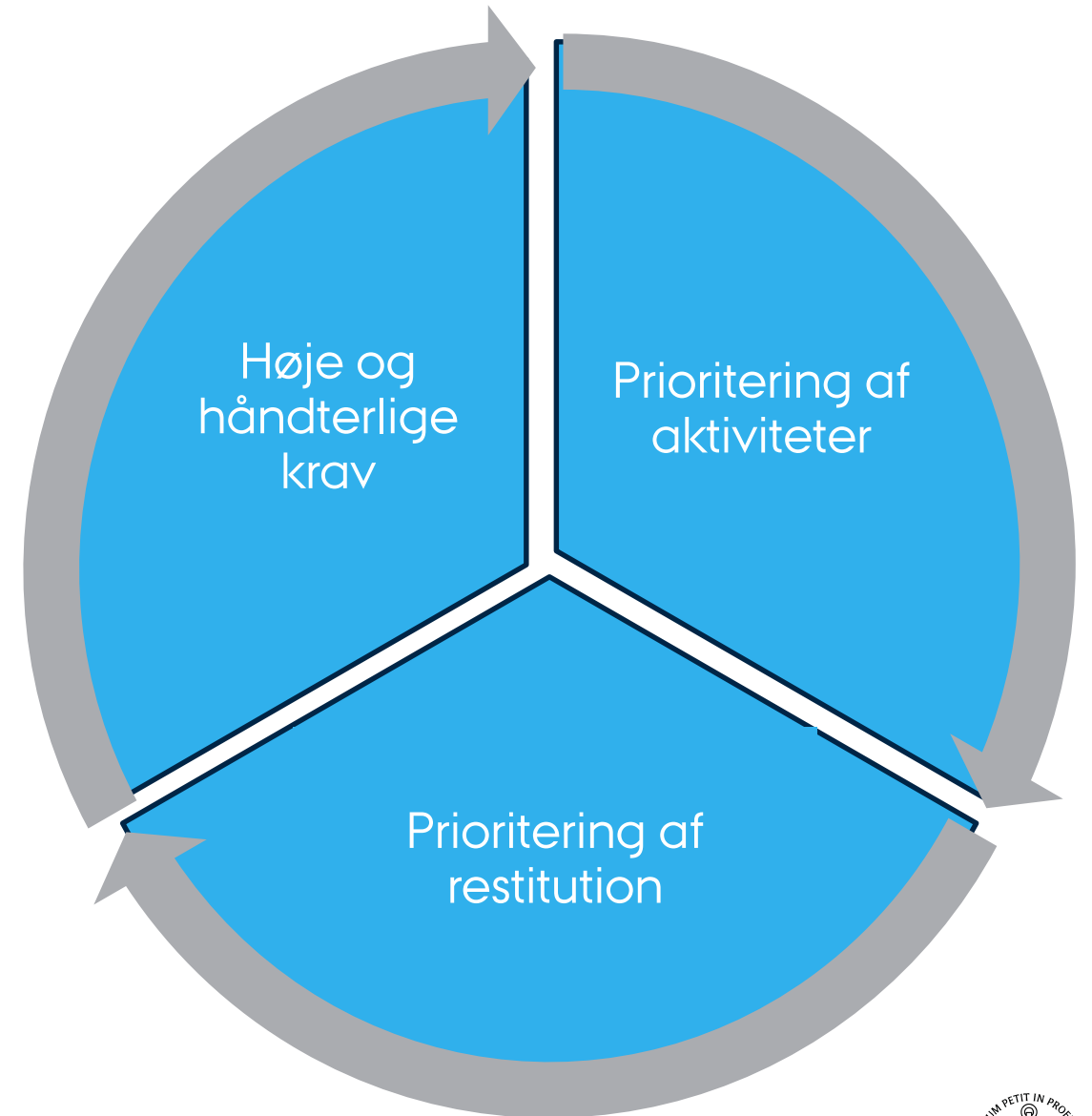
ANNE MAJ NIELSEN
LEKTOR



SPØRGSMÅL:

—
- Hvorfor er stress så udbredt i gymnasiet?

- Hvordan kan øvelser i stresshåndtering og meditation hjælpe eleverne fri af præstationspres?



STRESS ER EN REAKTION

—

- på en krævende eller truende situation, hvor biologiske, psykologiske og sociale forhold søges bragt i balance.

‘God stress’

‘Dårlig stress’



STRESS BLANDT UNGE

Blandt 5029 danske gymnasieelever:

19% følte sig presset dagligt,

11% havde koncentrationsbesvær,

9% havde søvnproblemer.

(Danske gymnasieelevers sammenslutning, 2013).

Næsten 50% af alle elever i 11 2.g-klasser på to gymnasier i Aalborg havde i 2016 lige så forhøjet stressniveau som de mest stressede 20% af befolkningen i DK (Jensen, 2017).



Åben og Rolig for Unge



Evalueringsrapport

Kvantitative resultater fra pilotfasen, foråret 2016
Projektsamarbejde med Aalborg Kommune, Aalborghus Gymnasium og Nørresundby Gymnasium
Udgivet af Center for Psykisk Sundhedsfremme, 4. marts 2017



STRESS HOS GYMNASIEELEVER:

- koncentrationsvanskeligheder og tankemylder,
- søvn- og spiseforstyrrelser,
- humørsvingninger og tristhed,
- udmattelse og hovedpine
- manglende lyst til at komme på gymnasiet.

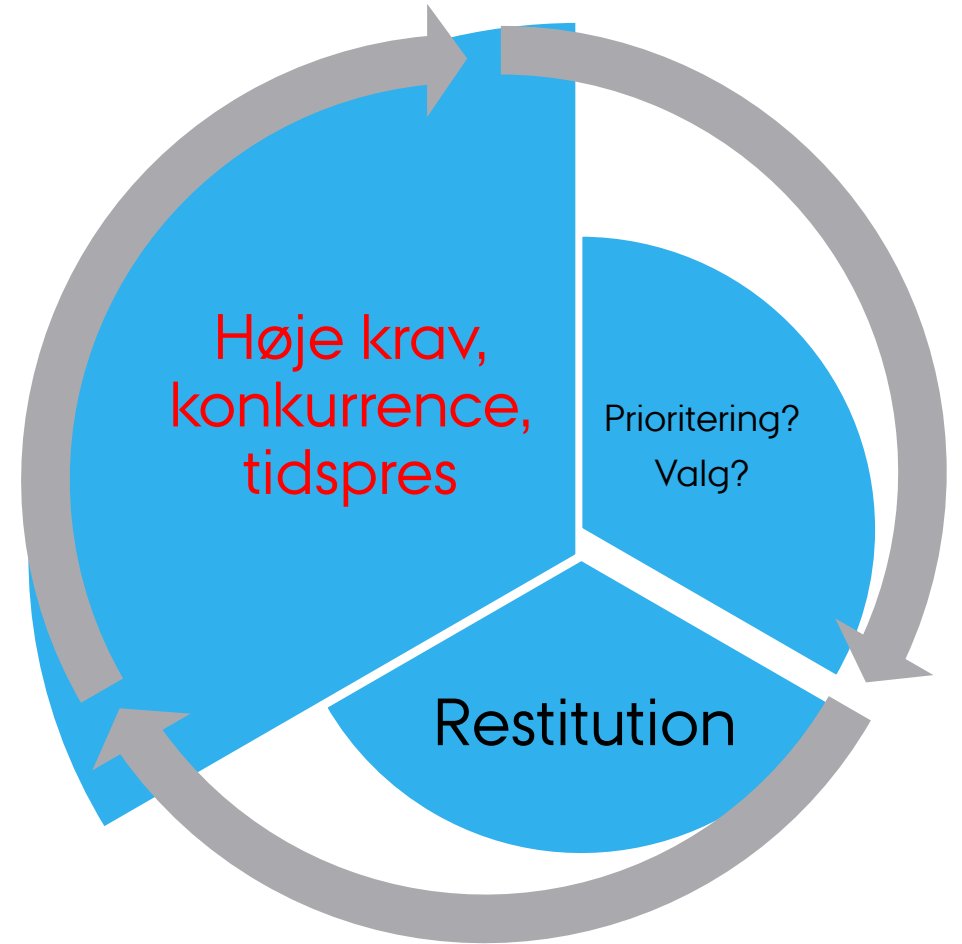
Jeg føler (...) træthed, får ikke lyst til at spise overhovedet (...) og så... humørsvingninger (...) Ja så kan man bare godt selv mærke at man er stresset, for så ryster man bare sådan. Og føler at man ikke kan trække vejret. (Kirsten)



STRESSORER I GYMNASIET / 9. KL :

Konstant præstationspres:

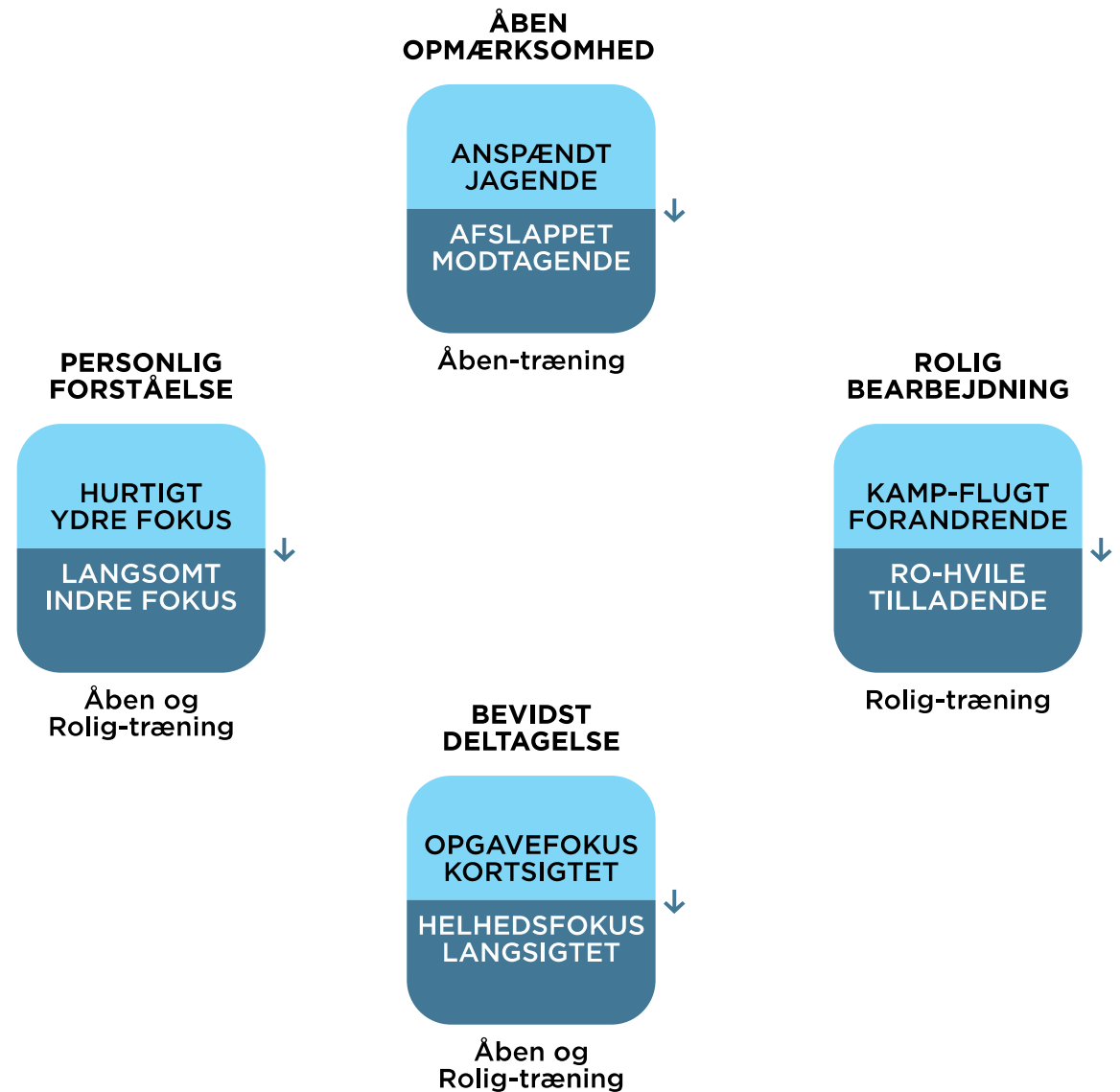
- Karakterer afgør fremtiden
- Ofte mange forskellige opgaver samtidig
- Faglig og social konkurrence
- Nødvendig egen indkomst/job



STRESSHÅNDTERING

- Psykoedukation
- Meditation
- Mindfulness
- Åben og Rolig for Unge

Den Grundlæggende Metode i Åben og Rolig (Jensen, C. G., 2016 s. 14). Figuren viser de fire centrale strategier, og nogle af de forandringer, de sigter mod.



HVILKE KVALITETER VED KURSET HJALP?

- Afslappet stemning
- Gruppefællesskab
- Omsorgsfulde instruktører
- Mini-meditationer
- En restitutionspause



OPLEVELSER AF FORANDRING

- Positive humørforandringer
- Mærke sin tilstand
- Kunne koncentrere sig igen
- Bedre søvn
- Nye valg



STRESSHÅNDBTERING / TRIVSEL

ELEVERS STRATEGIER TIL AT PRIORITERE

1: **At vurdere og vælge** hvilke opgaver, der skal prioriteres højt og hvilke der kan prioriteres lavere – og samle energien om de højt prioriterede opgaver.

2: **At se alternative muligheder**, fx opmærksomhed på forskellige muligheder efter gymnasiet og alternative karriereveje.

3: **At mærke og anerkende egne behov**, så eleverne får prioriteret trivselsfremmende aktiviteter, fx fysisk bevægelse, afslapning, mad og søvn.

4: **At planlægge aktiviteter og dermed også fravalg af fristelser**, så eleverne kunne prioritere deres tid i forhold til de aktiviteter, de fandt vigtige.



GENEREL STØTTE TIL TRIVSEL OG STRESSREDUKTION:

Forældre, lærere:

Vise elever forståelse/interesse

Støtte håndtering, vurdering og prioritering af arbejdsindsatser *og* restitution

Politikere, lærere, skoleledere, vejledere:

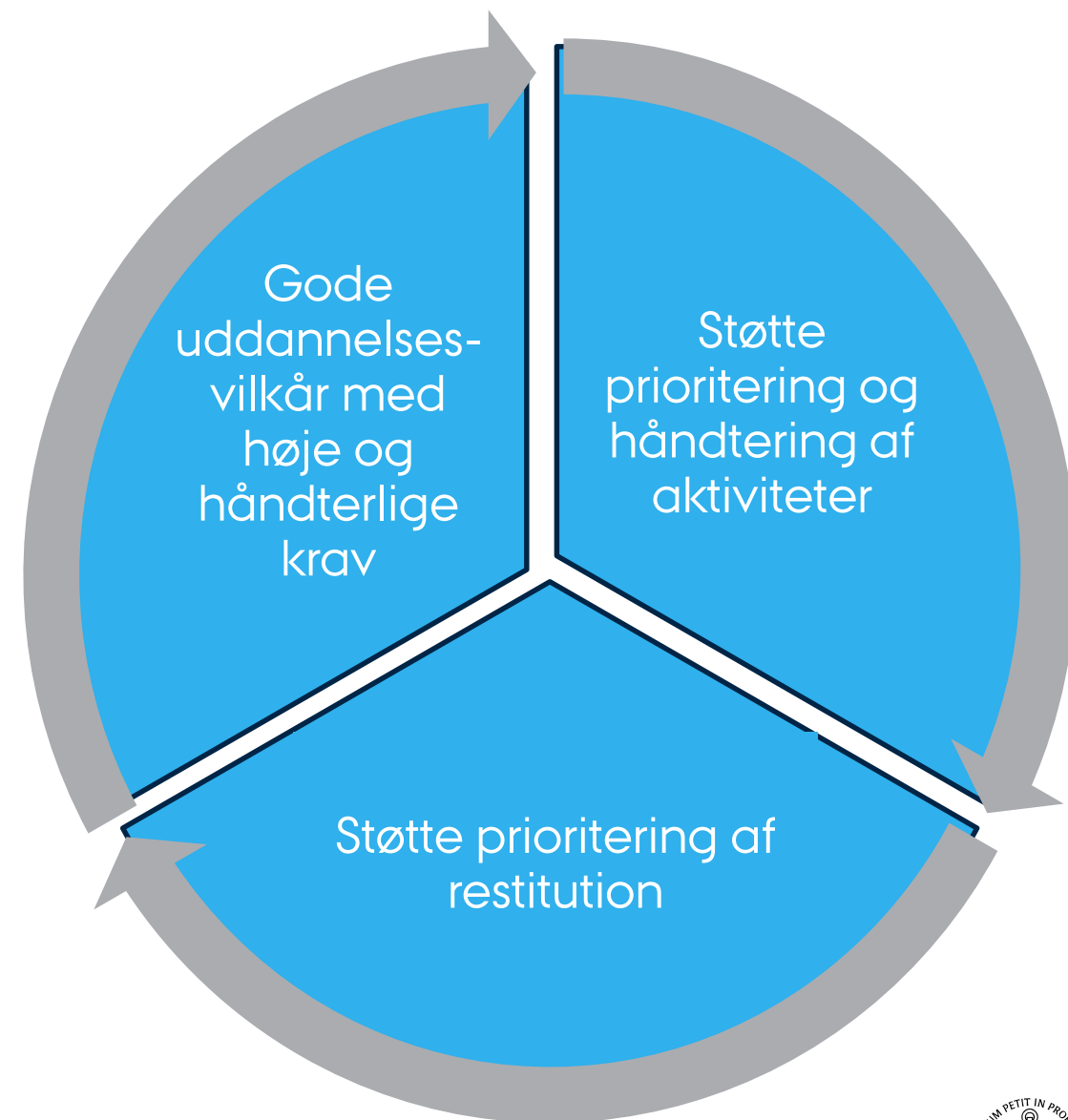
Skabe gode uddannelsesvilkår,

Fokus på fag/interesser fremfor karakterer,

Mangfoldige muligheder/uddannelse/job.

Elevs/lærers ressourcer/strategier:

Træning af studiehåndtering og stresshåndtering; Støttes i fællesskaber





STRESS I GYMNASIET

SAMMENFATNING AF
RESULTATER OG ANBEFALINGER



Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

Åben og Rolig for Unge



Evalueringsrapport

Kvantitative resultater fra pilotfasen, foråret 2016
Projektsamarbejde med Aalborg Kommune, Aalborghus Gymnasium og Nørresundby Gymnasium
Udgivet af Center for Psykisk Sundhedsfremme, 4. marts 2017



Anne Maj Nielsen

Mindfulness for unge



Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse,
DPU, Aarhus Universitet



DPU - DANMARKS INSTITUT FOR PÆDAGOGIK OG UDDANNELSE

AARHUS UNIVERSITET

14. JANUAR 2018

ANNE MAJ NIELSEN
LEKTOR





AARHUS
UNIVERSITET