

---

Laila Colding Lagermann, Ph.d., uddannelses- og ungdomsforsker, AU  
Freja Filine Petersen, cand.pæd. i pædagogisk psykologi, CFPS

# UNGE – STRESS OG UDDANNELSESRESILIENS

# OVERSIGT

---

- ❖ Udgangspunkt for undersøgelsen
- ❖ Forskningsspørgsmål
- ❖ Undersøgelsens design og Å&R kurset for Unge
- ❖ Hvad er det, der stresser i gymnasiet, hvordan kommer det til udtryk og hvad adskiller de stressramte fra andre elever i gymnasiet?
- ❖ Deltagernes oplevelser af Åben og Rolig for Unge
- ❖ Opsummering: hvad virker stressreducerende i gymnasiet?

# UDGANGSPUNKT FOR UNDERSØGELSEN

---

Første gang i 7 år en stigning i antallet af unge der frafalder ungdomsuddannelse (Arbejdsbevægelsens erhvervsråd, 2015)

Andelen af unge imellem 16 – 24 der oplever alvorlig stress steget med 2% siden 2010.

(Den Nationale sundhedsprofil, 2013)

Blandt 5029 danske gymnasieelever oplever 19% dagligt at føle sig presset, 11% oplever koncentrationsbesvær og 9% oplever søvnproblemer (Danske gymnasieelevers sammenslutning, 2013)



AALBORG  
KOMMUNE



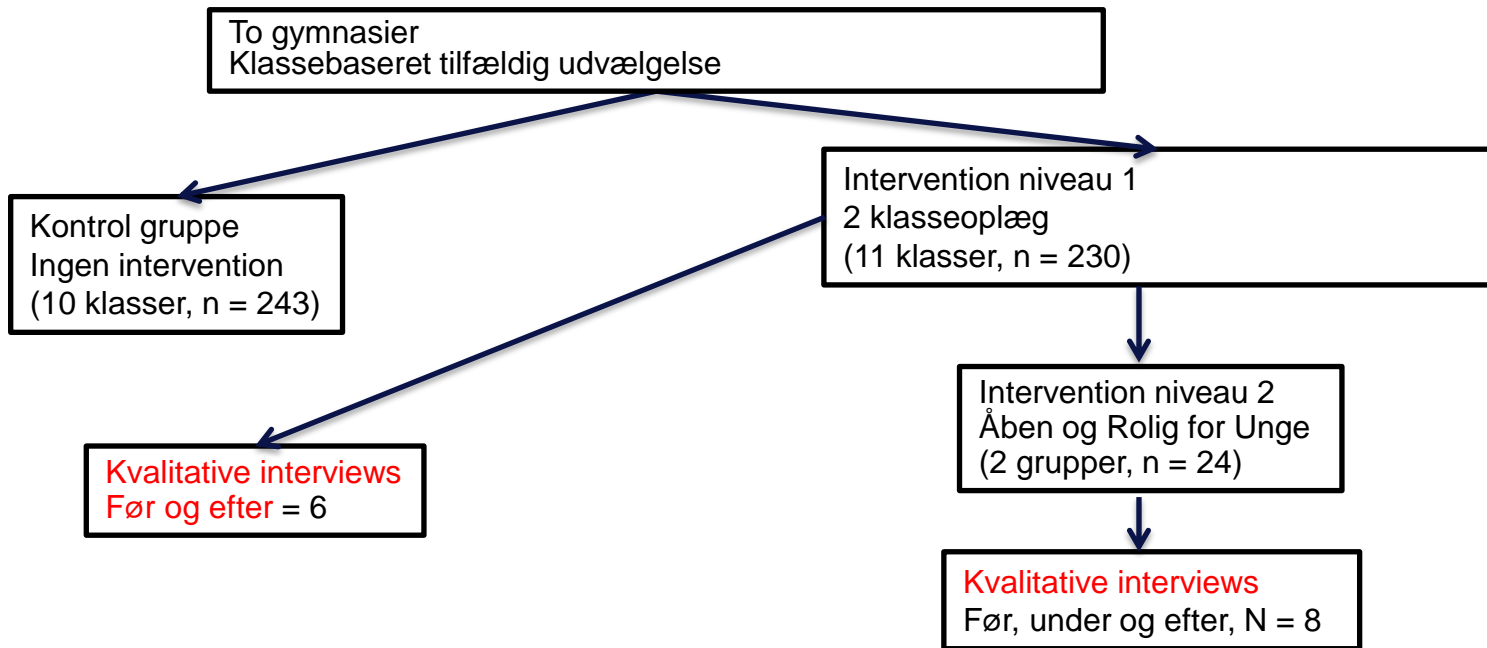
# FORSKNINGSSPØRGSMÅL

---

- ❖ Hvad stresser gymnasielever?
- ❖ Hvordan virker forebyggelse og behandling med "Åben og Rolig for Unge"



# UNDERSØGELSENS DESIGN



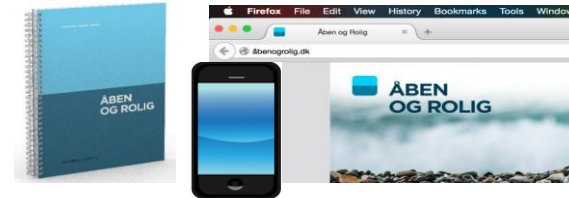
# ÅBEN OG ROLIG FOR UNGE



## Program struktur

Uge 1	Den grundlæggende metode
Uge 2	Kroppen
Uge 3	Psyken
Uge 4	Sociale Relationer
Uge 5	Det fokus du ønsker
Uge 6	Det fokus du ønsker

- Seks 1,5 times gruppe sessioner
- 2 personlige samtaler med instruktøren
- 12 deltagere
- Daglig meditation (10-20 min.)
- Støttmateriale App, bog, hjemmeside



# HVAD ER DET, DER STRESSER I GYMNASIET?

---

- ❖ Præstationskrav og karakterræs
- ❖ Konkurrence fagligt og socialt
- ❖ Altid attraktiv og 'på'



# PRÆSTATIONSKRAV OG KARAKTERRÆS

---

*Der bliver lagt op til, at det er resten af ens liv man kæmper for... hvis du ikke får de gode karakterer nu, så er det bare øv-bøv, så må du blive skraldemand...*

(Kiki, kursusdeltager)



# KONKURRENCE FAGLIGT OG SOCIALT

---

*(...) der er meget konkurrence. Hvis man laver en fejl, så bliver man set lidt ned på, og hvis man gør det godt, så bliver man set op til. Man mærker det ved fnisen, kommentarerer, fx "hvad??" (...) her er det meget sådan at man skal være bedre end de andre, man skal hele tiden klatre op. (...) Det er næsten som Darwins teori; det er den klogeste der overlever, kommer ind på den ønskede uddannelse. Så man skal vinde over den person, føler man, for ligesom at vinde noget.*

(Isabel (sammendrag), deltager ikke i kurset)

# ALTID ATTRAKTIV OG 'PÅ'

---

*Der er problemer derhjemme sådan set, som jeg helst ikke vil have andre skal vide af, og så... ja, så har jeg lagt sådan en facade på, og det skal jeg også holde oppe... og det tager rigtig meget energi, især fordi man er så træt indeni – man er så udmattet indeni – og man skal vise for andre mennesker at ”Ja! Selvfølgelig kan jeg det – jeg er bare med på det hele!”*

(Kamma, kursusedtager)

# DELTAGERERNES BESKRIVELSER AF STRESS

---

## Typiske oplevelser

Søvn- og spiseforstyrrelser

Svært ved at finde ro

Hovedpine

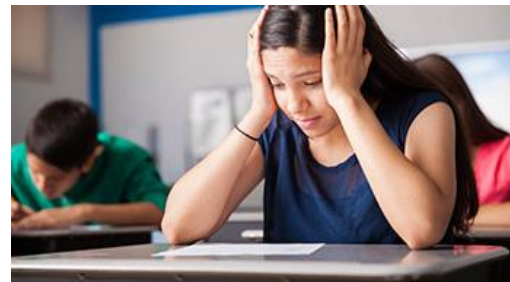
Kraftige humørsvingninger

Rumination (tankemylder)

Koncentrationsbesvær

Isolering

Tristhed



# HVAD ADSKILLER DE STRESSRAMTE FRA ANDRE ELEVER I GYMNASIET?

---

Strategier til balancering vs. alt er lige gyldigt

- ❖ At vurdere og vælge
- ❖ At se alternative muligheder
- ❖ At mærke og anerkende egne behov
- ❖ At planlægge aktiviteter og dermed også fravalg af fristelser

# AT MÆRKE SIT BEHOV

---

*Personligt prøver jeg på at få alting ordnet i hverdagene, sådan så jeg har tid i weekenden til ligesom at være med venner eller fritid til at komme ordentligt på arbejde og tage en masse vagter der. (...)*  
*Det er lidt dag-for-dag-agtigt. Sådan lidt jeg ved hvornår det er jeg har en deadline og så må jeg ligesom kigge på hvad for nogle dage jeg har mest tid-agtigt – bare sørge for at jeg ikke bliver stresset af, at jeg skal have lavet en opgave..*  
(Ida, deltager ikke i kurset)

# ALT BLIVER LIGE GYLDIGT

---

*... lister! Mit bord det flyder med små post-it notes over det hele... fordi ellers så får jeg ikke gjort det. Der kan stå sådan helt små ting som "nu skal du også huske at gå ud og hente det der" eller "gå ud med papiret" eller sådan ... sådan helt små ting, og så op til sådan lektier og afleveringer og sådan, fordi ellers så føler jeg bare at så glemmer man tingene. (...) så når man sidder og kigger på det "okay jeg har så meget jeg skal nå at lave i dag - nå okay"... og så føler jeg det bliver uoverskueligt, og så ender man med at prøve at lave ingenting for at prøve at komme ned igen... (Kenneth (sammendrag), kursusedtager)*

# DELTAGERNES OPLEVELSER AF ÅRU

---

- ❖ ÅRU – Mulighed for udviklingen af nye strategier til at håndtere stressende udfordringer
- ❖ ÅRU – Kurset: fællesskab og selvforståelse
- ❖ ÅRU – Instruktøren og et rum for restitution

# NYE STRATEGIER

---



*Så på den måde der fandt jeg sådan en balance imellem "Okay, jeg skal lave afleveringer, men jeg kan samtidig godt være afslappet og finde ro i mig selv".... og både få tid til afleveringer og skole. Og dét, der har hjulpet mig mest, det er de der mini-meditationer, fordi så får jeg lige den der stille ro, lige at mærke at være afslappet, og så føler jeg mig lige frisket op igen, inden jeg skal starte op igen på afleveringerne (...) Ja, på den måde der kan jeg i hvert fald mærke, at jeg har fået min appetit tilbage – men mit humør, det har også ændret sig meget.*

(Kirsten (sammendrag), kursusedtager)



# KURSET – UDVIDET SELVFORSTÅELSE GENNEM PSYKOEDUKATION

*(...) det er lidt interessant at høre, hvordan det føles for andre, og ikke kun for mig selv... fordi der er nogle af de andre ting, som de andre siger, som jeg måske kan spejle mig i, men der er også nogle ting, jeg ikke kan... (...) da vi havde den der meditation med fokus på kroppen, der var en der sagde, det var ligesom sådan "mental massage", eller noget i den stil, så tænkte jeg: "det lyder sygt fedt, det dér", altså... (...) det var sådan lidt fedt at høre det også, hvordan andre oplever det... det synes jeg, det er fedt ved kurset i hvert fald*

(Karina, kursusedtager)



# INSTRUKTØREN

---

*Det bliver også nævnt rent faktisk af instruktøren, at vi skal huske, at vi ikke skal præstere hernede. Vi skal bare slappe af. Og det gør nok så, at så tænker man ikke "ej, nu skal jeg være tip-top". Altså det gør nok, at så gør det ikke så meget, at man er lidt mere nede eller, hvad skal man sige, mere afslappet, fordi, at alle andre har det på samme måde.*

(Kenneth, kursUSDeltager)



## **OPSUMMERING: HVAD VIRKER STRESSREDUCERENDE OG RESILIENSFREMMENDE I GYMNASIET?**

---

- ❖ Å&RU virkede stressreducerende for deltagerne.
- ❖ Viden om gymnasieliv og stress kan bidrage til læreres og forældres forståelse og støtte af elever med stressreaktioner.
- ❖ Gymnasiernes politik og lærernes praksis mht. planlægning af opgaver, afleveringer og andre former for lektier
- ❖ Nedtoning af kontrol fx elevernes fremmøde og afleveringer og vægt på karakterer i retning af fællesskabende didaktikker og mindre vægt på individuelle præstationer



AARHUS  
UNIVERSITET