

# DISPONERER UNGDOMSLIV MED STRESS FOR ARBEJDSLIV MED UDFORDRINGER?

## STRESSKONFERENCEN 2022

Anne Maj Nielsen, Lektor, DPU, Aarhus Universitet

E-mail: [amn@edu.au.dk](mailto:amn@edu.au.dk) / <https://orcid.org/0000-0003-4747-1750>



# TEGN PÅ STRESS HOS UNGE

De oplever:

Stigende pres, dalende lyst

Få det overstået (kamp-  
flugt)

Dygtighed og identitet

På udadtil – træt indvendig

Ensomhed

Problemer med søvn, uro,  
udmattelse, appetit/vægt

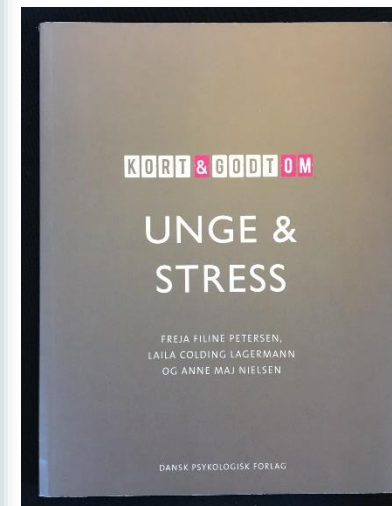
Mange krav i ond cirkel

(Petersen, Lagermann, Nielsen, 2018)



## Eksempler på stress-symptomer (inspireret af Ladegaard et al., 2017)

KROPSLIGE STRESS- SYMPTOMER	PSYKISKE STRESS- SYMPTOMER	SOCIALE STRESS- SYMPTOMER	ADFÆRDS- MÆSSIGE STRESS- SYMPTOMER
Hovedpine	Ked af det	Isolerer sig	Søvnproblemer
Uro i kroppen	Mere sårbar	Kan ikke ligeså meget, som man plejer – mang- lende overskud til andre	Øget brug af stimulanser, fx mere kaffe, cigaretter, alkohol, hash
Hjertebanken	Mange tanker	Følelse af ensomhed	Uoplagthed
Ondt i maven	Irritabel		Trækker vejret hurtigt
Vægttab/stigning	Træt		Aggressiv
Oftere syg	Svært ved at huske		Nedsat præsta- tionsevne
Mere uren hud og forværring af acne/humser	Svært ved at koncentrere sig		Ubeslutsomhed
Forværring af kronisk sygdom	Angst		Øget sygefravær
	Depression		
	Manglende humoristisk sans		



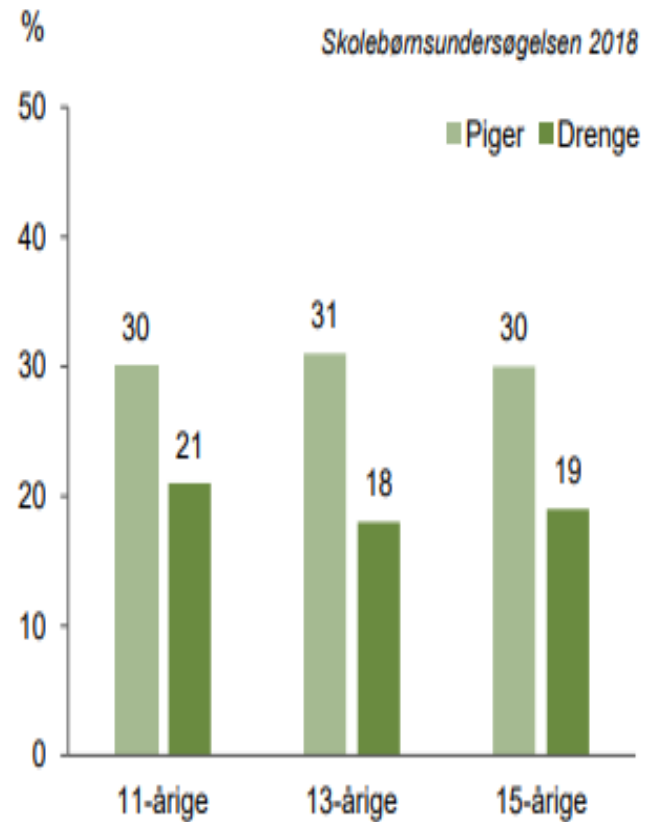
# SYMPTOMER HVER DAG BLANDT BØRN I DK

FRA: SKOLEBØRNSUNDERSØGELSEN 2018 s. 40

# STRESS BLANDT UNGE OG VOKSNE I DK

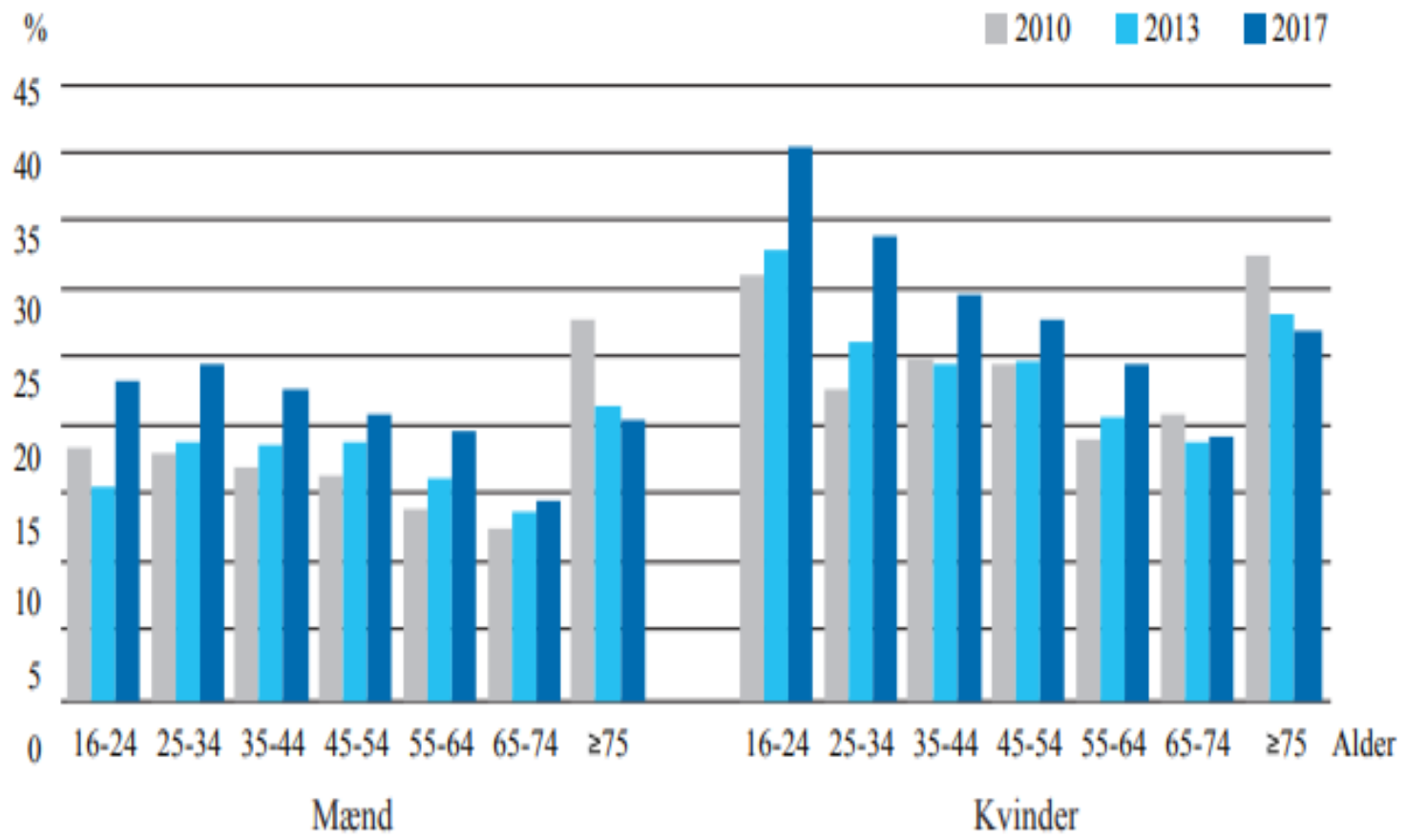
FRA: DANSKERNES SUNDHED • DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL 2017, S. 27

- Symptomer:
- Hovedpine,
  - Mavepine,
  - Ondt i ryggen,
  - Ked af det,
  - Irritabel,
  - Nervøs,
  - Svært ved at falde i søvn,
  - Svimmel
- (s. 40).



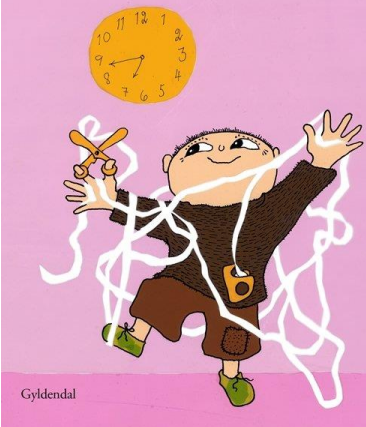
Figur 4.28 Andel med mindst ét symptom hver dag (%)

Figur 2.3.1 Andel med højt stressniveau blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent



## Kom nu, Alfons Åberg

Gunilla Bergström



### Hvorfor?

Tempo og målretning *kan* præge alle hverdagens sammenhænge: voksne og børn skal nå dagtilbud, skole, arbejde, m.m. – til tiden – deltage effektivt og nå mere .... (Rosa, 2016).

Børn kan vise stresstegn og protestere – blive mødt med omsorg og udvikle sig – eller tilpasse sig stress-belastninger uden omsorg og støtte...

Forestil dig at være i den tilstand, der ses hos det lille barn øverst. Den kan illustrere reaktioner på ubehagelige belastninger og stressorer. Med omsorg og støtte kan barnets udvikling fremmes og kaskadevirkninger undgås og forebygges (se næste to slides).

Fotos: udlånt med tilladelse, må ikke reproduceres.



DPU - DANMARKS INSTITUT FOR PÆDAGOGIK OG UDDANNELSE

AARHUS UNIVERSITET

ANNE MAJ NIELSEN  
LEKTOR





# STRESS-SENSITIVERING: STRESS TIDLIGT I LIVET ØGER SÅRBARHED #1

(Stroud, 2018; Doom & Cicchetti, 2018)

—  
To antagelser:

1) Genkommende stressbelastning aktiverer personens forsvarsreaktioner ved svagere belastninger i fremtiden → 'sænket stresstærskel' (delvis bekræftet)

2) Stressbelastning øger personens risiko for stressrelaterede psykiske lidelser (bekræftet risiko)

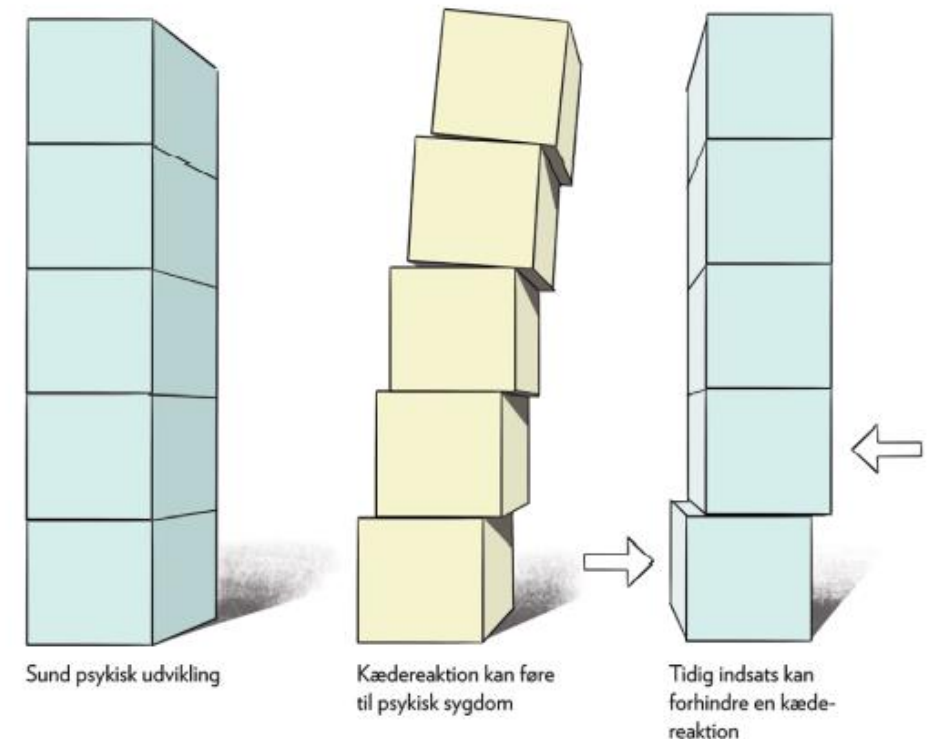
**Multifinalitet** - dvs. der er ikke entydig sammenhæng mellem tidlige livsstressorer og senere sårbarheder eller vanskeligheder

Illustration fra Jeppesen et al., 2020, s. 322 →

('Kædereaktion' = 'Kaskadevirkninger', næste slide)

→ FIGUR 7.2

Tidlige og forebyggende indsatser er vejen frem, inspireret af (1).



# STRESS-SENSITIVERING: STRESS TIDLIGT I LIVET ØGER SÅRBARHED #2

(Stroud, 2018; Doom & Cicchetti, 2018)

**Multifinalitet** – forklares med dels varierende intensitet i tidlige livsstressorer og dels:

**A) Sensitive udviklingsperioder i barndommen:** når omsorg og stimuli tilpasses barnets behov beskyttes og fremmes udvikling, mens belastninger kan forstyrre god udvikling. Jo yngre barnet er, jo større betydning har afstemt og udviklingsmæssigt passende omsorg og stimuli.

**B) Kaskadevirkninger:** forbindes med ændringer både socialt, psykologisk og neurobiologisk

Fx: Barnet tilpasser sig et kaotisk eller barsk miljø, så opmærksomhed og neurale funktioner udvikles til at bemærke alt nyt, der kan være nødvendigt at forholde sig til - på bekostning af udviklingen af funktioner som vedholdende fokus og koncentration. Barnet kan blive meget aktivt for at undgå utrygge situationer. Et meget aktivt barn kan blive opfattet som besværligt og grænsesøgende, så blandt kaskadevirkningerne kan være mange irettesættelser, skæld-ud, måske vold – og barnet kan opleve sig som forkert og ude af stand til at forstå, hvad der forventes af det.

Omsorgspersoner og andre børn kan opleve barnet som svært at forstå, og det gør afstemte emotionelle og sociale samspil vanskelige. Barnets muligheder for at deltage i afstemte samspil og opleve sig som forstået og andre som forståelige, bliver forringet, og udvikling af emotionsgenkendelse og emotionsregulering kan blive begrænset til et repertoire, der ikke er funktionelt og beskyttende på længere sigt.



# DISPONERER UNGDOMSLIV MED STRESS FOR ARBEJDSLIV MED UDFORDRINGER?

**Stress i barndom og ungdom får virkninger for trivsel i voksenliv og arbejde på komplekse måder: multifinalitet.**

**Nogle unge og voksne udvikler særlig risiko for sænket stresstærskel / psykisk sygdom.**

**Udfordringer fx:** følelses- og opmærksomhedsregulering - Behov for: anerkendelse og tryghed, gensidig forståelse, passende udfordringer, omsorg for opmærksomhed.

**Hvilke forhold kan reducere stress-virkninger?**

**Tidlige indsatser** i forhold til barndomslivets udfordringer, hvor omsorgsfulde voksnes sensitive samspil med børn er afgørende, derfor: støtte til udsatte familier, og god kvalitet, gode normeringer og vilkår i dagtilbud og skole – og i forældres arbejdsliv.

**Reduktion af stress i ungdomslivet:** ‘Universelle indsatser’ for god hverdag i uddannelse/job og fx Mindfulness/Åben og Rolig for Unge i skole/uddannelse har vist gode virkninger.

**Reduktion af stress i arbejdsliv og hverdagsliv:**

*‘Universelle sundhedsfremmende hhv. forebyggende indsatser’* (fx ‘godt arbejdsmiljø’, god balance mellem arbejdsliv og fritid, trygt og sundt hverdagsliv, gode relationer, nærværende, klar og støttende ledelse)

*‘Indikerede forebyggelsesindsatser’* (fx anerkendende dialoger, tydelige aftaler og afgrænsning af opgaver, organiserede pauser i arbejdsfællesskabet (fx meditative), m.m.)

*‘Selektive forebyggelsesindsatser’* (fx tilbud om særlig kompetenceudvikling til håndtering af udsathed/stress)



# Eksempler på støttende ressourcer for strategier til prioritering og balancering af stressorer hos 2.G-elever, der trives.

Rapporten er her: [STRESS I GYMNASIET: HVAD DER STRESSER GYMNASIELEVER OG HVORDAN FOREBYGGELSE OG BEHANDLING VIRKER MED 'ÅBEN OG ROLIG FOR UNGE' | AU LIBRARY SCHOLARLY PUBLISHING SERVICES](#)

Prioriteringsstrategier	Understøttende ressourcer for strategier
<b>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.</b>	Forældre (og evt. lærere), der forstår og anerkender elevens situation og hjælper eleven med at vurdere og prioritere arbejdsindsatsen (så fx afsluttende eksaminer prioriteres højere end årsprøver, eller nogle afleveringer prioriteres højt i arbejdsindsats og andre lavere).
<b>2: At se alternative muligheder, fx opmærksomhed på forskellige muligheder efter gymnasiet og alternative karriereveje.</b>	Forældre, lærere, vejledere, politikere der kan bidrage med andre perspektiver og viden, så deltagelse i gymnasiet kan handle om andet end karakterer, og der kan åbnes nye fremtidsmuligheder / uddannelser / kvote-2 optag / mm.
<b>3: At mærke og anerkende egne behov, så eleverne får prioriteret trivselsfremmende aktiviteter som fx fysisk bevægelse, afslapning, mad og søvn.</b>	Velkendte aktiviteter og rutiner, som det var let for den enkelte elev at gribe til – fx at dyrke idræt som hidtil eller at nyde socialt samvær med gamle venner, hvor der ikke var krav om præstation.
<b>4: At planlægge aktiviteter og dermed også fravalg af fristelser, så eleverne kunne prioritere deres tid i forhold til de aktiviteter, de fandt vigtige.</b>	Strategien for planlægning forudsætter prioritering af, hvad der er betydningsfuldt og vigtigt (nr. 1), og at eleverne kan mærke og anerkende deres egne behov (nr. 3), så de både kan prioritere at få hvile, søvn og mad – og er klar over, hvad der kan friste dem, men som de prioriterer fra.





# Referencer

---

Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017 © Sundhedsstyrelsen 2018.

Doom, J.R. & Cicchetti, D. (2018). The Developmental Psychopathology of Stress Exposure in Childhood. In Edited by Kate L. Harkness and Elizabeth P. Hayden: The Oxford Handbook of Stress and Mental Health. Online Publication Date: Jun 2018 DOI: [10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.12](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.12)

Hanley, T., Laura Anne Winter, L.A., & Burrell, K. (2020). Supporting emotional well-being in schools in the context of austerity: An ecologically informed humanistic perspective. *British Journal of Educational Psychology (2020)*, 90, 1–18. DOI:[10.1111/bjep.12275](https://doi.org/10.1111/bjep.12275)

Holstein BE, Henriksen TB, Rayce SB, Ringsmose C, Skovgaard AM, Teilmann GK, Væver MS. (2021). Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2021: 1-304

Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. (2020). Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.

Petersen, F.F., Lagermann, L.C. & Nielsen, A.M. (2018). Kort og godt om unge og stress. Dansk Psykologisk Forlag.

Rasmussen, M. et al. (2018) Skolebørnsundersøgelsen 2018 Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. [www.hbsc.dk](http://www.hbsc.dk)

Rosa, H. & Endres, W. (2016) *Resonans pædagogik*. København: Hans Reitzels Forlag.

Sundhedsstyrelsen (2010). *Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 – 2008*. Sundhedsstyrelsen p. 83. URL: <http://www.sst.dk>

Stroud, C. B. (2018). The Stress Sensitization Model. In: Edited by Kate L. Harkness and Elizabeth P. Hayden: The Oxford Handbook of Stress and Mental Health. Online Publication Date: Jun 2018 DOI: [10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.16](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.16)





AARHUS  
UNIVERSITET