POV Overblik
Bliv medlem allerede i dag!
Kun 25 kr/md. – Ja, tak!

Til kamp mod stress og præstationsræs: Psykologen rykker ind på gymnasiet

DE UNGE HAR BEHOV FOR AT STEMPLE UD

Michael Martin & Solveig Autzen

MICHAEL MARTIN & SOLVEIG AUTZEN
10.06.2018

UNGE OG STRESS - Hvis man skal lykkes med at forebygge mistrivsel blandt unge, gøres det bedst i et miljø tæt på deres dagligdag. Det mener Louise Meldgaard Brunn, der arbejder som psykolog i studievejledningen på Århus Statsgymnasium. Her lager hun livtag med de unges mentale sundhed og det kræver koordinering, som de bevarer sig i.

Vi er blevet bange, at vi har noget at holdinge med som psykologer. Ikke bare når vi ser eller er nødt til at gøre noget, men også når vi forholder os til og handler i de sammenhænge, som de unge befinder i. Der er gymnasiet selvfølgelig en meget central del af det, fordi eleverne lever deres liv der og udvikler sig over tre år", siger Louise Meldgaard Brunn.

Behov for ny lovgivning

Tal fra blandt andet den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at flere og flere unge er presserede og tager det seriøst. Det gælder i høj grad også blandt gymnasieelever. En undersøgelse fra 2017 fra Aarhus Universitet viser blandt andet, at 55 procent af eleverne i 2. g gik de to gymnasier, der her blev undersøgt, ikke i toppen af stressskalaen.

Den negative udvikling giver ikke bare anledning til pandebrynker, men pinger også på behovet for at lugge efter ejer lusingerne. Forebyggelse af stress blandt unge er da også et af de centrale indsatsområder for regeringens nationale stresspanel, hvor forskellige eksperter i de kommende måneder skal være med til at komme med ny lovmæssighedsfælde på det pågældende område.

På Århus Statsgymnasium tror man på, at nøsetilstanen af en psykolog på selve skolen kan være et vigtigt element i arbejdet med at fremme trivslen blandt gymnasieelever og forebygge at udfaldene vaga rummet af stress i en grad, der gør de bliver uygte og mister ikke kun gymnasiedere derav studie.

> "Man skal ikke et andet steds ben for at finde. Det er virkelig dejligt, at man bare kan gå midt i limen og komme tilbage igen", fortæller Maria Ryø Jacobsen, som i sin gymnasietid har magt psykologhjælp på grund af angst og stress.

Vicerektor Lars Nordsen forklarer, at psykologforringelsen indgår som en del af det ekstra indsatsområde arbejde med at øge elevernes trivselniveau om, hvad trivsel og mindre hvad betyder for at klare sig godt i gymnasiet.

"Formålet med ordningen er at forebygge, at de unge dropper ud af uddannelsen", fortæller Lars Nordsen.

Psykologhjælpen er lige ved hånden

Ifø at forebrede ved at gymnasiet har sin egen psykolog er, at eleverne kan fli hjælp på stedet.

"Det er et klart plus, at eleverne ikke skal gå og fik det dårligere, mens de venter på at komme til en psykolog uden i byen. Og så ligger der også en uformelmæssende effekt i, at psykologen er en del af skolemiljøet", siger Lars Nordsen.

14-årige Maria Ryø Jacobsen er en af de elever, som har haft gavn af at psykologen er lige ved hånden.

"Man skal ikke et andet steds ben for at fli hjælp. Det er virkelig dejligt, at man bare kan gå midt i limen og komme tilbage igen", fortæller Maria Ryø Jacobsen, som i sin gymnasietid har magt psykologhjælp på grund af angst og stress.

Pernja Rosenslund Nielsen er enig: Da kom undervejs i 3. g kæmbe-levag for hjælp, var det vigtigt for hende, at hun ikke blev skubbe lavere hovedstaden En en lægn og så venter på en udbud med en psykolog uden i byen.

"Jeg begyndte at fli ungdomsliv og kunne ikke sove om natten. Jeg fik det bare rigtig ringe, og så var jeg ikke og snakke med studievejlederen en dag. Vi snakkede om, hvordan jeg havde det, og så fremlog hun, at jeg skulle snakke med Louise".

Jack Qvist Kristensen, Pernja Rosenslund Nielsen samt Maria Ryø Jacobsen har alle haft gavn af psykologforringelsen på Århus Statsgymnasium.

Involvering af miljøet omkring eleven

Louise Meldgaard Brunn ser selv en stor fordel med, at hun arbejder på gymnasiet. Hun oplever dele, at der er mindre stigmatisering for eleverne at skulle tale med en psykolog. Ved hun samtidig fungerer som studievejleder. Det betyder giver det lettede muligheed for at involvere de andre studievejledere og lærerne omkring den enkelte elev.

Det er nøget, som Maria Ryø Jacobsen har haft gavt af. I 3.G kæmpede hun med både øjne og mellem forventninger om at lykkes godt i skolen. På et tidspunkt fik hun, at gemme hier for stort. Hun fik det dårligt og lukkede sig inde i sig selv, husker hun.

> "Jeg barde hverken overskud til min kæreste, venner eller skoler", fortæller den 18-årige gymnasieelev, som i en periode følte sig meget stressset og barde kvalme, ondt i hovedet og svært ved at sove

Louise Meldgaard Brunn hjalp hende med at blive mere bevidst om, hvad hun selv kunne gøre for at fli det bedre og for at undgå at komme i en figlende situation igen. Bunnlig fik hendes lærere gennem psykologen indsagt i Maria Ryø Jacobsen-personlige og faglige udfordringer.

"Det gør, at ma lærer er opmærksom på, hvad man gør og bakser med i den hverdag, og hvorfor man ikke lige fø'ser den der udfordring", fortæller Maria Ryø Jacobsen.

"Det har i hvert fald været med til at opretholde mine karakterer, at jeg har kunne snakke med min lærer om det, der er svært".

"Hvor det gør en det gymnasiet, ikke bliver, og det er en ting, der i vertigt forstemme at kunne tage en ud af det gymnasie, hvor man er, og det er en ting, der er vigtigere end, at man er opmærksom på, at eleverne ikke er opmærksomme for at undersøge om, hvor eleverne ligger ud", siger Louise Meldgaard Brunn.

Hjælp til at fø styr på tilværelsen

Jack Qvist Kristensen, der netop har afslutet 3. g, har også fået hjælp af psykologen på gymnasiet, blandt andet til at prioritere i en proces livsvalg.

"Jeg barde hverken overskud til min kæreste, venner eller skoler", fortæller den 18-årige gymnasieelev, som i en periode følte sig meget stressset og barde kvalme, ondt i hovedet og svært ved at sove. "Jeg kunne ikke rigtig lave mine aftenvringer, og det kunne også godt sen på karaktererne".

Bunnsen med Louise Meldgaard Brunn fik han lejrlø til at fli mere styr på tilværelsen.

"Hun har været god til at sige, at jeg skal ovinge mig lavere, blandt andet fordi jeg er nø nogen sammen med min kæreste, men jeg er jo kun ikke tøjlø fuld tid til have et venn ung eller skaque at", fortæller Jack Qvist Kristensen.

Udfordringerne med at fli min dagligdag til at hengø sammen er ifølge psykologen ikke usædvanlig blandt gymnasieelever.

> "I gymnasieskolerne handler alt om karakteren. Selv om dikn tager til fest og skal have det sjovt, handler det alligevel om ma karakterer og ma skole, og ma hvordan man klarer sig i de fremtidige fag"

"Mange af dem jeg ser kommer med overbeslutningsproblemer. De har svært ved at sove, og de synes ikke, at de kan ski de oppgaver, de skal. Det er ikke det de ønsker gø skolegang, og manifolg er de også stressede over, hvad vil der ske, hvis de ikke mæder op til timerne", fortæller Louise Meldgaard Brunn.

"Jeg tror, at kvæstet til at opnå mere komplekse i dag end de var for 15-10 årsiden. Det er ikke nødvendigvis eneverre fagligt at tagø en udfordrinnen, men der er nogle omstændigheder, som har ændret sig", siger hun.

De unge har behov for at stemple ud

Ifølge psykologen kræves der en helt anden grad af mental fleksibilitet hos de unge i dag end man har set tidligere.

"Fø mange ungdomsskolemænner har de rullende skemaer, der har flere fremkollige oppøøstyper. Det kræver en evne til at omskifte mig fø en mønstrinning til en anden. Der er ikke ø ø ø