

At flyve fra reden er en livskrise

Studiestart. Forældrene til de nye studerende kan sagtens give en hjælpende hånd. De skal bare ikke blive for overinvolverede, mener stressrådgiver og mentaltræner Thomas Pape.

Af Ivan Freund Nielsen
ivfn@berlingskemedial.dk

INTERVIEW: Aldrig før er så mange unge blevet optaget på en videregående uddannelse som i år. I alt 63.826 håbefulde studerende afventer i øjeblikket spændt det første studieår. En stor del har forladt de trygge rammer hos mor og far og står nu som Palle eller Pia alene i verden, konfronteret med en ny hverdag med et nyt indhold og anderledes udfordringer.

Faktisk er der tale om den første livskrise for mange unge, mener Thomas Pape, stressrådgiver og mentaltræner og ejer af stressklinikken Spine, der behandler og rådgiver studerende, der får ondt i livet i forbindelse med deres studier.

Stressklinikken har eksisteret i otte år. De sidste tre år har de fire ansatte på klinikken i Højbjerg ved Aarhus udelukket beskæftiget sig med studerende og deres angst og depressioner.

»I psykologisk forstand er der tale om en livskrise, og det behøver ikke kun at opfattes negativt. Der er tale om et af de helt store skift i livet, når de unge flyver fra reden. Man siger farvel til noget og goddag til noget andet. Det kan virke forholdsvis dramatisk, men faktisk er der tale om en helt naturlig proces for et ungt menneske,« siger Thomas Pape, der mener, at forældrene sagtens kan hjælpe de unge, selv om afstanden til hjemmet pludselig er flere hundrede kilometer.

»Det handler om at snakke om helt lavpraktiske ting med de unge. At tale med dem om at få sovet og lavet noget ordentlig mad. Når forældrene får en ung studerende hjem efter den første periode ude, er han eller hun måske blevet socialt overstimuleret. Nervesystemet bliver udfordret hele tiden. Det kan godt give en halvdepressiv tilstand, fordi man ikke kan tåle flere stimuli. Det kan nemlig virke både overvældende og kaotisk, når de unge kommer ud af deres komfortzone.«

Tankemylder og søvnløshed

Thomas Pape mener, det kræver is i maven at starte på et studium.

I psykologisk forstand er der tale om en livskrise, og det behøver ikke kun at opfattes negativt. Der er tale om et af de helt store skift i livet, når de unge flyver fra reden. Man siger farvel til noget og goddag til noget andet. Det kan virke forholdsvis dramatisk, men faktisk er der tale om en helt naturlig proces for et ungt menneske.

THOMAS PAPE, stressrådgiver og mentaltræner

»Nogle unge er ikke vant til så meget uro. Det kan medføre tankemylder og søvnløshed, at så mange ting er uafklarede, men det handler om at normalisere sin livskrise. At se virvar og kaos i øjnene og turde at være i ubehaget i stedet for at prøve at komme væk ved for eksempel at træne mere, spise mere eller se mere tv,« siger Thomas Pape, der blandt andet har været med til at uddanne 120 studievejledere, der kan rådgive de nye studerende, så de er klædt ordentligt på til et liv som studerende.

»Når der er gået tre-fire måneder, kan man godt komme i tvivl, om man har valgt det rigtige studium. Der er det vigtigt, at man er tro mod sit valg. Selvfølgelig kan man godt springe over til et andet studie, hvis det er helt ad helvede til. Men nogle uger er det måske svært at være i ubehaget, så synes man måske, at det er nemmere at skære fra og hoppe over på et andet studium, men så er man reelt lige vidt,« lyder rådet fra Thomas Pape.

»Det er helt ok ikke at være sikker i starten og at det hele ikke er så perfektionistisk. 90 procent af dem, der kommer her, er piger, der har et billede af verden, som de tror, den er. Som forældre er det vigtigt at klæde dem godt på i forvejen og være med til at normalisere verden for dem. Det er desværre ikke alle, der har et netværk, hvor man kan sætte ord på ved aftensmaden. Mange unge åbner ikke op over for deres forældre. De mener, de kan klare ærterne selv, men det er vigtigt at huske på, at det, man ser, ikke altid er virkeligheden. Det kan godt være, ens medstuderende ser ud til at have styr på tingene, spiser økologisk og får masser af motion, men det er bare ikke alle, der kan træne fire gange om ugen,« mener Thomas Pape, der slår fast, at det er OK ikke at vide alting fra starten:

Fokus på restitution

»Tingene skal nok falde på plads i takt med, at man får arbejdet med, hvornår man er tilfreds. Det drejer sig om at bruge noget tid på håndtering af hverdagen. Jeg kommer selv fra idrættens verden, og der er det helt naturligt at lægge planer og ju-

stere og ændre på dem hen ad vejen. Det er en god idé at lave en form for retning. Det er ikke noget, vi lærer de studerende i dag. I den akademiske verden er det typisk noget, man finder ud af undervejs. Verden angribes bedst ved at gå 360 grader rundt om den studerende. Hvad har den unge det bedst med? Hvordan finder man balancen og får en god studiehverdag? Hvilken rytme har man det godt med? Er man afhængig af meget mad og får man sovet nok? Nogle ender med at få vildt ondt i hovedet. Her plejer jeg at bruge eksemplet med min smartphone. Det kan være inderligt ligegyldig, hvis der er ikke er strøm på den. Derfor er det vigtigt at have fokus på restitution. »Husk at være dig selv« er en god sætning i den sammenhæng.«

Thomas Pape fortæller om en studerende fra Vestjylland, der var vant til at gå en tur på marken derhjemme, hvor der var helt stille. Han oplevede, at der var meget larm i Aarhus og overvejede derfor at droppe studiet.

»Derfor snakkede vi om, hvor han kunne finde ro, hvor der var nogle parker eller hvordan han kunne slippe af i lejligheden. En god måde at mærke sig selv på, er ved spørge sig selv: Hvad længes du efter?«

En positiv kultur

Thomas Pape har lavet en tænketank i samarbejde med studerende rundt om i landet. Her handler det om at finde ud af at oparbejde en positiv kultur og skabe en individuel tilgang til studiet ved at bruge de rigtige værktøjer og metoder.

»Jeg talte med en pige, der gik på jura-studiet, som selv troede hun var svag. Men problemet var, at kulturen på studiet var, at man ikke spurgte hinanden om hjælp. Her må kulturen ændres, og de unge skal bare spørge løs hos tutor, vejledere og lærere. Man kunne godt ønske, at der var flere, der gjorde det noget mere. Det er især et problem på jura- og medicinstudiet. Der er overvælden meget konkurrence, og den er ikke blevet mindre. Med flere studerende er der opstået en elitekultur med øget individuel fokus. Men man skal huske på, at man også er del af et fællesskab. Jeg har trænet triatleter, og de havde masser ud af at træne sammen,« siger Thomas Pape.

Den århusianske stressrådgiver råder også de unge til at være tålmodige og acceptere, at tingene tager tid.

»Det er en god idé bare at lade tiden gå de første måneder. Man skal bare være i det og ikke træffe de store beslutninger. Man skal selvfølgelig have lov til at feste og fyre den af, men også være villig til at knokle. Overgangen fra elev til studerende

Stressrådgiver og mentaltræner Thomas Pape: »Min tilgang er, at de unge får den bedste version af sig selv.« Foto: Jesper Elgaard

er svært. For nogle er det en stor omgang at være overladt til selv. Kun at møde op hver anden dag på studiet og sætte sig på sin røv i otte timer. Det kræver meget selvdisciplin. Men jeg synes godt, at man kan lære de unge at knokle lidt, at have en hverdag hvor man har snuden nede i sport og får trænet sin udholdenhed. Nogle journalister spørger tit, om de unge er mere pylrede i dag. Det tror jeg ikke, men der er mange dage, der ligner hinanden, og hverdagene kan godt være meget ensformige,« siger Thomas Pape, der mener, at de unge skal se det som en enestående mulighed at være studerende.

Udtaget til talenthold

»Der var en dekan på Aarhus Universitet, der sagde, at de ikke var der for deres egen skyld, men for samfundets skyld. De er her for at bidrage med noget. De skal se det som om, at de er udtaget til et talenthold, hvor mange andre gerne ville have plad-

sen. Ydmyghed kan give anledning til at finde en god rytme. Nogle kan nå meget i løbet af en uge, men nogle brænder også deres lys i begge ender. Måske skal man ikke starte med at gå efter et studiejob, men nøje overveje, om man har fire til seks timer til overs. Man skal ikke kaste sig ind i alt, og i perioder er man nødt til at lukke ned. Jeg ved godt, at ikke alle forældre kan købe en lejlighed til deres børn. Ikke alle studerende er født med en sølvske i munden eller kommer fra akademiske hjem, men mor og far kan altid bidrage med et eller andet.«

»Hvis man kommer fra et ikke-akademisk hjem kan det være svært. Man møder en større verden. Der er mængder af skrifter på engelsk og højere lixtal. Men det hjælper at stille spørgsmål. Man skal kunne stille spørgsmålet: »Hvorfor?«. Hvis man kender sit »hvorfor«, bliver man også mere udholdende. Det er godt at italesætte det i starten. Måske er det





Fakta

Spine

■ Spine blev etableret i 2005 af indehaver Thomas Pape, der i dag er ejer og daglig leder af virksomheden.

■ Thomas er uddannet fysioterapeut med dyb klinisk og teoretisk erfaring i psykosomatiske tilstande og diagnoser (stress, depression og angst).

■ Han er bachelor i fysioterapeutiske behandlingsmuligheder til stressramte.

■ Desuden er Thomas uddannet elitesvømmetræner fra Trænerskolen i Aalborg, 1999, og har blandt andet været tilknyttet Det Danske Svømmelandshold som fysioterapeut.

■ Han har personligt 20 år med idræt på højt niveau bag sig, herunder triatlon og maratonløb.

■ Behandlings- og undervisningsindsatserne er primært fra kognitiv terapi, kognitiv baseret mindfulness terapi, BAT (body awareness therapy), ACT (acceptance & commitment therapy).

Studerende lider af stress, depression og angst

Af Ivan Freund Nielsen

ivfn@berlingskemedi.dk

UNDERSØGELSE: Antallet af studerende som diagnosticeres med stress, depression og angst er så stort, at rektorer, studievejledere og undervisere taler om en epidemi af studerende på antidepressiv medicin, betablokkere og angstmedicin.

En undersøgelse af studiemiljøer på Aarhus Universitet fra juni 2011 viser, at 11 procent af de studerende, cirka 4000 studerende, dagligt oplever stærke stress-symptomer i form af hukommelsestab, koncentrationsbesvær, smerter, hovedpine, søvnløshed og lavt selvværd.

33 procent af de studerende på Aarhus Universitet, svarende til cirka 12.000 studerende, har så stærke stress-symptomer under eksamensperioden, at de har svært ved at gennemføre eksamenerne.

En studie- og undervisningsmiljøundersøgelse fra 2011 fra Københavns Universitet viser, at 33 procent af de 7500 adspurgte studerende oplever stærke stress-symptomer i hverdagen. Tallet stiger til 75 procent i eksamensperioden.

Værst ser det ud for jurastuderende viser en undersøgelse, DJØF i 2010 lavede. 66 procent fravælger venner og familie under studiet på grund af en særlig elitekultur på studiet. Dette medfører stress, eksamensangst, ensomhed og udskydelser af eksamener.

Disse belastningsreaktioner har så stor betydning for den studerendes trivsel og sundhed, at ikke kun på studiet, men også senere i livet, vil personen blive mere stressbar og præstationsevnen forringes.

et andet om to år, men man skal spørge sig selv om, hvorfor man har valgt at være netop her. Nogle vælger stadig for at gøre far og mor stolte. Jeg havde en ung studerende, der var ramt af en kraftig depression. Han var startet på et meget tungt studium, der bare ikke var ham. Han var meget mere kreativ i sin udtryk og i sin påklædning. Han ville faktisk gerne være designer, men det turde han ikke vælge, så ville hans far bare tro, at han var homoseksuel.«

Overinvolverede forældre

Thomas Pape råder forældrene til at ikke at have for mange ambitioner på de unges vegne.

»Det gælder meget fædre, som er gode til at få noget smidt ud mellem sidebenene. Forældrene skal signalere, at de er der, hvis den unge er ved at falde ud over kanten. Men det er vigtigt at få afprøvet tingene selv og prøver at få dem til at fungere. Der er mange overinvolverede mødre, der

ringer til studievejlederne på universitet. De får heldigvis at vide, at deres børn selv skal ringe. Det er fantastisk, hvis man kan købe en lejlighed, men lad det være ved det og lad dem selv løbe noget i gang,« siger Thomas Pape, som oplever, at de videregående uddannelser som regel ånder fred og ro indtil november.

»Så begynder de at ringe. Alt er bare fedt kaos i starten, men det bliver hverdag, når de første opgaver begynder at banke på. Når de så har været hjemme på efterårsferie, hvor der falder ro på, så er det, nogle af dem knækker sammen,« fortæller Thomas Pape.

»I øjeblikket er vi ved at trille noget sammen i forbindelse med studiestarten. Vi skal gerne de 360 grader rundt om den studerende. Min tilgang er at de unge bliver den bedste version af sig selv. Ellers ender det bare som pølsefabrik. Vi lever i en hyperkompliceret, hurtig verden, og nutildags kan man ikke bru-

ge et semester eller to til at finde sine ben.«

Thomas Papes firma Spine har netop udviklet en online stress-portal, som studiestederne kan købe på licens og lade være et tilbud for de unge studerende.

»Stress, depression, angst og spiseforstyrrelser fylder meget mere i dag end for fire år siden. Portalen kan hjælpe de unge til at springe op på hesten igen. Også når klokken er 12 om aftenen, når de har brug for et godt råd til at falde i søvn.«

Hjemmesiden hedder Optimalstudieliv.dk og er udviklet i samarbejde med erfagrunder seks steder i landet, hvor Thomas Pape og konsorter har undersøgt tendensen inden for unges trivsel, stress, læring og værktøjer.

Dårligt selvværd på Facebook

Et væsentligt problem, Thomas Pape, har set brede sig de senere år; er de unges behov for at trykke hin-

anden på de sociale medier.

»Mange får dårligt selvværd af at gå på Facebook, fordi en eller anden fortæller, at hun lige har skrevet 28 sider og bagt fiberbrød og speltboller. De gør det for at trykke hinanden, men man er nødt til at tyde, hvad man ser på nettet. Vi spejler os i hinanden, og nogle har postet nogle helt vilde oplevelser, totalt iscenesættende. Her skal de unge kunne tyde sig selv. Hvorfor sammenligne sig med andre, hvis man bare er en stille gut? De psyker hinanden på Facebook. Vi har fået en kultur, der er påvirket af realityprogrammer. Man stemmer hinanden hjem. De svageste giver op, fordi de ikke kan hamle op med den branding af sig selv, som nogle af de andre unge har.«