



Stressrådgiver Thomas Pape råder til, at man planlægger sin tid og fokuserer, hvor det kræves. Det giver en dybde i opgaverne, som samtidig virker motiverende.

Presset på studerende er vokset

Flere eksaminer, større krav til erfaringer ved siden af studierne og ønsket om også at være en succes i fritiden kan være den direkte vej til stress, oplever stressrådgiver Thomas Pape.

Thomas Pape driver Danmarks eneste stressklinik for studerende, SPINE, og har i mange år hjulpet studerende med problemer i forhold til studierne. Men mens det tidligere mest handlede om eksamensangst, fokuserer han i dag på stress, fordi han oplever det som et stadig større problem blandt landets studerende. Han har da også nogle bud på, hvorfor flere og flere studerende får stresssymptomer eller simpelthen går ned med stress.

“Stress bliver sjældent udløst af en enkelt ting, men af summen af belast-

ninger. Jeg oplever, at der er kommet et større pres på studierne. Der er ofte eksaminer hver anden eller tredje måned, og det betyder, at det kan være svært at nå at restituere ind imellem. I perioderne mellem prøverne skal man tilegne sig viden, så der kræves store præstationer hele tiden, men nervesystemet har behov for hvile, og der skal være balance mellem belastning og hvile”, siger Thomas Pape.

Derudover ser han voksende krav til de studerendes personlige branding. Tårnhøje karakterer kan ikke

gøre det alene, så man må også rejse, blogge og have det rigtige studiejob, mens man uden for studierne skal være en succes, bruge tid på venner og tage sig godt ud på Facebook. Et hurtigt regnestykke viser, at det ikke efterlader meget tid til at fokusere på studierne. En stresset studerende beskrev meget sigende for Thomas Pape, hvordan hun var i den “rigtige” gruppering på studiet, men det betød, at hun nærmest ikke turde sig nej til at se gruppen i fritiden af frygt for at glide ud, selv om hun

DE TRE TRIN

Når Thomas Pape hjælper studerende med stress på sin klinik, starter han med tre trin. Først skaber han et overblik over, hvad der stresser. Det kan være ydre faktorer som økonomi, studier eller familieforhold, og det kan være indre faktorer som perfektionisme, negative tankemønstre eller dårligt selvværd. Dernæst ser han på, hvordan den studerende griber belastningerne an. Nogle arbejder sig ud af det, mens andre begraver sig i serier på Netflix og spiser is til. Tredje trin er at se den generelle sundhed og på, hvordan den studerende sover, spiser, motionerer, evner at koble af og lader op. Jo dårligere man har det, jo længere væk skyder man de ting, der er gode for en. Det vil sige dårligere mad, en eftermiddagslur på sofaen der ødelægger nattesøvn og mere fysisk inaktivitet.

nogle gange hellere ville bruge tiden på noget andet.

Ren Darwin

Som stressrådgiveren beskriver det, så er det summen af belastninger, der til sidst kan føre til stress, og en af de belastninger er for nogle studerende deres familieforhold. Det kan være en forælder med kræft eller depression eller bekymring for en forælder, der har mistet arbejdet. Andre studerende oplever ensomhed og mener, at det alene er op til dem selv at få det godt, og det er en gængs opfattelse hos studerende, at de er de eneste med netop deres stressoplevelse.

“Jeg kan se, at især studerende fra medicin og jura, som henvender sig i klinikken, oplever ren Darwin på studiet. Man viser ikke svaghedstegn eller beder andre om hjælp, ligesom man ikke rækker hånden op til undervisningen. Det at stille et spørgsmål er blevet en måde at brande sig på, så spørgsmålet skal være på et meget højt niveau, og så lader man helt være”, siger Thomas Pape.

Det ærgrer ham, at stress blandt studerende bliver gjort til et individuelt problem, for den personlige trivsel burde være en del af uddannelsen. I stedet er det op til den enkelte at finde vej gennem det at tage en akademisk uddannelse.

“Hvis vi vil have de bedst mulige studerende, så må vi se på det hele uddannelsesforløb – 360 grader rundt om den studerende – og ikke kun på, hvilke bøger de skal læse. Det svarer til, at man kun ser på resultatet hos sportsfolk og ikke på vejen til den gode præstation”, mener Thomas Pape.

Kvinderne er klart i overtal blandt de studerende, der føler sig stressede, viser DM Studerendes undersøgelse, og flere andre undersøgelser om stress dokumenterer helt samme mønster. Kun 13 procent af kvinderne er sjældent eller aldrig stressede, mens det gælder 37 procent af de mandlige studerende.

Thomas Pape kan ikke genkende til, at det er de kvindelige studerende, der går ned med stress, og hele 95 procent af alle henvendelser på klinikken sidste år var fra kvindelige studerende.

“Når kvinderne henvender sig, er det med tydelige stresssymptomer, mens mændenes henvendelser sjældent handler om ren stress, men om manglende motivation eller målsætning”, oplever Thomas Pape.

Pragmatiske mænd

Og hvorfor er det sådan, er det nærliggende at undre sig. Kan kvinderne ikke klare mosten?

“Lidt firkantet sagt er mænd ofte mere pragmatiske og tager tingene, som de kommer. Det bliver ikke taget helt så tungt, hvis man ikke lige har fået læst det hele, og mange mænd har troen på, at de nok skal få en god karakter alligevel. Der er en pendant til, hvordan mænd og kvinder søger job, hvor mænd i grove træk også er til-

bøjelige til at søge job, de ikke helt er kvalificeret til, og satse på at lære resten hen ad vejen”, siger stressrådgiveren.

Erfaringer viser også, at kvinder oftest vil vende skylden indad, hvis de oplever nederlag eller modgang, hvorefter mænd vil vende skylden og forklaringen mod omverdenen. Dermed vil mænd nemmere kunne ryste stressbelastningen af sig.

Kvindelige studerende beskriver af og til for Thomas Pape, hvordan de misunder mændenes evne til at koble helt af med et spil bordfodbold i en pause i en forelæsning, mens kvinderne ordner deres noter. Ud over den mere afslappede tilgang til studierne peger han på, at det stadig ligger dybt i mange mænd, at man er svag, hvis man har det dårligt. Selv har han flere gange oplevet mænd, der har holdt stress skjult for deres koner eller kære-

ster, så der kan være mange flere mandlige studerende, der er stressede, end statistikken viser. Før en mand beder om hjælp, vil han måske forsøge at arbejde sig ud af det eller dulme sine stresssymptomer i et “misbrug” af ekstrem sport,

eller gaming for at lukke af for sine symptomer og følelser.

Skal man som studerende selv gøre en indsats for at undgå stress, så råder Thomas Pape til, at man fokuserer.

“Man må helt konkret have en kalender og planlægge, hvornår man skal åbne for noget og lukke for noget andet. Det kan fx handle om at få arbejdsgever med på at skru ned for studiejobbet i en eksamensperiode, så man kan fokusere, der hvor det kræves. Man kan hurtigt komme til at koncentrere sig lidt om det hele, og så bliver det fragmenteret, men når man koncentrerer sig fuldstændig om noget, får det en dybde, som også kan virke meget motiverende. <<

“Hvis vi vil have de bedst mulige studerende, så må vi se på det hele uddannelsesforløb – 360 grader rundt om den studerende – og ikke kun på, hvilke bøger de skal læse”.