

Stresset skoleliv



Foto: Thomas Emil Sørensen/Polfoto

Et stigende antal unge vælger gymnasiet, men samtidig mistrives flere og flere. Det giver gymnasierne store udfordringer.

Af Lene Vind, journalist

Ensomme unge, som bliver væk fra undervisningen. Unge, som har svært ved at koncentrere sig og ikke kan følge med i undervisningen og derfor ikke afleverer de nødvendige opgaver. Hænder med bidemærker og unge kvinder med spiseforstyrrelser.

Eksemplerne er hentet fra gymnasiernes årsrapporter og gengiver et billede af elever, der føler sig pressede og utilstrækkelige. Og de har brug for hjælp.

At de unge mistrives, viser tal fra Vidensråd for Forebyggelse og SFI. Hver femte ung mistrives så alvorligt, at det kan være svært at holde fast i en ungdomsuddannelse, og at der er risiko for udvikling af behandlingskrævende psykiske lidelser. Samtidig er forekomsten af stressede unge – især kvinder – steget meget siden 1987.

For der er meget at leve op til som ungt menneske midt i et gymnasieforb. Der er krav til studierne; krav, som de unge selv stiller, og forventninger fra de nære omgivelser fx om en god eksamen. Ønskestudiet venter måske i den tågede horisont, hvis karakterniveauet holder. På seks år er antallet af uddannelser med et karakterkrav på over 10 mere end tredoblet. I 2015 er der hele 38 uddannelser med et tocifret karaktergennemsnit. Det er oplagt, at mange unge har brug for kvalificeret vejledning og i nogle tilfælde en henvisning til videre behandling. Det får de unge i dag på gymnasierne via studievejlederne og de tilknyttede psykologer. Der findes ikke en fælles løsning, men opgaven med at få de unge på rette køl støder på de samme udfordringer rundt i landet.

Fokus på stress

I de seneste år har Espergærde Gymnasium og HF arbejdet på at minimere årsagerne til stress hos eleverne. Det har betydet, at der nu er mere struktur omkring de skriftlige afleveringer, hvilket giver eleverne et bedre overblik over deres tid og fjerner en stressfaktor.

Gymnasiet ligger i Nordsjælland og har 1.100 elever fordelt på 41 klasser.

I sager, som har en mere studieteknisk karakter, hjælper en læsevejleder eleven. Er der tale om psykiske problemer, som studievejlederen ikke selv har den faglige kompetence til at løse, bliver eleven henvist til en privatpraktiserende psykolog, som er tilknyttet uddannelsesinstitutionen.

– Vi har en tommelfingerregel om, at psykologen frit kan tage tre timer med en elev, og antallet kan udvides til fem timer. I den situation skal psykologen dog først spørge gymnasiet. I enkelte tilfælde har vi givet nogle elever adgang til flere timer, hvis det har vist sig, at der ikke var nogen, som psykologen kunne henvise eleven til, fortæller rektor Henrik Boberg Bæch, Espergærde Gymnasium og HF.

Uddannelsesstedet benytter psykologen til at afklare, hvad skolen bør gøre for, at eleven kan komme videre i et hensigtsmæssigt studieforløb.

– Og det giver rigtig god mening, at vi bruger penge på den slags, og at der sker en afklaring i det system, som eleven befinder sig i. Psykologen skal afgøre, om eleven skal sendes videre i systemet, for vi skal ikke være behandlere, fastslår Henrik Boberg Bæch.

Han er ikke i tvivl om, at psykologordningen betyder noget for elevernes studieforløb.

– Vi kan ikke bevise, at de unge klarer sig bedre på længere sigt. Det, jeg hører fra studievejlederne, er, at samtalerne betyder rigtig meget for de unge, og at de kommer ind på rette spor igen.

Flere og flere bliver udfordret

Gymnasierne har de seneste år oplevet en stigning af ansøgere. I dag vælger omkring 70 procent af en ungdomsårgang at begynde på en af de fire gymnasiale uddannelser: STX, HF, HXH eller HTX. Når mere end 2/3 af en ungdomsårgang går i gymnasiet, får det betydning for sammensætningen af elevgruppen, og mange skoler modtager i dag en mere differentieret elevgruppe med mange forskellige forudsætninger og tilgange til gymnasiet. Lærerne bliver udfordret

på en ny måde og skal nu inkludere en bredere gruppe elever. Det mærker Kirsten Opsal Bertelsen. Hun er ansat som psykolog hos NetOpNu i Sydjylland.

– Der kommer flere og flere unge, som har brug for vejledning, og lærerne bliver mere og mere udfordret. Heldigvis har vi et tæt samarbejde med dem, og vi kan spare med dem om de nye udfordringer.

NetOpNu er en psykologisk og pædagogisk vejledning for 20 ungdomsuddannelser og videregående uddannelser i Sydjylland. Eleverne er typisk i alderen 17-25 år.

Der er fem statsansatte psykologer. Til dagligt er de fordelt rundt på købstæderne, og de kender således det lokale netværk. Skolerne køber typisk en kvote på 10-40 psykologsamtaler.

Psykologernes rolle er primært at hjælpe de unge med at gennemføre deres ungdomsuddannelse, arbejde med de unges netværk og henvise dem til andre instanser. Psykologerne underviser også studievejlederne, hvis de har behov for det. Enten kommer de selv med ønsker, og Kirsten Opsal Bertelsen har fx undervist i eksamensangst. Men det kan også være psykologerne, som skønner, at der er et særligt behov.

– Vi står jo i en situation, hvor vi ikke er ansat på skolerne, og derfor føler os lidt friere til at sige, at noget måske ikke er så hensigtsmæssigt.

Kirsten Opsal Bertelsen fortæller, at det forekommer, at en elev kræver et mere intensivt forløb, og det har betydet op til 10 psykologsamtaler.

Gennemsnitlig har hver elev 5,6 samtaler og rammen er max. 10 timer, men er der behov for yderligere samtaler, laver skolen en genhenvisning.

– Problemet er jo, at der ikke er så meget at henvise til. Skolerne tager selv et stort ansvar, men hvad gør man så, når der ikke er instanser til at tage over, spørger hun og fortsætter:

– Det er jo det helt rigtige tidspunkt at arbejde med de unge på, derfor undrer det os, at fx PPR er noget, der skal være penge til, men at der ikke er penge til



de unge. Vi er simpelthen dem, der kan give de unge det mest intensive forløb.

Hun oplever, at skolerne overvejer, om det er dem, der skal betale for disse forløb. Hvert år gennemgår de budgetterne og skruer op og ned for kvoterne.

– Jeg synes, at det ville være godt, hvis tilbuddene var ens over hele landet, tilføjer Kirsten Opsal Bertelsen.

Studievejlederen er tættest på

Siden 1992 har psykologordningen ved De Fynske Gymnasier og Fyns HF eksisteret, og på Odense Katedralskole sidder leder af ordningen, Tina Malchow-Møller. Hun er ansat på fuld tid sammen med en kollega. Psykologordningen på Fyn dækker i alt 12 skoler; 11 gymnasier og Fyns HF.

Da ordningen startede, var det rektorerens ønske, at gymnasiernes vejledere skulle opkvalificeres.

– Psykologerne skulle klæde studievejlederne og rektorerne på i forhold til at kunne hjælpe de unge til at få et godt studieforløb. Sådan er det stadig, psykologerne skal ikke behandle, forklarer Tina Malchow-Møller.

I 2014-2015 henviste studievejlederne 310 unge til psykologordningen, men på Fyn holder de antallet af psykologsamtaler nede ved at opkvalificere vejlederne.

– Vi synes, det er mest hensigtsmæssigt, at eleverne i videst muligt omfang

nøjes med at have kontakt med vejlederne, fordi det slider på de unge, hvis de skal omkring flere forskellige personer for at få hjælp. Samtidig kan vejlederne fint være med til at aktivere familien og netværket omkring eleven.

Som det er praksis på de fleste gymnasier, er det også studievejlederen, som visiterer eleverne til samtaler hos psykologen, og det er der en god grund til, forklarer Tina Malchow-Møller.

– Vi opfordrer faktisk til, at det er studievejlederen, som har kontakten, og at eleverne ikke kommer direkte til os, for så mister skolen fuldstændig fornemmelsen for, hvordan den hjælper eleverne bedst muligt. Samtidig har vejlederen også bedre muligheder for at vurdere, om eleven har brug for ændringer i det daglige pres med afleveringer osv.

Hun mener også, at det er helt centralt, at de to psykologer løbende superviserer vejlederne, så de bliver endnu mere effektive. Desuden er det ikke realistisk, at de to psykologer kan behandle alle de mange elever, som søger hjælp.

– Vi kan ikke løfte rollen som behandlere, så skulle der i hvert fald mange flere ressourcer til. Men hvis flere ressourcer til gymnasiernes psykologordning i sidste ende betyder færre ressourcer til det etablerede behandlingssystem, kunne jeg frygte, at situationen blot ville blive værre for de unge, end den er i dag.

Hvem tager over?

I takt med at flere og flere unge starter på en gymnasial ungdomsuddannelse, har der også været en mærkbar stigning i antallet af elever med svære sociale problemstillinger. I disse tilfælde er det oplagt at etablere et samarbejde med relevante forvaltninger i kommunerne og særligt i tilfælde, hvor det drejer sig om problemer i familier med børn og unge under 18 år, er samarbejdet nødvendigt.

I flere kommuner findes ungdomsrådgivninger og andre typer rådgivninger, hvor de unge kan få hjælp. Det varierer dog meget fra kommune til kommune, hvordan kvaliteten af disse tilbud er, og lige som Kirsten Opsal Bertelsen efterlyser Tina Malchow-Møller instanser, som psykologerne på ungdomsuddannelserne kan henvise til. Et af tilbuddene, som flere og flere kommuner har introduceret, er et tilbud om op til fem gratis samtaler med en psykolog.

– De tilbud, der findes til unge i kommunalt regi, er ofte meget sparsomme og oftest også af rådgivende frem for at behandle karakter. Et fåtal af de unge tilbydes egentlig længerevarende behandling i kommunalt regi, resten må selv ud og opsøge hjælp via egen læge eller helt for egen regning, og det betyder om i køen, forklarer Tina Malchow-Møller og uddyber:

– Meget firkantet sagt, så er der ikke brug for flere offentlige 'max 5-samtalers'-rådgivningstilbud til de unge, men derimod offentlige tilbud, der har ressourcerne til at følge den unge mere helhedsorienteret gennem længere tid og hjælpe den unge med at få aktiveret eller skabt et netværk, som kan bære igennem fremadrettet uden professionel bistand.

Psykologerne på gymnasierne kan henvise eleverne med behandlingskrævende problemer til egen læge, hvor de evt. kan få en henvisning videre i systemet. Men hvis et ungt menneske trives for godt til behandling i psykiatrien og for dårligt til, at ungdomsuddannelsen i samarbejde med familien kan hjælpe den unge, er der ikke meget at henvise til her og nu.

Psykiatrien tager kun imod personer, som opfylder samtlige kriterier for en psykiatrisk diagnose, og det betyder fx, at hvis en ung spiseforstyrret kvinde vejer lige på den rigtige side af BMI-kravet, opfylder hun måske ikke alle kriterierne. Selv om hun er i mistrivsel og i risiko for at ende som langvarigt behandlingskrævende.

Selv hvis en ung opfylder alle kriterierne og kan tilbydes behandling hos en privat praktiserende psykiater eller psykolog, kan der gå rigtig lang tid, før den unge kan starte sit samtaleforløb, fordi ventetiden er lang. Og så er der betalingsproblemer. Måske har hun slet ikke råd til at gøre brug af henvisningen fra egen læge.

Disse forhold ser Tina Malchow-Møller som en stor udfordring i arbejdet med de unge. Samtidig er der et andet problem i samarbejdet med psykiatrien. For selv om udredningsgarantien måske sikrer, at den

unge hurtigt kommer til første udredningssamtale og får en diagnose, så er der ingen garanti for videre behandling i psykiatrien eller andre steder. Og det kan betyde en ventetid i køen til en privat praktiserende psykiater på op til halvandet år.

Stort ansvar på de unge

Der bliver forsket meget i unges generelle trivsel, og hvordan de bliver inkluderet og får et bedre tilhørsforhold til lærerne og klassekammeraterne. Det er nemlig centralt for trivslen, både hvad angår den faglige og den sociale sammenhæng, at unge på forskellig vis kan etablere og føle et tilhørsforhold til deres uddannelsessted.

En af de forskere, som beskæftiger sig med problematikken, er Lene Larsen, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, RUC. Hun er forfatter til en række rapporter og stiller spørgsmålet i tidsskriftet *Balance*, om samfundet er blevet mindre rummeligt i forhold til unge med særlige udfordringer.

“Unge, der står i vanskelige situationer, identificeres og karakteriseres ofte med betegnelser som psykisk/sårbar unge, udsatte unge, unge i risiko m.v. Ofte bliver disse betegnelser brugt på måder, der lokaliserer problemerne hos og i de unge selv og antyder en statisk tilstand og situation. Dette ligger i klar forlængelse af den samfundsmæssige individualisering, der indebærer at de unge selv overtager ansvaret for egen succes og fiasko,” skriver Lene Larsen.

Karakteristikken svarer godt til det billede, som psykolog Tina Malchow-Møller møder i sit arbejde på de fynske

gymnasier og lægger op til overvejelser om vores uddannelseskultur.

– Vi oplever, at mange unge giver udtryk for, at det hele flyder, og så havner ansvaret automatisk hos dem selv. Selv i velfungerende familier går de basale strukturer i opløsning, og den unge skal selv finde ud af, hvad vedkommende skal spise i dag, fordi fællesmiddagen er forsvundet, fortæller Tina Malchow-Møller.

Hun ser unge, der er stressede over en hverdag, hvor meget ændres helt frem til sidste øjeblik og planlægning derfor til tider er umulig. Der er ikke tid til, at de unge har en dårlig dag, og fokus for både elever, forældre og skole bliver derfor meget hurtigt, at det besværlige skal 'fikses'.

Tina Malchow-Møller vil gerne have forældrene og lærerne meget mere på banen. De skal sammen med de unge være med til at stoppe den onde spiral, så toppen tages af det pres, som de unge oplever i øjeblikket. Både forældre og lærere skal være gode rollemodeller og hjælpe de unge med at lære at prioritere, og for nogles vedkommende ligefrem lære at turde sige 'pyt'.

– Det er jo netop nutidens unge, som i fremtiden skal kunne finansiere vores velfærdssamfund og os, når vi bliver gamle og demente, så hvis ikke snart politikerne begynder at prioritere dem, kan jeg godt frygte alvorligt for vores velfærdssamfund, når ressourcetsvage unge får lov at sejle deres egen sø, og de ellers ressourcestærke går ned med stress allerede i gymnasiet, mener Tina Malchow-Møller. ●

Psykologerne skulle klæde studievejlederne og rektorerne på i forhold til at kunne hjælpe de unge til at få et godt studieforløb. Sådan er det stadig, psykologerne skal ikke behandle, forklarer Tina Malchow-Møller