

DET UBEHAGELIGT NORMALE

INTERVIEW AF CHARLOTTE KNAGH TROJAHN OG HELLE LAUSEN

Vi har sat os godt tilrette i sofaerne på et af kontorene i Studenterrådgivningen denne formiddag, og vi er helt klar med notatpapir og lyttebøffer, for i dag har vi inviteret Kamilla Kofoed og Maria Bergström til en snak om individualisering og normalisering. De er begge rådgivere i SRG, og i dag har de lovet at lukke op for posen med faglige refleksioner over, hvad individualisering af studieproblematikker gør ved studerende, og hvordan man kan bruge normalisering til at hjælpe de studerende i deres problematikker.

Om at stå alene med sine følelser

"De studerende henvender sig, fordi de har det svært. Men ofte ved de ikke, hvorfor de har det svært", indleder Kamilla. Maria supplerer: "De oplever at stå alene med dét, de føler, og det er svært for dem at rumme, fordi de ikke forstår hvorfor og måske heller ikke synes, at det er rimeligt, at de synes, det er svært at være studerende. Følelsen af ikke at slå til eller at være decideret forkert på grund af disse følelser, møder vi desværre rigtig ofte".

Men ser studerende ikke de mange artikler m.m. der handler om, at rigtig mange unge har det svært i dag?

"Ikke umiddelbart. Eller jo, men mange tænker 'Ja, ja, det er jo dem, der har det rigtigt svært, og det er jo slet ikke mig'. Det kan derfor godt være svært for studerende at søge hjælp, da de ofte ikke tror, de er målgruppen", siger Kamilla.

Hun fortsætter: "Kombineret med en stor tillid til, at uddannelsen er tilrettelagt på en sådan måde, at der naturligvis er taget højde for, at de studerende kan klare det, der bydes dem, bliver det vanskeligt at række ud. Det bliver også meget skamfuldt, når de ikke kan "klare" studiet, og det, de tror, der forventes af dem".

Hvilke konsekvenser kan der være ved, at studerende individualiserer deres problematikker?

"Individualiseringen og oplevelsen af at skulle fikse ting selv øger afstanden til de andre studerende. Det vil sige, at de ender med at opleve mindre forbundethed til deres medstuderende og dermed en mindsket følelse af fællesskab og af at høre til", siger Maria, "Dette forstærker det sårbare i at dele ting, der er vanskelige, og i sidste ende kan det føre til mistrivsel og muligvis også frafald". At være studieskifter er ikke nødvendigvis et problem for den enkelte, men det kan blive en nederlagsfortælling, som den enkelte bringer med sig. Og i værste fald kan følelsen opstå på det nye studie også, og så er den studerende lige vidt.

"Det er ofte i starten af en uddannelse, inden de får sparret med andre og ældre studerende, at de vender det hele indad", siger Kamilla. Begge kan genkende, at der ofte følger flertalsmisforståelser i kølvandet på disse antagelser, hvilket er med til at forstærke følelsen af ensomhed og forkerthed og måske føre til angst, stress og et endnu højere studiepres.

Hvad kan udfordringerne ved flertalsmisforståelser være?

"En af de store udfordringer er, at studerende ofte vil gå og putte med deres følelser og ikke dele det med andre. På denne måde får de ikke manet misforståelsen til jorden, og den står derfor uimodsagt hen. Studerende er ofte skamfulde og føler sig utilstrækkelige, og dét siger man ikke højt, da man frygter f.eks. at blive set som én, der ikke har styr på tingene", siger Maria Bergström.

Hvad er flertalsmisforståelser?

Flertalsmisforståelser er antagelser om, at der er flere, der mener eller gør bestemte ting, end det rent faktisk er tilfældet. Ofte kan misforståelserne ses sprogligt ved udsagn som "Alle de andre kan...", "Ingen andre føler..."

Hvordan kan normalisering tages med i en samtale?

Maria og Kamilla er helt enige om, at en overordnet pointe er ikke at tilbyde den færdige refleksion eller løsning, men at være nysgerrige på de studerendes oplevelser, der fører til de svære følelser. "Det er så vigtigt, at den studerende føler sig hørt. Ellers har forsøg i retning af normalisering den modsatte effekt", siger Kamilla. "Ja", istemmer Maria "Tålmodighed er vigtigt. Den studerende skal have lov at komme ud med sine refleksioner i det nødvendige tempo. Ellers kan de føle sig kørt over og deres lidelsespres bagatelliseret".

Gode veje til at arbejde med problematikker i et normaliseringsperspektiv er at hjælpe den studerende til egenrefleksion over situationen (ved f.eks. at spejle og være aktivt lyttende) og ved at indgyde mod og handle-kompetence (f.eks. ved at hjælpe med at bryde handlinger ned i små bidder og at stå med den studerende i ubehaget), taler de sig frem til.

"Desuden skal man nogle gange turde spørge "Hvorfor?": hvorfor er det vigtigt eksempelvis, at hjemmet er rent, inden du går ud, at du præsterer godt til eksamen, at du er med hver gang, der er fredagsbar etc. Det kan være med til at starte en refleksion over, hvilke antagelser den studerende har med sig", siger Maria. Og hun kommer med endnu et forslag: "Samfundets retorik kan også bringes ind, som en metasnak om, hvad der former os. Eventuelt som en prikken til en irritation eller indignation over at være underlagt nogle vilkår, der kan skabe grobund for at komme ud af individualiseringen".

Caseeksempel 1

En studerende, der føler sig "forkert" på studiet og går alene med det, stiller spørgsmålstejn ved, om det er okay at have det på denne måde.

"I dette tilfælde vil det være hjælpsomt at spejle den studerende. F.eks. gennem udsagn som 'Sådan ville jeg også have haft det...' eller 'Jeg kan genkende netop de følelser fra en af mine tidligere studiekammerater...'", siger Kamilla og uddyber "Spejling er vigtigt, da det styrker den studerendes følelse af, at det giver mening at have det sådan, at personen er okay og god nok, og at tvivlen har en plads".

Samtidig er de to rådgivere enige om, at det også er vigtigt at validere og rumme det, den studerende kommer med. Det svære må godt have en plads i rummet, og det bliver der både set og lyttet til.

Normalisering kan komme ind som en måde at afhjælpe smerten på. "Der er noget helende i at opleve at blive grebet, når man deler noget, der er svært", siger Maria "Det vil også understøtte den studerendes forbundethed med andre. I første omgang med et andet menneske, i form af rådgiveren, men i sidste ende er det jo håbet, at de får mod til at dele det med andre, f.eks. deres medstuderende".

"Et andet perspektiv er, at individualiseringen kan hæmme, at de studerende stiller spørgsmålstejn ved rammerne", udtaler Kamilla, og hun uddyber "Uddannelserne higer efter engagerede studerende, der tager ansvar for studiet, både fagligt og i f.eks. råd og nævn, men drivkraften til at gøre dette kan mindskes væsentligt, hvis man ikke tror på, at ting kan løses i fællesskabet, eller hvis de studerende ikke har en oplevelse og erkendelse af, at rammerne i det hele taget kan ændre sig".

Vi taler om, at en udløber af denne tankerække også kan være en refleksion på de enkelte studier om, hvorvidt de studerende mon overhovedet har adgang til at blande sig i f.eks. studienævn, fagligt råd m.m. - ikke kun forstået som formel adgang, men også forstået som overskud til at tage del eller om de overhovedet tænker i de baner.

Caseeksempel 2

En studerende har talt med sine forældre om dét, der er svært, og forældrene var straks gået i løsnings-mode. For den studerende føltes det som om, smerten blev negligeret og ikke taget hånd om.

Begge rådgivere er enige om, at det her kan være hjælpsomt at starte med at anerkende de svære oplevelser og følelser, den studerende kommer med. Ofte vil det være nok at lytte og koble sig til fortællingen. F.eks. via udsagn som "Det lyder godt nok hårdt", "Det lyder godt nok ikke som dét, du havde håbet på skulle ske på dit første år".

"Gennem fortællingen kan den studerende måske selv få øje på sprækkerne og komme med egne løsningsforslag", siger Maria "Det kunne komme til udtryk gennem udsagn som: 'Måske kunne jeg prøve at...'".

Kamilla samtykker og fortsætter "Ofte er deres situation faktisk ret belastende og kompleks, og det hjælper at kontekstualisere deres følelser. Altså: hvad er der sket for dem. F.eks. at de har skulle flytte hjemmefra, starte på studie og skabe nye sociale relationer. Herigennem indser de ofte selv, hvor mange ting der måske har skullet håndteres, og det giver mening, at det har været hårdt".

En anden vej, vi taler om, er at inddrage sammenligninger til f.eks. arbejdslivet, for at perspektivere den studerendes vilkår, og for at blive klogere på, hvor de studerende kan hente hjælp.

I disse snakke oplever Kamilla ofte, at de studerende bliver mere klare på, om der er forhold ved studiet, der kan forbedres, f.eks. mangler de feedback, hjælp til at få gode studievaner eller til en nye studieteknik? "Det giver gode refleksioner over, hvorfra de kan få den fornødne støtte: Studievejledning? Mentor? RUS-vejleder? Workshops om studieteknik?" fortæller Kamilla "Og det er normaliserende i sig selv at få at vide, at nogle har lavet indsatser netop fordi, studerende gennem tiden render ind i disse udfordringer. Ingen er det perfekte tandhjul, heller ikke studiet".

Maria er helt enig, og tilføjer endnu en vigtig pointe: "Det er så vigtigt, at vi får givet de studerende handlekompetence og mod til at kunne handle på det, der er brug for, også selvom det kan vække ubehag".

Hvilke erfaringer/gode råd vil du give videre til andre, der møder studerende med samme udfordringer?

Husk, at den studerende nogle gange bare har brug for at blive hørt.

Bevar nysgerrigheden, så problemet ikke negligeres.

Støt den studerende i, at det kan give god mening at opleve et stort pres, når studiet er tilrettelagt på den måde, det nu er, eller på andre måder gøre opmærksom på de forhold, man er under eller de rammer, man er i.

Baggrund - fra Studenterrådgivningens 'Strategi 2028 - Til stede'

"I forskningen tilskrives den store stigning i mistrivsel i al væsentlighed samfundsmæssige forhold. Men af de unge selv opleves det for mange som deres individuelle, personlige vanskeligheder. På et overordnet niveau er der sket en øget individualisering, med en mere ustabil social identitet, større usikkerhed og et internaliseret krav om at lykkes i et næsten grænseløst mulighedsrum. Det diagnostiske sprog nærer og næres af en psykologisering, hvor unge, for at finde kilden til deres mistrivsel, forventes at skue indad, 'mærke efter' og 'sætte ord på følelser' og derved risikerer at overse ydre faktorer i deres liv, som kan være med til at udløse disse reaktioner".

"Alle SRG's tilbud bidrager til at normalisere de hyppigst forekommende typer af mistrivsel og identificere medvirkende strukturelle årsager. Mange studerende tror, de er alene om deres problemer, og de anskuer deres problemer som udtryk for egen uformåenhed. SRG's erfaring er, at det har en lindrende virkning, når de får blik for, at mange andre har det som dem og for de strukturelle årsager, der medvirker hertil. Denne normalisering skal SRG's tilbud så vidt muligt medvirke til".