



'Måske har jeg ADHD?'

- Studerende i krise søger forståelse i diagnoser

Tvivl, usikkerhed og utilstrækkelighed er almen erfaringer for studerende – men i Studenterrådgivningen ser vi i stigende grad unge søge patologiske forklaringer på de livskriser, de står i.

Skrevet af:

Line Aasland Lorenzen

Stine Bak Thellesen

Autoriserede psykologer og rådgivere i Studenterrådgivningen

20. december 2024

Optaget af Weekendavisen og udgivet d. 28. December 2024

Rasmus Meyer, formand for Trivselskommissionen, var for nylig fremme med en del af kommissionens arbejde: Vi er nødt til at finde en ny måde at italesætte 'trivsel' og 'mistrivsel'. Til Altinget udtalte han: »Jeg er optaget af, at vi kan give den store brede gruppe af børn og unge et andet sprog at begribe sig selv med end det patologiske. Lige nu bruger vi diagnostiske termer til at forstå almenmenneskelige vilkår – og det er ikke hensigtsmæssigt.«

I Studenterrådgivningen ser vi årligt 8.500 studerende fra videregående uddannelser landet over. Her kan vi i høj grad genkende behovet for at finde et sprog, der giver mulighed for at forstå sig selv uden at gribe til unødigt patologisering. »Jeg ved ikke rigtig, hvad der er galt. Jeg kan bare mærke, at jeg har tankemylder og at det ikke vil gå væk. Måske har jeg angst«, kan være et eksempel på, hvad de studerende siger, når de skal sætte ord på deres problem.

Og hvorfor er det så problematisk?

Som oftest kan man forstå de studerendes problemer som grundlæggende almenmenneskelige udfordringer, der indgår i livets svære kunst. Alligevel oplever vi, at de studerende ofte leder efter forklaringer på det, der er svært i et psykologiserende sprogs termer: »Er jeg ved at få stress?« eller »Måske har jeg ADHD?« – Det betyder, at det blik, den studerende får på sig selv, ofte bliver at undersøge 'Hvad er der mon galt med mig, siden jeg reagerer på denne måde – og hvordan får jeg det til at gå væk?'

Behandling som den tilgængelige vej

På den måde kommer de studerendes forståelse af sig selv hurtigt til at pege mod patologiske forståelser. Og forstås problemer som patologiske, underforstås også, at så kan de behandles – måske endda fjernes. Men spørgsmålet er, hvorvidt mange af de naturlige udfordringer, livet rummer, faktisk kan eller bør fjernes. Eller om de rettere skal tages hånd om. Som psykolog og ph.D. Joachim Meier og pædagogisk konsulent Simon Jensby fint pointerer i en kronik – »Alt er ikke muligt« (Weekendavisen, 4. september 2023), skal også de unge forholde sig til livets eksistentielle grundvilkår: Tvivl, usikkerhed, utilstrækkelighed eller tab er almenmenneskelige størrelser, vi alle vil møde i livets løb.

Når vi møder de studerende i Studenterrådgivningen, er de ofte et sted i tilværelsen, hvor de føler sig ramt af livet og slået ud af kurs. At være studerende er ofte ensbetydende med at skulle forholde sig til eksistentielle overvejelser, måske endda for første gang: At være presset af tvivl om uddannelsesvalg, over følelsen af, at man burde vide, hvad man vil stille op med sit liv, er noget, der kan tage pusten fra mange.

Andre oplever at have stået i svære opvækstvilkår, at have misbrug eller alvorlig sygdom inde på livet. De forsøger at navigere i komplekse følelser samtidig med, at de prøver at opbygge et studieliv, som de ønsker sig fyldt med engagement. Og for mange af de studerende, vi taler med, gælder det, at de ikke helt ved, hvad der er galt, men at de ikke føler sig så glade, som de synes, de burde være – eller havde forventet.

Når de studerende spørger os: »Hvad fejler jeg, og hvad gør jeg ved det?«, hører vi mere grundlæggende: »Hjælp mig med at forstå mig selv – jeg har ikke stået i den her situation før«



Kig også udad!

Får det psykologiserende og patologiserende sprog greb om de studerendes oplevelser, er der fare for, at den studerende frarøves muligheder for at forstå og ikke mindst håndtere sin situation. Problemet kommer til at skulle behandles i stedet for at blive håndteret. Det kommer til at efterlade de studerende med en oplevelse af at savne handlemuligheder i deres liv, der kan gøre en forskel.

Vores opgave i Studenterrådgivningen vil ofte være at skabe forståelse for de studerendes oplevelser i et mere almengørende sprog. Når de studerende spørger os: »Hvad fejler jeg, og hvad gør jeg ved det?«, hører vi mere grundlæggende: »Hjælp mig med at forstå mig selv – jeg har ikke stået i den her situation før« .

At få greb om, hvad man reagerer på, giver netop mulighed for at forholde sig til sin situation – og for at finde andre veje til at handle på den. Men denne hjælp til at forstå sin reaktion kræver, at vi vender blikket udad sammen med destuderende frem for kun indad. Med psykologerne Thilde Westmark og Anne Stærks begreb om såkaldte 'kigge-ud-praksisser', må vi stille spørgsmål, der går i retning af: Hvad ser de andre i lignende situationer gøre? Hvilke levede erfaringer har de selv gjort sig tidligere med at stå i noget, der var svært første gang? Hvorfra stammer det pres, de oplever? Er der dele af det, de faktisk ikke ønsker at leve op til?

I Studenterrådgivningen er vores ærinde at ændre samtalen med studerende fra en undersøgelse af, hvad der er i vejen med dem, og hvordan det kan fjernes, til en samtale om, hvor de studerende får større muligheder for at 'reagere på livet'. At føre den samtale lukker op for at se sig selv som én, der er i gang med at håndtere svære ting, én der er i færd med at navigere i de dilemmaer, livet bringer; én der reagerer på noget fremfor at være én, der fejler noget.

Andre samtaler og flere fortællinger

Vil vi give studerende muligheden for at håndtere livets op- og nedture uden at ty til et psykologiserende sprog for deres oplevelse, må vi, som Rasmus Meyer peger på, skabe plads for den forståelse, at det er helt i orden at reagere med naturlig udmattelse, tvivl eller sorg, når livet rammer. Vi må give de studerende flere forskellige fortællinger om livet, de kan spejle sig i.

Fortællinger om at være et ungt menneske og stå i de overgange i livet, som studielivet er – og med de valg, den tvivl og usikkerhed, livet også byder på. Når vi taler med de studerende, oplever vi ofte, at de spejler sig i én særlig fortælling om at være studerende. Og at det er ensomt at føle sig overbevist om at være den eneste, der ikke kan leve op til den.

Bliver den primære fortælling om studielivet en normativ idé om, at det kan planlægges lineært, at man skal få sig venner for livet og føle dyb interesse for alt det faglige eller kunne følge den slagne vej næsten uanset, hvad man rammes af undervejs, kan det patologiserende sprog fremstå som den eneste legitime vej til at trække vejret, når livet rammer. Men hvad hvis vi i stedet kunne give studerende flere livsfortællinger, der tematiserer

ensomhed, tvivl og utilstrækkelighed – og giver mulighed for at spejle sig i andres håndteringer af de livskriser, der folder sig ud?

Hvis vi synes, at de studerende skal kunne klare, at livet går op og ned uden at ty til sygeliggørende forståelser af sig selv, er vi nødt til at tilbyde dem mulighed for at leve liv, der ikke er snorlige og kører efter en på forhånd fastlagt plan, men som både er bumlet, dilemmafyldt, uforudsigeligt, skønt, svært og fuld af overraskelser.