

NÅR DET PERFEKTE TYNGER

Studenterrådgivningens årsskrift
om studietrivsel 2019



Udarbejdet af

Rasmus Thastum, udviklingskonsulent
Jesper Madsen, programleder for forebyggelse
Sanne Kjær, afdelingsleder
Thomas Braun, direktør

Layout

Maggie Whitta, sekretær

Website

www.srg.dk



Indholdsfortegnelse

- 1 Resumé**
- 2 Forord: Fokus på perfektionskulturen**
- 3 Hvordan kan vi forstå de studerendes forholdemåder til perfektionskulturen?**
 - 3 Indre pres via internalisering af ydre krav og forventninger
 - 3 Den implicitte studerende som perfekt normalitet
 - 4 Selvkritik
 - 4 Ensomhed
 - 4 At holde alle muligheder åbne
- 5 Normalisering og gradvis eksponering som hjælpsomme interventioner**
 - 5 Udsættelsesadfærd
 - 6 Overkompensering
- 9 Håndtering af perfektionskulturen er også et ansvar for uddannelsesinstitutionerne**
 - 9 Medansvar for konstruktionen af den implicitte studerende
 - 11 At anvende normalisering og gradvis eksponering i forebyggende øjemed
- 12 Afrunding**
- 13 Tal og fakta om studietrivsel og mental sundhed blandt unge**
- 14 Referencer**

Resumé

Fra Studenterrådgivningens egen kliniske praksis og via dansk og international forskning er det tydeligt, at perfektionskulturen i stigende grad påvirker unge – navnlig studerende. Perfektionskulturen er i sit udgangspunkt et sociologisk fænomen, der slår igennem psykologisk. Blandt andet som et forventningspres, som studerende internaliserer, hvorved der opstår en for stor afstand mellem de studerendes oplevelse af 'deres uperfekte selv' og 'den perfekte normalitet' som i studielivssammenhæng kan operationaliseres til de unges konstruktion af 'den implicitte studerende'.

Oplevelsen af afstand mellem, hvem de unge er, og hvem de burde være, udløser for mange unges vedkommende ubehag og angstlignende reaktioner. To strategier til at forsøge at reducere ubehag træder særligt tydeligt frem. Nogle unge overkompenserer. Andre kæmper med overspringshandlinger. I begge tilfælde bliver angstreducerende strategier synlige på uddannelserne som uønsket studieadfærd, og de ramte studerende bliver misforstået som enten for instrumentelt orienterede, dovne eller uengagerede.

Især tre indsatser, der har vist sig virksomme i Studenterrådgivningens kliniske praksis, og som kan overføres til en forebyggende indsats på uddannelsesstederne, skal fremhæves her:

- Det er virksomt for de studerende at få et mere afstemt billede af **den implicitte studerende**. Den implicitte studerende kan bearbejdes, både i det kliniske rum og på uddannelsesstederne, så billedet af den implicitte studerende bevæges til at ligge inden for rækkevidde af den studerendes oplevelse af sit eget uperfekte selv.
- **Normalisering** er virksomt. Det hjælper de unge at erfare, at de ikke er alene om at føle sig uperfekte og utilstrækkelige. Det gør de fleste – også dem, de studerende opfatter som perfekte. Det hjælper de unge at dele oplevelsen af ikke at slå til med hinanden.
- I håndteringen af angst er **eksponering** en klassisk behandlingstilgang, der også er virksom for studerende. Gradvist bringes den studerende fx til at gøre eller sige ting, der er forbundet med ubehag, for at erfare, at modtagelsen er mere venlig end forventet. Herved kan der ske en gradvis afmontering af ubehaget.

Med cases illustreres det, både hvordan der klinisk og forebyggende, af behandlere, ledelse, undervisere og studerende selv, kan arbejdes med at øge de studerendes mentale sundhed og dermed kapacitet for at lære.

Baggrund for årsskriftet

Studenterrådgivningens rådgivere har i de seneste år oplevet en markant vækst i antallet af studerende, der henvender sig med problemer, som relaterer sig til oplevelsen af et for stort præstationspres og en perfektionskultur. Studenterrådgivningens kliniske erfaring matcher flere nationale og internationale undersøgelser, der viser, at stadig flere unge kæmper med udfordringer relateret til præstationspres, perfektionisme og perfektionskultur. Denne erkendelse har givet os anledning til at fordybe os i præstations- og perfektionsrelaterede udfordringer blandt studerende, hvilket blandt andet har resulteret i flere temadage og fagmøder med fokus herpå.

De pointer og erfaringer, der præsenteres igennem årsskriftet, er udledt af Studenterrådgivningens kliniske praksis og arbejde med forebyggende indsatser via interview og workshop med rådgivere samt via viden, der er skabt på temadage og i fagmøder herom.

Forord: Fokus på perfektionskulturen

Ønsket med denne publikation er at inspirere andre, særligt beslutningstagere ved de videregående uddannelsesinstitutioner, til at forstå, hvad der presser de unge, hvorfor de reagerer, som de gør, og til hvordan institutionerne kan tilpasse deres praksis, således at færre unge 'slår sig' på de videregående uddannelser.

I Studenterrådgivningen hjælper vi årligt over 4.000 studerende. Via godt 14.000 terapeutiske samtaler lykkes vi med, for langt de flestes vedkommende, at medvirke til, at de studerende vender mental mistrivsel til studietrivsel. Studenterrådgivningen ligger derfor både inde med enestående viden om, hvad studerende kæmper med i deres studieliv, og hvilke indsatser der er virksomme for at forbedre studerendes mentale helbred.

Selvom der er mange forskelligartede årsager til studerendes mistrivsel, har valget af tema været enkelt. Vi vil fokusere på, hvordan perfektionskulturen sætter de unge – og navnlig studerende – under pres. Vurderingen blandt vores psykologer og terapeutisk uddannede socialrådgivere er entydig. De problemstillinger, der følger af perfektionskulturen, fylder særligt meget, og tendensen er fortsat for opadgående. Endvidere kan vi se, at det ikke alene påvirker de unges mentale helbred.

Det påvirker også de studerendes overskud til at lære. Når de studerende mistrives, lærer de mindre. Det er ikke alene ærgerligt for den enkelte studerende. Det er også ærgerligt for samfundet, der ikke får lige så dygtige dimittender ud som folkeskolelærere, læger, ingeniører mv., som vi potentielt kunne.

I håb om at vi, via den viden Studenterrådgivningen kan samle op i vores kliniske praksis, kan inspirere andre til at øge trivslen blandt de studerende ved videregående uddannelser, vil Studenterrådgivningen i denne publikation bidrage med mulige svar på følgende spørgsmål:

- Hvordan kan vi forstå de studerendes forholdemåder til perfektionskulturen?
- Hvordan afspejler det sig i deres adfærd?
- Hvilke kliniske interventioner er virksomme, når mistrivsel skal vendes til trivsel?
- Og hvordan kan de kliniske erfaringer overføres til en forebyggende indsats, således at de studerende skånes for de trivselsproblemer, som perfektionskulturen disponerer dem for?

God læselyst!

Thomas Braun, direktør, Studenterrådgivningen

Studenterrådgivningen er et højt specialiseret landsdækkende rådgivningstilbud under Uddannelses- og Forskningsministeriet. Tilbuddet henvender sig til landets godt 270.000 studerende ved videregående uddannelser i Danmark. Studenterrådgivningen tilbyder gratis, terapeutisk informeret rådgivning gennem individuelle samtaler, gruppeforløb, workshops, materialer til hjælp-til-selvhjælp samt rådgivning til uddannelser, der ønsker at arbejde forebyggende med studietrivsel.

Studenterrådgivningen har gode resultater med at vende mistrivsel til trivsel på få samtaler. De studerende, der henvender sig i Studenterrådgivningen, er kriseprægede og forpinte, ofte med symptomer på niveau med ambulante psykiatriske patienter¹. På den anden side er de som regel ressourcestærke, har høj motivation for at arbejde med deres vanskeligheder, og de har dermed stort potentiale for terapeutisk progression. Denne kombination er baggrunden for, at Studenterrådgivningen tilbyder korttidsterapeutisk rådgivning med terapeutisk dybde.

Vores psykologer og terapeutisk efteruddannede socialrådgivere anvender forskellige terapeutiske metoder, men i vores almene tilbud anvender alle Feedback Informed Treatment (FIT), som er et evidensbaseret dialog- og evalueringsredskab, der anvendes til at evaluere og forbedre kvaliteten og effekten af den terapeutiske rådgivningsindsats ved systematisk at inddrage den studerende².

Med afsæt i den viden Studenterrådgivningen ligger inde med fra årligt godt 14.000 terapeutisk informerede samtaler med unge, tilbyder Studenterrådgivningen at bidrage til videregående uddannelsers bestræbelser på at skabe lokale studiemiljøer, der styrker de studerendes studietrivsel og understøtter muligheden for at præstere på et højt fagligt niveau.

Hvordan kan vi forstå de studerendes forholdemåder til perfektionskulturen?

De seneste år har det været en uddannelsespolitisk trend at øge kravene og forventningerne til studerende. Ikke alene fra Christiansborg, men også fra institutionerne for videregående uddannelser. Således har der været et markant fokus på studieintensitet, fremmøde, aktiv deltagelse og engagement. Formentlig har der aldrig tidligere været så mange, der har haft så store ambitioner for de studerende, bakket op af så mange måle- og vejinstrumenter, som det er tilfældet i dag.

Indre pres via internalisering af ydre krav og forventninger

Mange af de studerende, der henvender sig til Studenterrådgivningen, stiller store krav og forventninger til sig selv. De stræber efter perfektion, forankret i ydre manifestationer som prestige og det gode job. De har store forventninger til fremtiden og et konstant fokus på, hvordan det vil gå dem efter endt uddannelse. Med blikket rettet mod mål, der ligger efter uddannelsen, vælger studerende ofte en instrumentel tilgang til den læring, deres studie tilbyder. Læringsmæssigt glider fordybelse og faglig mestring i baggrunden til fordel for præstationer ved eksamensbordet. Studerende har ofte en planlagt karrierevej, som opleves krævende, men også som forudsætningen for at kunne indfri forestillingen om, hvad der forventes af dem, og deres egne forventninger til sig selv. Derfor lever mange med bekymringer og katastrofetanker om fremtiden. For hvad nu, hvis planen går i vasken? Hvad hvis jeg ikke får tolv til næste eksamen og dermed forpurrer mine planer om den perfekte karriere og det lykkelige liv?

”Læringsmæssigt glider fordybelse og faglig mestring i baggrunden til fordel for præstationer ved eksamensbordet.”

For mange handler en stor del af studielivet derfor om, hvilket prædikat man sætter på sig selv. Dels prædikatet knyttet op til den specifikke uddannelse, men ofte i lige så høj grad et fremtidigt prædikat om det gode job og det lykkelige liv. Disse krav og forventninger har ofte som bivirkning, at den studerende negligerer sin aktuelle livssituation og trivsel til fordel for en konstant jagt på anerkendelse, succes og det næste tolvital.

Den implicite studerende som perfekt normalitet

Anerkendelse og succes er for de studerende altid relativ og relationel, fordi de sammenligner sig selv med hinanden. Sammenligningen bliver dog ofte inkarnationen på nederlag, fordi de kun sammenligner det perfekte ved hinanden. Mange har en oplevelse af, at alle rundt om dem har langt mere succes, end de selv har. De andre klarer sig bedre på uddannelsen, er mere kreative, får bedre ideer, har et bedre studiejob og en langt bedre adgangsbillet til det prestigefulde og lykkelige liv. Denne tendens kan belyses af begreberne *mit uperfekte selv og den perfekte normalitet*, udviklet af Niels Ulrik Sørensen og Jens Christian Nielsen. Argumentet er, at der blandt unge kan opstå et misforhold mellem det uperfekte selv og den perfekte normalitet, hvor perfektion opleves som det normale og som en tilstand, den enkelte aldrig til fulde magter³. Tendensen er genkendelig blandt mange af de studerende, der henvender sig til Studenterrådgivningen. Fra et uddannelsesperspektiv er pointen relevant i lyset af begrebet *den implicite studerende*, udviklet af Lars Ulrikken. Den implicite studerende sætter fokus på de udtalte forventninger, der findes til en studerende, som begynder på en videregående uddannelse. Disse forventninger findes i de kulturer, normer og koder, som undervisere og studerende er bærere af, samt i de strukturelle rammer og undervisningsformer, som findes på uddannelsen⁴. Alle studerende skaber sig en konstruktion af den implicite studerende for netop deres studie, netop deres studiested. Den implicite studerende opsætter en normalitetsforestilling, der tjener som pejlemærke på, om man selv eller ens medstuderende er inden for eller uden for skiven af, hvem man bør være.

”Mange har en oplevelse af, at alle rundt om dem har langt mere succes, end de selv har.”

Mange af de studerende, der henvender sig til Studenterrådgivningen, har et internaliseret og ofte ikke særlig bevidstgjort billede af den implicite studerende, som inkarnationen af den perfekte normalitet. Deres eget uperfekte selv står ofte i kontrast til den perfekte normalitet på uddannelsen, eksemplificeret via ytringer som *alle de andre på studiet* eller *de andre i læsegruppen*, som de oplever klarer sig langt bedre end dem selv. Samtidig fortæller mange om den kultur, der er på uddannelsen, og om de forventninger, der knyttes hertil. Flere fortæller, hvordan strukturer, undervisere og medstuderende kan være med til at skabe og opretholde et billede af den implicite studerende på en måde, som er næsten umulig at leve op til.

Selvkritik

Internalisering af den implicitte studerende som inkarnationen af perfekt normalitet kan være med til at skabe en kultur baseret på usikkerhed og selvkritik. Mange har en uklar fornemmelse af, hvornår noget er godt nok og har en udpræget frygt for at fejle. Tendensen er hos mange forankret i en forestilling om, at man skal præstere næsten fejlfrit for at klare sig godt, eller i et udtalt ønske om ikke at lave fejl. Samtidig lever mange med en frygt for at blive opdaget som en, der ikke er lige så god som de andre, eller som en, der bare var heldig den dag, vedkommende fik tolv⁵. De studerende oplever således ofte en uoverensstemmelse mellem, *hvem de er*, og *hvem de synes, de bør være*. Nogle studerende deler disse følelser med medstuderende, men vores erfaring er, at størstedelen af dem, der henvender sig til os, ikke taler med andre herom.

”De er bange for at blive valgt fra, at blive set ned på, og at deres medstuderende ikke ønsker at arbejde sammen med dem.”

Mange er bange for at vise deres sårbarhed, fordi det forbindes med skam og frygt for at blive udelukket. De er bange for at blive valgt fra, at blive set ned på, og at deres medstuderende ikke ønsker at arbejde sammen med dem. Et eksempel på denne tendens ses blandt nogle studerende, som vælger slet ikke at bruge deres vejleder, fordi de ikke føler, det, de leverer til vejledningen, er godt nok. Andre er overoptagede af, om de bidrager nok i gruppesammenhænge og af, om deres medstuderende synes, de er dygtige og flittige nok. At mange går alene med deres udfordringer gør, at de ofte vokser de studerende over hovedet, før de får gjort noget ved det. Det betyder, at når de endelig kommer ind til Studenterrådgivningen, er problemerne vokset sig så store, at de ofte er fanget i en ny ond cirkel, hvor de oplever skam over, at de har det, som de har det, og over de ikke bare kan være som alle de andre.

Ensomhed

Der er for mange studerende en betydelig ensomhed forbundet med at gå med sine tanker og udfordringer selv. Udefra set indgår de ofte i et socialt netværk, men de deler ikke deres sårbarhed eller taler med hinanden om det, der er svært. Den danske psykolog Mathias Lasgaard definerer ensomhed som ”en subjektiv følelse, der udspringer af savnet af meningsfulde sociale relationer og en følelse af manglende nærhed og samhørighed med andre”⁶. Hos mange studeren-

de udspringer ensomheden af, at de kun viser de dele af sig selv, som kan forenes med deres indre billede af den implicitte studerende og mere overordnet deres forestilling om den perfekte normalitet.

”Udefra set indgår de ofte i et socialt netværk, men de deler ikke deres sårbarhed eller taler med hinanden om det, der er svært.”

Oplevelsen af ikke at kunne leve op til de normer og standarder, der knytter sig hertil, bevirker, at de studerende bliver bange for at tabe ansigt eller at blive valgt fra fagligt eller socialt. Nogle studerende oplever en skamfuldhed i forbindelse hermed, idet de får en oplevelse af ikke at høre til på uddannelsen eller i gruppen af studerende. Mange har fx en oplevelse af, at de er det tredje hjul i gruppen, og det kan have den konsekvens, at de trækker sig yderligere og dermed bliver mere ensomme.

At holde alle muligheder åbne

Et beslægtet tema, mange studerende taler om, vedrører valg af uddannelse og løbende tvivl, om de har truffet det rigtige studievalg. Mange har en oplevelse af, at deres løbende valg, først af uddannelse og senere af specialiseringer, er afgørende i forhold til at leve op til de krav og forventninger, de stiller til sig selv og til deres fremtid. Derfor oplever mange en eksistentiel tvivl i relation til valg. For hvad nu, hvis man har truffet det forkerte uddannelsesvalg? Hvad nu, hvis det livsforløb, man er i gang med at opbygge, er forkert, og at man i virkeligheden skulle have truffet helt andre valg? Mange ønsker en 100% garanti for, at de har valgt rigtigt, og det kan være angstprovokerende, at sådanne garantier jo ikke eksisterer, og at tvivl er et eksistentielt grundvilkår. Det er netop denne skaben sig selv via til- og fravalg, mange studerende, der henvender sig til Studenterrådgivningen, slår sig på. De oplever tvivlen som ressourcekrævende, og at den har negative konsekvenser for deres trivsel. Og tvivlen forfølger ofte de studerende langt op gennem studiet. Det er således ikke unormalt, at en studerende frygter den afsluttende opgave. Ikke kun fordi det er et hårdt arbejde, men ofte også fordi afslutningen af uddannelsen er et definerende øjeblik. Hvad nu, hvis det er den helt forkerte uddannelse, jeg er ved at afslutte?

i Denne tendens kaldes imposter-syndromet, som kendetegnes ved vedvarende tvivl på egne evner og en frygt for at blive afsløret som en (intellektuel) svindler. Mennesker med imposter-syndrom føler ofte ikke, de er i stand til at leve op til egne og andres forventninger og tilskriver deres succes held snarere end evner.

Normalisering og gradvis eksponering som hjælpsomme interventioner

Vi har ovenfor beskrevet en række karakteristika af perfektionskulturen, og hvordan den internaliseres af de studerende. Vi har set, at mange har høje krav og forventninger til sig selv. De skal klare sig godt på uddannelsen, så de kan få den gode fremtid og det prestigefyldte job. De skal træffe de rigtige valg og holde alle døre åbne. De skal fremstå som inkarnationen af det gode liv og derfor skjule deres sårbarhed over for andre. Men hvilke psykologiske konsekvenser kan disse krav og forventninger have for studerende? Flertallet af de unge, der lider under perfektionskulturen, og som henvender sig til Studenterrådgivningen, har stressrelaterede symptomer. Nogle studerende overkompenserer for at reducere angsten for at fejle, knokler 70 timer om ugen og presser sig selv for hårdt. Andre udviser udsættelsesadfærd og benytter overspringshandlinger til at udskyde eller undgå studierelaterede aktiviteter og det ubehag og den præstationsangst, der er forbundet hermed. De presses af bevidstheden om alt det, de burde nå, men ikke når.

Udsættelsesadfærd

Udsættelsesadfærd eller prokrastinering, som er den faglige term, kan opstå, når studerende oplever utilstrækkelighedsfølelser eller præstationsangst i forbindelse med faglige præstationer. De bliver overvældede af selvkritiske tanker om, at det, de præsterer, ikke er godt nok eller endda, at de ikke er gode nok. Det kan forekomme både i forbindelse med individuelle opgaver og i gruppesammenhænge. Prokrastinering kendetegnes ved overspringshandlinger, hvor den studerende undgår, udsætter eller distraherer sig selv fra opgaver forbundet med ubehag. Den studerende legitimerer ofte prokrastineringen over for sig selv ved at beskæftige sig med aktiviteter, som i anden henseende ville betragtes som hensigtsmæssige. Det kan være rengøring i hjemmet, tøjvask eller lignende. Det kan også være studierelaterede aktiviteter, som fx at tage på biblioteket eller downloade artikler, som dog ikke har direkte relevans for den specifikke opgave. Et karakteristikum ved prokrastinering er således, at den studerende, mens det står på, overbeviser sig selv og sin samvittighed om, at det er okay.

Prokrastinering giver en umiddelbar, midlertidig lindring fra de ubehagelige følelser forbundet med opgaven, men det er ond cirkel, hvor følelserne kommer tilbage med fornyet styrke. De psykologiske konsekvenser som skamfuldhed,

dårlig samvittighed og stress kommer snigende. Når deadline til en opgave nærmer sig, kan der opstå angstanfald, søvnløshed, fysisk ubehag, smerter og opkastninger. Samtidig kommer alle spørgsmålene fra omgivelserne i forhold til, hvordan det går med opgaven. Så sidder den studerende 'i saksen' og begynder i nogle tilfælde at lyve eller at isolere sig. Andre forsøger sig med en ironisk distance og gør grin med sig selv for at slippe for at mærke ubehaget. Reaktionen, som alle er medvirkende til at vedligeholde og forstærke den onde cirkel.

”Prokrastinering kendetegnes ved overspringshandlinger, hvor den studerende undgår, udsætter eller distraherer sig selv fra opgaver forbundet med ubehag.”

Studerende, der prokrastinerer, opfattes ofte som dovne af medstuderende og undervisere, og mødes derfor ofte med negative reaktioner. Det er imidlertid det sidste, den studerende har brug for. For at komme prokrastinering til livs er det vigtigt at anerkende de bagvedliggende mekanismer, som kan bunde i utilstrækkelighedsfølelser, lavt selvværd og perfektionistiske tendenser. Prokrastinering kan således forstås som et forsøg på at undgå ubehag på kort sigt. Derfor kan fx eksponering og emotionsregulering være effektive interventioner, hvor den studerende gradvist lærer at håndtere og udholde udfordringer, som ikke umiddelbart er forbundet med lyst og motivation. Derudover er det relevant, at den studerende får øje på, hvordan vedkommende 'taler til sig selv', når prokrastineringen tager over, og dermed får arbejdet med følelser af skam og dårlig samvittighed. Selvmedfølelse og forståelse over for de nærmest automatiske responser er essentiel i forhold til at træne og fastholde nye måder at agere på samt kompetencer til at udholde og overkomme ubehag.

Case: Mads prokrastinerer

Mads er 26 år og læser på læreruddannelsen. Han har i et par måneder været i gang med sin afsluttende eksamensopgave. Men han har svært ved at komme i gang, og hans læsegruppe er begyndt at spørge, hvornår de må se noget af det, han har skrevet. Det samme har hans vejleder. Han affejer dem med, at han nok snart skal sende noget. Men når han sidder derhjemme foran skrivebordet med sine bøger og artikler foran sig, kan han ikke få noget ned på papir. Han sidder et stykke tid og kommer så i tanke om, at han egentlig lige burde forberede aftensmaden. Hans kæreste kommer jo snart hjem og vil nok være glad for, at han har lavet mad. Han bruger en time på at lave kødsovs, og så er han tilbage ved skrivebordet. Han sidder

lidt, men ordene vil ikke ud. Hvordan skal den første sætning lyde? Han prøver, men det lyder dumt, så han sletter det igen. Han prøver igen. Endnu dummere. Slet igen. Nå, mon der er sket noget på Facebook? Man kunne lige tjekke. Han bruger den næste halve time på Facebook og tænker så, at nu må han i gang igen. Han prøver en ny strategi, hvor han læser dispositionen for opgaven igen. Den er ok, synes han, men hvor skal han starte? Måske, hvis han lige ordner vasketøjet, kan det være, han får en god idé. Men det gør han ikke, og nu kommer hans kæreste hjem. Mads har været hjemme hele dagen, men har ikke fået lavet noget. Om aftenen, da han skal sove, kan han mærke ubehaget. Han er rastløs og har svært ved at falde til ro. Han skal til vejledning om en uge og har lovet at sende noget inden. Men han har ingenting. Hvad vil hans vejleder ikke tænke? Han har været i gang i to måneder, og har ikke produceret noget. Han skal også snart mødes med læsegruppen. Mads har dårlig samvittighed over, at han ikke har lavet noget hele dagen. Han skammer sig. Vender og drejer sig og kan ikke falde til ro. Han føler sig dum. Hvordan kan han være så dum, når alle de andre klarer det så godt. Er han overhovedet dygtig nok til at gennemføre den uddannelse, han er i gang med. Hvad så når han bliver færdig og skal have et job. Det kan han da overhovedet ikke finde ud af. Så finder de allesammen ud af, hvor elendig han i virkeligheden er.

Mads kontakter Studenterrådgivningen, hvor han får en tid hos en psykolog. Her bliver Mads hjulpet til at finde mere realistiske alternativer til hans negative automatiske tanker. Han bliver opmærksom på sin måde at tale til sig selv, og begynder at øve sig i at tale mere motiverende og opbyggende til sig selv. Mads lærer om, hvordan hans hjerne fungerer, og at det er helt normalt at være mest optaget af umiddelbar tilfredsstillelse, også selvom det ikke tjener ham bedst på den lange bane. Derudover arbejder Mads med eksponering i forhold til at udholde det ubehag, der er forbundet med at blive siddende foran skærmen, ligesom han lærer konkrete redskaber, som fx at fjerne distraktioner, at arbejde på tid samt at reducere forventninger om, at det hele tiden skal være spændende og interessant at skrive. Ved at arbejde med disse teknikker og med sine tanker bliver Mads i stand til at arbejde mere hensigtsmæssigt med sin opgave. Han begynder at bruge sin vejleder og skrivegruppe igen, og får til sidst afleveret sin afsluttende opgave på uddannelsen.

Overkompensering

Studerende, som overkompenserer, gør alt, hvad de kan for at leve op til de høje standarder, de stiller for sig selv. De har angst for at fejle, for

ikke at leve op til de forventninger, de forestiller sig, andre har til dem, og ofte angst for at blive afsløret som en, der ikke er dygtig nok. De har tit et udtalt ønske om kontrol og en alt-eller-intet-tankegang, hvor kun det allerbedste er godt nok. De har en mere instrumentel tilgang til læring og fokuserer på eksamensresultater frem for en spændende og lærerig proces, på præstation mestrings. De er ofte kritiske over for andre og kan være svære at arbejde sammen med, fordi de ønsker fuld kontrol over arbejdsprocessen. De kan blive socialt isolerede, enten fordi de trækker sig fra fællesskabet, eller fordi deres medstuderende trækker sig fra dem.

Supplerende rådgivningsindsatser

I dette årsskrift har vi valgt at stille skarpt på tre rådgivningsindsatser, men der er naturligvis en række andre rådgivningsindsatser, der ofte er nyttige i arbejdet med at vende tristhed til mistrivsel. Et udvalg skal nævnes her:

- Det er næsten altid hensigtsmæssigt at starte med at undersøge *fordele og ulemper* ved at stræbe efter det perfekte. Hvis man skal ændre en adfærd, er det afgørende, at man kan se flere ulemper end fordele, og der er fordele ved både en overkompenserende (fx at man får høje karakterer/ser på som den flittige) og en prokrastinerende (fx at man her og nu får lindring af ubehag) strategi, som det er vigtigt at validere, og finde ud af hvordan man ellers kan opnå disse fordele.
- Det er ofte virksomt at undersøge, om de studerendes strategier er i overensstemmelse med deres *livs- og studieværdier*. Hvis ikke, hvordan kan de så lave justeringer, så deres strategier er i større overensstemmelse med deres værdier.
- Mange unge er ramt af overdreven selvkritik, og en stor del af rådgivningsarbejdet består ofte i at træne den unges evne til større *selvomsgang*.
- Det er også ofte hjælpsomt for den unge at træne at være *mere til stede her og nu* fremfor at ruminere over en dårlig karakter for år tilbage eller bruge meget tid på at spekulere på, hvordan ens fremtid bliver perfekt.
- Endelig har mange unge gavn af at få hjælp til at nuancere eventuelle katastrofetanker og sort/hvid tænkning.

Studerende, som overkompenserer, læser typisk al opgivet litteratur, gerne med supplerende artikler. De står tidligt op, holder få eller ingen pauser og legitimerer sjældent aktiviteter, som ikke har et direkte instrumentelt sigte. De lever ofte med en konstant selvkritik og er aldrig tilfredse med egen indsats eller resultater. Det resulterer ofte i social isolation og stressrelaterede symptomer, som i værste fald kan udvikle sig til en regulær angst eller depressiv tilstand. I medierne hører vi ofte om de såkaldte 12-tals piger og oplever, at denne stigmatisering kan være medvirkende til at øge den forpinthed og følelser af skam, der er hos denne gruppe studerende.

Det er vigtigt for studerende, som overkompenserer, at erkende, at adfærden er en uhensigtsmæssig strategi, som ikke kommer den studerende til gavn, for hvis den studerende skal ændre sin adfærd, er det vigtigt han/hun kan se flere fordele end ulemper ved sin strategi. Det vil som regel være nødvendigt at starte med noget motivationsarbejde, fordi der ofte vil være ambivalens forbundet med at skulle justere en strategi, som jo også har en række fordele, herunder at blive "belønnet" med høje karakterer. Derfor er det gavnligt at starte med at kortlægge/tydeliggøre fordele og ulemper på kort og på lang sigt ved en overkompenserende strategi. Som med andre uhensigtsmæssige strategier kan det være en hjælp at tale om, hvilke strategier der er under- og overudviklede, og hvis man overkompenserer, behøver den studerende ikke øve sig mere på denne strategi, men snarere fx øve sig i, at det engang imellem er ok at springe over, hvor gærdet er lavest.

Studerende, som overkompenserer, har endvidere ofte gavn af at dele udfordringer og sårbarheder med andre. Når de åbner op over for hinanden, tydeliggøres de urealistiske høje krav og forventninger, de har til sig selv. De studerende kan spejle sig og støtte hinanden i alternative adfærdsstrategier. Studerende, som overkompenserer, har derudover gavn af at arbejde med prioritering af krav og ressourcer, herunder arbejde med tidsskemaer, hvor man sikrer, at den studerende også prioriterer tid til gøremål med et ikke-instrumentelt sigte.

Case: Maja overkompenserer

Maja er 24 år og læser Global Business Informatics. Hun har altid klaret sig godt og fået høje karakterer. Alle oplever Maja som en dygtig og disciplineret studerende, der har tjek på det hele. Maja klarer det meste selv og spørger ikke de andre på studiet til råds, hvis der er noget, hun er i usikker på. Hun kan ikke lide at være til besvær

og vil gerne bevare sit selvbillede af at være den dygtige studerende.

Maja er kommet i gruppe med to piger fra studiet. De skal skrive en stor opgave sammen, som skal afleveres om tre uger. Maja er lidt nervøs for at arbejde sammen med de andre piger. Hun er bange for, at de ikke synes, hun er dygtig nok, og at de bliver skuffede over hende. De andre er bare så dygtige, så det skal i hvert fald ikke være hende, der er skyld i, at det ikke går dem godt til eksamen. Maja har sagt ja til at skrive et udkast til teori afsnittet. Hun har fire dage til det. Hun har heldigvis allerede læst alt pensum, men det er nok bedst at læse det igen. Hun vil ikke gå glip af noget. Maja har en aftale om at spise med sin mor om tirsdagen. Den aflyser hun, for hun føler ikke, hun har tid til det. Hun skal jo allerede sende noget til de andre torsdag eftermiddag. Og det, hun har, er slet ikke godt nok. Om onsdagen kan hun mærke ubehaget. Hun har skrevet fem sider, men de er ikke særlig gode. Da hun går i seng om aftenen, kan hun ikke sove. Så hun står op igen. Hvis hun arbejder hele natten, kan det være, det bliver godt. Men det gør det ikke, så nu opdager de andre garanteret, hvor dårlig hun i virkeligheden er. Hun kan jo slet ikke måle sig med dem. Torsdag mødes Maja med de to andre piger. Det, de har skrevet, er faktisk ikke særlig godt. Og den ene, Runa, har kun skrevet to sider. Maja har skrevet fem. Og så har Runa ikke engang ordentligt styr på pensum. Maja bliver irriteret. Hun foreslår, at hun gennemskriver det, de andre har skrevet. Det er nok bedst, hun tager lidt kontrol over opgaven. De skal også til mundtlig eksamen, og Maja er bange for, at de andre klarer sig bedre end hende. Det gør de nok. De er garanteret bedre til at snakke, end hun er. Maja er bange for, at hendes underviser kommer til at spørge om noget, hun ikke kan svare på. Hvad nu, hvis hun ikke får en god nok karakter. Så krakelerer hendes drømme og hele hendes fremtid. Og hvad vil de andre på uddannelsen ikke tænke om hende. Måske kan hun lyve, hvis hun ikke får en god karakter. Hun skal i hvert fald ikke have et syvtal stående på sit eksamensbevis.

Hos Studenterrådgivningen kommer Maja til samtale hos en psykolog. Under samtalen bliver Maja opmærksom på, at hendes overkompenserende adfærd er en strategi, hun anvender, fordi hun er angst for at fejle og for ikke at være god nok. Psykologen fortæller, at det er vigtigt med hvile for at arbejde effektivt og opnå gode resultater. Maja udarbejder sammen med psykologen et ugeskema, hvor hun skal afsætte tid til aktiviteter, som ikke har et direkte instrumentelt sigte. Derudover rådes Maja til at åbne op over for nogle af sine medstuderende i forhold til de ting på studiet, som er svært. Maja starter i en

af Studenterrådgivningens grupper, hvor hun mødes med fem andre studerende, som oplever tilsvarende udfordringer. Maja deler sine tanker og bekymringer med de andre studerende. Det er en kæmpe øjenåbner for Maja, at hun ikke er den eneste, som har det på den måde. Når Maja taler med de andre, bliver det lettere for hende at acceptere sine tanker og følelser, og det bliver tydeligt, at hun konstant evaluerer sig selv overdrevent negativt. Maja begynder at arbejde med den overdrevne selvkritik og med at acceptere sig selv, som hun er. Når Maja eksperimenterer med at spørge andre på studiet til råds, finder hun ud af, at de gerne vil hjælpe hende, og at hun ikke opleves som en belastning, men tværtimod, at de respekterer hende og er glade for, at hun spørger dem. Derudover øver Maja sig i ikke altid at læse al litteratur, og at det er okay kun at læse én gang. Hun finder ud af, at hun faktisk klarer sig godt alligevel, og at hun får mere overskud og bliver gladere i hverdagen. På den måde får Maja gradvist nedbragt den stress, hun oplevede, får det bedre på studiet og oplever også at lære mere.

Håndtering af perfektionskulturen er også et ansvar for uddannelsesinstitutionerne

Perfektionskulturen er en samfundsmæssig tendens, der påvirker de fleste unge og plager mange. Det er velkendt, at mental trivsel påvirker præstationer negativt, og dermed kan man sige, at perfektionskulturen er medvirkende til at påvirke studerendes læring negativt. Én måde, dette bliver synligt på, er i underviser/studerende-relationen. Undervisere ved videregående uddannelser frustreres ofte over, at mange studerende har en instrumentel tilgang til deres uddannelse og fag, og i højere grad er optagede af at præstere ved eksamensbordet, end at mestre deres fag. Næsten endnu mere frustrerede er de over studerende, der fremstår som dovne eller uengagerede og ikke får lavet deres ting. At der er en overhængende risiko for, at der er tale om studerende, der anvender angstreducerende strategier og enten overkompenserer eller prokrastinerer, er der kun få steder en forståelse for.

I Studenterrådgivningen er vi optagede af, hvordan virksomme indsatser til at vende studerendes mistro til studietrivsel fra den kliniske praksis – særligt via konstruktionen af den implicitte studerende, normalisering og gradvis eksponering – kan stilles til rådighed for de videregående uddannelser og bidrage til en forebyggende indsats. Fokus er på, hvordan institutionerne – ledere, undervisere og medstuderende – kan tage ansvar for, at studerende ledes uden om de faldgruber, perfektionskulturen disponerer dem for at falde i. At Studenterrådgivningen fokuserer på videregående uddannelser, skyldes alene, at ungdomsuddannelser og grundskole ligger uden for vores ressort, for ideelt set burde sådanne indsatser også iværksættes tidligere.

Medansvar for konstruktionen af den implicitte studerende

Alle studerende skaber sig en konstruktion af den implicitte studerende for netop deres studie, netop deres studiested. Den implicitte studerende repræsenterer en normalitetsforestilling og tjener som pejlemærke på, om man selv eller ens medstuderende er inden for eller uden for skiven af, "hvem man bør være". For unge, der er præget af perfektionskulturen, vil konstruktionen af den implicitte studerende som udgangspunkt formes i forestillingen om den perfekte normalitet, og dermed i 'hvem jeg burde være, og hvad

jeg burde kunne'. Afstanden fra den implicitte studerende til *mit uperfekte selv* og oplevelsen af, 'hvem jeg er, og hvad jeg kan', er ofte stor.

Den implicitte studerende er en konstruktion, som hver enkelt studerende skaber, og konstruktionen har potentielt mange kilder. For kendte uddannelser er der en offentlig meningsdannelse om den implicitte studerende. Hvem får eksempelvis ikke arketyperiske billeder på nethinden, når man hører jura-, lærer-, sygeplejerske- eller ingeniørstuderende. Uddannelserne bidrager også til de unges konstruktion af den implicitte studerende. Eksempelvis i måden uddannelsen præsenteres for potentielle studerende på, det bedømmelsesgrundlag, der udstikkes i studieordninger, når de studerende introduceres til studiet, af ledelse, undervisere og RUS-instruktører, og hver eneste gang underviserne møder de studerende. I både et trivsels- og et læringsperspektiv kan det derfor være gavnligt, at uddannelserne forholder sig til, hvordan de kan medvirke til, at den implicitte studerende, som de unge danner, ligger inden for opnåelig afstand af, hvem de oplever, de kan blive. Et billede af, at man ofte skal stå på tæer, men ikke behøver kunne flyve for at være på og gennemføre den pågældende uddannelse. At det bliver værdsat, at man fordyber sig og finder og dyrker sine egne særlige interesser inden for uddannelsen. At også den implicitte studerende vil komme ud i situationer, der er svære eller uoverskuelige – men alligevel klarer at komme igennem dem. At der altid vil være nogen, der med glæde vil hjælpe en. At fejl ikke alene er uundgåelige, men ofte en kilde til at blive klogere. At der på langt de fleste uddannelser ikke er et direkte forhold mellem karakterer, og det arbejde, den studerende kan gøre sig forhåbning om at få som nydimitteret. At det er godt at gøre sig umage på studiet, når bare man også gør sig umage med at passe på sig selv. At studerende har det sjovt sammen på mange måder, og at de støtter og hjælper hinanden.

"I både et trivsels- og et læringsperspektiv kan det derfor være gavnligt, at uddannelserne forholder sig til, hvordan de kan medvirke til, at den implicitte studerende, som de unge danner, ligger inden for opnåelig afstand af, hvem de oplever, de kan blive."

Uddannelserne er via deres kontakt med den studerende, fra velkomstbrev til afholdelse af afsluttende eksamen, medansvarlige for de forestillinger, de studerende gør sig om den implicitte studerende. Og dermed ansvarlige for at formidle et billede, der understøtter de studerendes læring og mentale sundhed bedst muligt.

Case: At afdække og påvirke konstruktionen af den implicitte studerende

Studenterrådgivningen afholder et såkaldt Studietjek med en universitetsuddannelse for at afdække trivselsrelaterede udfordringer og komme med forslag til løsninger. I arbejdet med uddannelsen bliver det tydeligt, at kulturen blandt de studerende er præget af en præstationskultur, som ikke primært udspiller sig i undervisningslokalet eller ved eksamensbordet, men derimod især i de sociale interaktioner, de studerende imellem. De studerende definerer hinandens og eget tilhørsforhold i en af to dominerende og ofte konkurrerende grupper. Disse grupper tilbyder begge klare konstruktioner af den implicitte studerende med tydelige regler for, hvordan de studerende skal agere for at være en del af miljøet. I den ene konstruktion er identiteten knyttet op på fagets klassiske værker og de forskellige paradigmer knyttet hertil. Denne implicitte studerende er så at sige uddannelsen. Litteraturlisten indeholder ikke noget, der skal læses. Den studerende har allerede læst det inden indskrivning. Den anden konstruktion er kendetegnet ved et mere distanceret og ironisk forhold til uddannelsen, med fokus rettet mod populærkultur. Her er kravet, at den studerende er helt fremme på beatet i forhold til nye udviklinger og tendenser.

Under workshopen bliver det tydeligt, at det store flertal af de studerende orienterer sig mod enten den ene eller den anden konstruktion af den implicitte studerende og dermed får skabt et meget snævert rum for nye studerende for at navigere efter andre konstruktioner – herunder konstruktioner, der ville tjene de studerendes læring væsentligt bedre. De studerende oplever et stort pres på sig selv og oplever, at faglig og social integration kræver, at de agerer i overensstemmelse med en af de to konstruktioner af den implicitte studerende, uddannelsen aktuelt tilbyder. Det betyder samtidig, at der opstår en ekskluderende kultur, hvor nogle studerende har svært ved at passe ind og oplever imposter-symptomer med frygt for at blive afsløret som en, der i virkeligheden ikke hører til på uddannelsen.

Kendetegnende for begge konstruktioner er, at de er formidlet i studiestarten via rus-vejledere – det vil sige i peer-to-peer-relationen mellem 'ældre' og nystartede studerende. Og fordi introduktionen af de nye studerende i meget høj grad er blevet tilrettelagt og kørt af rus-vejlederne, har hverken ledere, undervisere eller andre medarbejdere på uddannelsen kendt til eksistensen heraf eller bevidst arbejdet for at tilbyde de nye studerende alternative konstruktioner af den implicitte studerende.

Da de to styrende modeller for implicitte stude-

rende kortlægges under Studietjekket, er det en øjenåbner for de medvirkende fra uddannelsen. Først og fremmest bliver ledelse og undervisere opmærksomme på, at der er behov for aktivt at sætte ind for at skabe en bedre studiekultur, og at de aktivt kan øve indflydelse på, at nye studerende får mulighed for at konstruere mere hensigtsmæssige billeder af den implicitte studerende. Dette vil de primært gøre ved at øve indflydelse på studiestarten og det første studieår ved både selv at være mere synlige, mere eksplicit formulere forventningerne til de nye studerende og ved at gå i dialog med rus-vejledere, der fremadrettet benævnes tutorer, for at bløde op på de konstruktioner, der hidtil er formidlet til de nye studerende. Også de studerende vælger på baggrund af Studietjekket at handle. I samarbejde med ledelsen besluttes det at uddanne en gruppe studerende til mentorer, der får til opgave at tilbyde de studerende peer-to-peer-fællesskaber uden om de to etablerede 'kliker', hvor det understøttes at være fagligt søgende, og hvor en bred nysgerrighed til faget og inspirerende samvær med med-studerende stikmuleres.

Et Studietjek er målrettet enkelte uddannelser på et enkelt udbudssted og temaet er, hvordan man på uddannelsesniveau kan sætte ind for at øge trivslen og skabe sunde præstationsmiljøer for uddannelsens studerende. Deltagerkredsen består af ledelse (med beslutningskompetence til at iværksætte opfølgende tiltag), undervisere og studerende samt endvidere studievejledere. Studietjekket forløber som en 4 timers workshop, der er procesledet af Studenterrådgivningen, og som fører til afdækning af indsatser, der kan forfølges på uddannelsesniveau. Som forarbejde har Studenterrådgivningen, på baggrund af studiemiljøundersøgelser, frafaldsstatistikker, mødereferater og andet skriftligt materiale, udvalgt i samarbejde med uddannelsen, identificeret temaer, som workshopen skal beskæftige sig med. Derudover er der mulighed for at supplere med yderligere temaer på workshopen. Som opfølgning holdes et (telefon)møde med ledelsesrepræsentanten, hvor eventuelle efterrefleksioner vendes med henblik på yderligere handling.

At anvende normalisering og gradvis eksponering i forebyggende øjemed

Et særkende ved perfektionskulturen er, at den enkelte ofte forestiller sig, at han/hun er alene om at være uperfekt. Når det går op for de studerende, at de langt fra er alene, men at mange af deres medstuderende har det ligesom dem, har det ofte en stor, lindrende effekt. Det er ganske simpelt lettere at være presset, hvis man ikke er alene om det. Det er en lettelse at opleve sig selv som normal. For mange er oplysningen om, at andre reagerer på det pres, de unge er udsat for, på samme måde som dem selv, imidlertid ikke nok. Her er der behov for yderligere at arbejde med normalisering af problemet, og ofte også i små trin at prøve sit mod af via gradvis eksponering, til at trodse de uhensigtsmæssige strategier, den unge hidtil har anvendt for at håndtere problemet.

”Det er ganske simpelt lettere at være presset, hvis man ikke er alene om det.”

Mange studerende føler sig utilstrækkelige og oplever en stor afstand mellem det, de kan, og det, de burde kunne, via deres forestilling om den implicite studerende. Det er derfor oplagt, at ledere, undervisere og medstuderende ved de videregående uddannelser overvejer, hvilke forebyggende tiltag der kan tages på den enkelte uddannelse for at normalisere problemet, og hvordan de studerende kan tilbydes mulighed for gradvist at erfare, at de er i stand til at skifte studiestrategi fra at overpræstere til at mestre, fra at prokrastinere til at håndtere studiet. Uden at postulere quick fixes eller universalløsninger, vil de videregående uddannelser have mulighed for at tilbyde studerende lejlighed til at få et mere realistisk syn på, hvad præstationskulturen gør ved dem og deres medstuderende, og hvordan de kan håndtere det.

Studenterrådgivningen har gennem en år-række uddannet og superviseret mentorer på en række videregående uddannelser. Studenterrådgivningens mentoruddannelse er skræddersyet til den specifikke uddannelse og de udfordringer, de studerende oplever.

Amerikanske undersøgelser har vist, at mentorordninger har effekt i forhold til at reducere frafald blandt studerende.

Case: Mentorordning, der normaliserer og tilbyder mulighed for gradvis eksponering

En gruppe studerende fra medicinstudiet i København iagttog en udvikling blandt dem selv, hvor passion og fordybelse erstattedes af stress, præstationsangst og et stadigt højere forventningspres. De etablerede ’Pusterummet’¹ og formulerede en vision om at finde bæredygtige måder, hvorpå de, i samarbejde med deres medstuderende, kunne forbedre trivsel, studiemiljøet og sammenholdet samt forebygge stress blandt studerende ved det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Som en af flere aktiviteter startede de i efteråret 2016 en social mentorordning, hvor man som kandidatstuderende tilknyttedes en mentorgruppe på 3-4 bachelorstuderende. Mentorernes opgave er at bidrage til at skabe et frirum, hvor man kan tale om alt og intet, udfordringer og interesser, samt skabe relationer på tværs af studiet – med mindre fokus på faglighed og mere fokus på det sociale. Studenterrådgivningen står for løbende at klæde de kandidatstuderende, der får mentorrollen, på til opgaven som mentor. Mentorerne lærer bl.a. at facilitere og håndtere tryk og udfordringer i en gruppe samt blive forberedt på nogle af de problemstillinger, som mange medicinstuderende oplever. De bachelorstuderende, der som mentees tilknyttedes en mentor, erfarer i praksis en justering af den implicite medicinstuderende, arbejder med normalisering via erfaringsudveksling og uformel drøftelse af presset som studerende og vil i mange tilfælde også, idet de deler deres følelser af mindreværd med hinanden, arbejde indirekte med gradvis eksponering.

At det er muligt for uddannelsesinstitutioner at arbejde med trivsel og faglighed via normalisering og eksponering, kan endvidere ses i følgende amerikanske undersøgelse. I undersøgelsen har Gregory Walton og Geoffrey Cohen fra Stanford University gennemført en såkaldt Mindset Intervention blandt minoritetsstuderende ved et amerikansk Ivy League universitet. Formålet med interventionen var at styrke den sociale integration på uddannelsen og derigennem øge fagligheden og mindske social isolation.

Case: Mindset intervention fra USA

Interventionen var kort, simpel og bestod af tre dele. Først skulle de studerende læse tidligere studerendes udfordringer med at passe ind på studiet. Dernæst skulle de skrive et essay om egne erfaringer hermed. Og endelig blev de spurgt, om de ville læse deres essay op foran et videokame-

¹ Jf <http://pusterummet-sund.dk/index.html>

ra. Dette skulle danne baggrund for en præsentation til næste års studerende, som dermed ville få indblik i ældre studerendes erfaringer med social integration. Effekten af indsatsen var stor. De studerende forbedrede signifikant deres faglige resultater, fysiske sundhed og generelle trivsel i de tre følgende år, sammenlignet med en kontrolgruppe, som ikke modtog interventionen. Walton og Cohen fandt, at forandringen primært skyldtes to ting. For det første forandrede interventionen måden, hvorpå de studerende forholdt sig til akademiske og sociale problemer, hvor de efterfølgende i højere grad anså deres problemer som midlertidige og som en del af det at være studerende. Derudover påvirkede interventionen de studerendes sociale relationer, hvor de, der havde modtaget interventionen, i højere grad skabte sociale relationer på uddannelsen⁷.

Afrunding

Perfekthedskulturen har bredt sig, og langt de fleste unge er tvunget til at forholde sig til de idealer, den bærer. Hvor dybt, perfekthedskulturen stikker, er uklart. Men det er klart, at den ikke alene er et dansk fænomen og dermed ikke kan afskaffes i en dansk kontekst alene. I en dansk kontekst – hvad enten det er fra Christiansborg, på de videregående uddannelsesinstitutioner, i studiefællesskaberne eller de unge selv – er det formentlig ikke muligt at komme perfekthedskulturen til livs. Men erfaringerne fra Studenterrådgivningen viser, at der er greb til at håndtere de mest u hensigtsmæssige konsekvenser af perfekthedskulturen – både individuelt og i små og store fællesskaber. Selv om der givetvist er andre og muligvis også bedre greb end dem, vi fra Studenterrådgivningen trækker frem, er der en transferværdi fra det kliniske arbejde med udsatte studerende til forebyggende indsatser på institutionerne. Med dette årsskrift om studietrivsel er det forhåbningen at bidrage til at øge forståelsen for, hvilke psykologiske mekanismer der er i spil for de unge, og anskueliggøre hvordan man, med afsæt i denne indsigt, kan intervenere for at gøre det lettere for de studerende at håndtere det pres, de er underlagt, på en måde der både er hensigtsmæssigt for dem selv personligt og for kvaliteten af den læring, de opnår på videregående uddannelse.

Tal og fakta om studietrivsel og mental sundhed blandt unge

At mange studerende ved videregående uddannelser i Danmark mistrives og er stressede, er et efterhånden veletableret faktum. Tal fra den Nationale Sundhedsprofil viser, at der i perioden fra 2013 til 2017 er sket en procentmæssig stigning fra 29,3 til 41,3 i andelen af 25 til 34-årige under uddannelse, som oplever et højt stressniveau. Blandt de 16 til 24-årige under uddannelse er der i samme periode sket en stigning fra 23,2 til 30,5 procent⁸. Nye tal fra Uddannelses- og Forskningsministeriet med besvarelser fra over 100.000 studerende viser lignende tendenser, hvor næsten hver femte angiver, at de altid eller ofte har stærke stresssymptomer i forbindelse med deres dagligdag på studiet⁹.

Samtidig har en undersøgelse fra Psykiatrifonden med deltagelse af 1.500 unge mellem 16 og 24 år vist, at 41 procent af de unge under uddannelse kun er tilfredse med deres præstation, hvis de har fået karakteren 10 eller 12, ligesom 42 procent er enige eller meget enige i, at topkarakterer på uddannelsen er nødvendigt for at få et godt liv¹⁰. Også ensomhed fylder blandt mange studerende. Ifølge en undersøgelse fra Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) kan 58 procent af de studerende således karakteriseres som enten periodisk ensomme eller ensomme. Ensomme studerende overvejer i højere grad at stoppe på deres uddannelse, ligesom de i lavere grad diskuterer undervisningsmateriale og oplever at kunne få hjælp fra deres medstuderende¹¹.

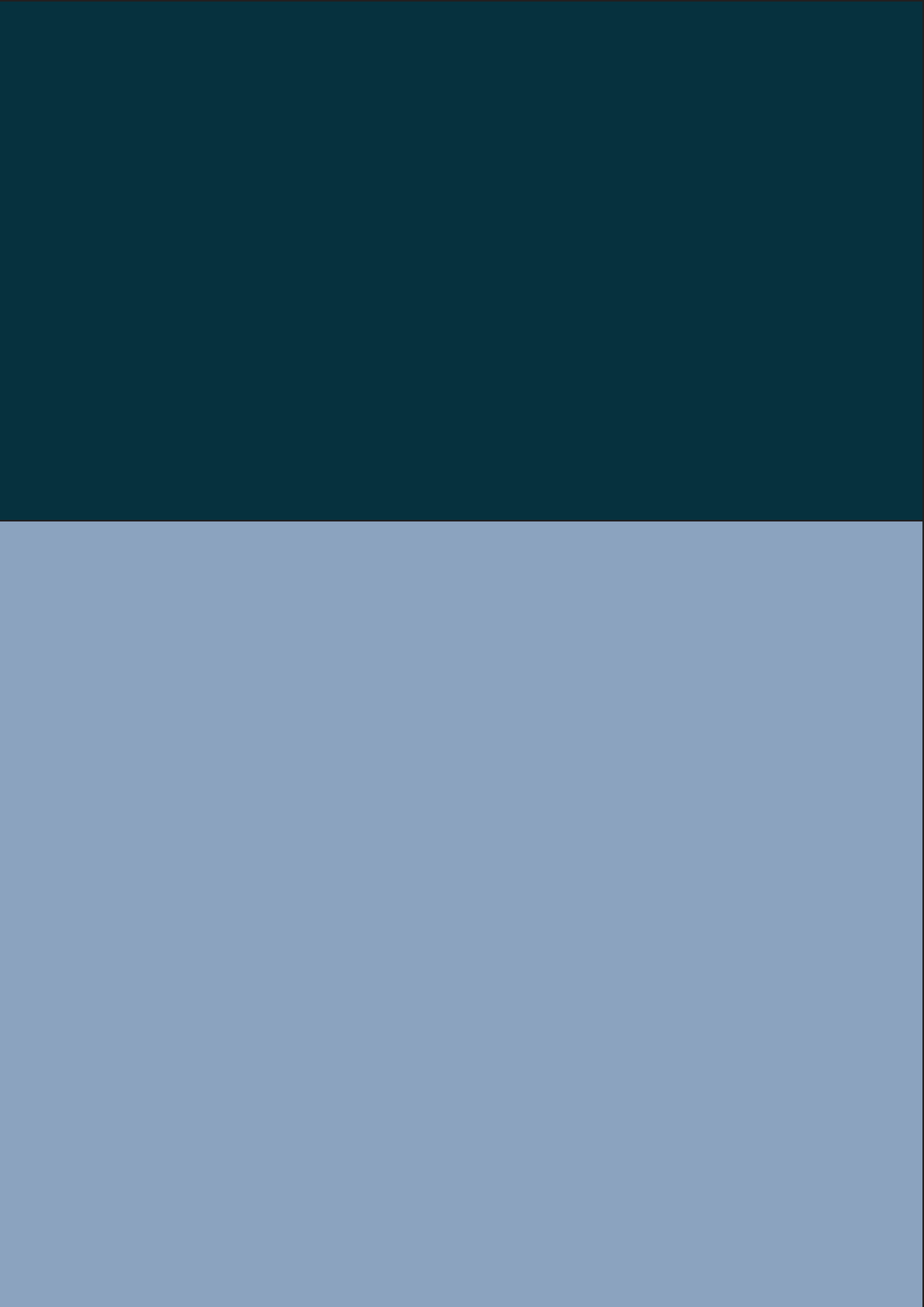
Internationalt har der gennem en årrække været stigende fokus på mentale sundhedsproblemer blandt studerende ved videregående uddannelser og på de udfordringer, det kan medføre. Internationale undersøgelser viser, at studerende er i højrisiko for psykisk mistrivsel og mentale sundhedsproblemer, og at disse udfordringer er stigende^{12 13}. Selvom det er vanskeligt at påvise simple kausalsammenhænge, peger en række undersøgelser på negative sammenhænge mellem mentale sundhedsproblemer samt faglige resultater og frafald^{14 15 16}. Endvidere oplever studerende med mentale sundhedsproblemer i mindre grad at høre til på uddannelsen og overvejer i højere grad at droppe ud¹⁷. Øget international opmærksomhed herpå har skabt et stort fokus på trivselsfremmende interventioner ved videregående uddannelser i lande som England og Australien¹. Erkendelsen er også modnet i Danmark, hvor eksempelvis Professionshøjskolen Absalon har adresseret studietrivsel, -engagement og fastholdelse til en strategisk satsning for at indfri deres faglige ambitioner for og med deres studerende.

¹ Se fx <https://www.universitiesuk.ac.uk/> og <http://unistudentwellbeing.edu.au/>

Referencer

- 1 Østergård, Ole, Fenger, Morten, Hougaard, Esben (2017). Symptomatic distress and effectiveness of psychological treatments delivered at a nationwide student counselling service. *Counselling Psychology Quarterly*. Nr. 32
- 2 Miller et al. (2005). The Partners for Change Outcome Management System. *Journal of Clinical Psychology*. 61 (2)
- 3 Sørensen, Niels Ulrik & Jens Christian Nielsen (2014). Et helt normalt perfekt selv. Konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel. *Dansk Sociologi*. Nr. 1/24
- 4 Ulriksen, Lars (2009). The implied student. *Studies in Higher Education*. Nr. 34/5
- 5 Persky, Adam M (2018). Intellectual Self-doubt and How to Get Out of It. *American Journal of Pharmaceutical Education*. Nr. 82/2
- 6 Lasgaard, Mathias (2010). Ensom i en social verden. *Psyke og Logos*. Nr. 31
- 7 Walton, Gregory & Cohen, Geoffrey (2011). A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students. *Science*. Nr. 311
- 8 Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed (2018). Danskernes Sundhed – Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed. Indhentet marts 2019 på danskernessundhed.dk
- 9 Uddannelses- og Forskningsministeriet (2019). Stress og trivsel blandt studerende. København. Uddannelses - og Forskningsministeriet
- 10 Psykiatrifonden (2017). ...Hvis bare jeg tager mig sammen – En undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24 årige. København. Psykiatrifonden
- 11 Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) (2018). Hver 8. nye studerende er ensom. København. Danmarks Evalueringsinstitut
- 12 Stallman, H. M. (2012). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*. Nr. 45/4

- 13 Suhrcke, Marc & de Paz Nieves, Carmen (2011). The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence. København, WHO Regional Office for Europe
- 14 Eisenberg, Daniel, Golberstein, Ezra & Hunt, Justin (2009): Mental Health and Academic Success in College. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy. Nr. 9/1 (Contributions), Article 40.
- 15 Suhrcke, Marc & de Paz Nieves, Carmen (2011). The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence. København, WHO Regional Office for Europe
- 16 Thorley C (2017) Not By Degrees: Improving student mental health in the UK's Universities. IPPR. <http://www.ippr.org/research/publications/not-by-degrees>
- 17 McIntosh, Emily & Shaw, Jenny (2017): Student Resilience. Exploring the positive case for resilience. Unite Students





STUDENTERRÅDGIVNINGEN