



Forstander Erling Joensen [i.b.] tog imod et nyt hold på Viborg Idrætshøjskole 12. august, og de 145 unge bliver klædt på til at forbygge stress i forbindelse med en workshop 8. september. Billedet her er fra en tidligere lej- lighed. Foto: Morten Dueholm

Der er nogle faresignaler, som vi allesammen skal være opmærksomme på, og det er vigtigt, at eleverne lærer at sige fra, ligesom det handler om at klæde personalet på, så de kan fange signalerne i tide.

ERLING JOENSEN, FORSTANDER VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE

Stress rykker ind på højskolen

Udviklingskonsulenterne fra Bladbjerg Kibsgaard tager workshop om stressforebyggelse fra virksomheder og ind i uddannelsesverden. Fordi fælles viden, holdninger og handlinger kan gøre lige så stor forskel for unge som voksne, lyder det.

Henrik Skov Anhej
hsk@bladberg.dk

AARHUS/VIBORG: Lad os tage et par af de bårse kendsgeminger først.

Hver tredje unge kvinde i alderen 16-24 år har mærket større stresssymptomer på egen krop. Hos det modsatte køn i samme aldersgruppe er andelen hver sjette unge mand. Tallene har været i kraftig stigning gennem de seneste 10 år.

Forskning fra Aarhus Universitet viste i 2017, at mere end halvdelen af 2-g-eleverne på to gymnasier lå helt i toppen af stress-skalaen. 55 procent af eleverne lå på samme niveau som de 20 procent af den voksne befolkning, der er mest stressede.

Det er skræmmende tal. Og den er pigerne hårdere ramt end drengene.

Næsten syv ud af 10 kvindelige elever på de gymnasiale uddannelser svarer i Bor-

ne- og Undervisningsministeriets trivselsmåling fra september 2019, at de ofte eller meget ofte føler sig pressede på grund af egne krav og forventninger til skolearbejdet. Det samme gælder for knap for hver anden af drengene.

Når vi samtidig ved, at de, der oplever stress tidligt i livet, også kommer til at bære en øget sensibilitet med sig videre, så er det vigtigt at sætte tidligt ind med stressforebyggelse, så de unge lærer at tackle stress, forklarer Lisbet Bladbjerg.

Hun har sammen med Helle Kibsgaard arbejdet med at komme stress til livs i virksomheder i 13 år via deres fælles kursus- og konsulentvirksomhed, Bladbjerg Kibsgaard med adresse på Marselisborg Havn i Aarhus. Og nu breder de sammen med kollegaen Hans Kastbjerg et nyt forløb om stressforebyggelse videre fra erhvervslivet og ud i uddannelsessystemet.

Det sker første gang 9. sep-

tember, hvor 145 elever på Viborg Idrætshøjskole får stress på skemaet i form af en workshop, der skal give elever og lærere større viden og forståelse af en folkesygdom, som også rammer ungdommen hårdt, og ikke mindst hvilke handlinger, der kan begrænse skaden, når stressspørgsøgelset er ude af skabet.

Rengører ens på stress

- Det er dér, vi kan gøre en forskel for hinanden. Det handler om en fælles forståelse af stress, om fælles holdninger til stress og fælles handlinger mod stress, akkurat som vi snakker om det ude i virksomheder med ledere og medarbejdere. For de unge reagerer på stress som alle andre. De forsøger at skjule det, fordi ingen vil fremstå som svag, og så overpræsenterer de i stedet - i hvert fald i en periode, forklarer Helle Kibsgaard.

Udviklingskonsulenterne fra Bladbjerg Kibsgaard har prøvet kort stress-workshoppen for unge med to fokusgrupper hen over sommeren, og nu rækker de hånden ud til efterskoler, erhvervsskoler, gymnasier og højskoler som Viborg Idrætshøjskole som første stop.

Præs fra flere sider

Her er forstander Erling Joensen klar til at tage imod. Han

har et indgående kendskab til både udviklingen og udfordringerne, som de unge møder i hverdagen fra mere end 25 år i højskoleverden blandt andet fra idrætshøjskolen i Sønderborg og Egå Ungdomshøjskole.

- De unge i dag oplever et pres fra flere sider. Generelt har fremdriftsreformen været med til at sætte tempoet op, og der er en 12-tals effekt indbygget i den nye karakterskala. Specielt i gymnasiet stræber mange efter 10- og 12-taller, og alt derunder bliver betragtet som en fiasko, fortæller Erling Joensen og fortsætter:

- De unge er dygtige, og de møder høje forventning både fra sig selv og omverdenen, men når oplevelsen er, at alt skal være perfekt, så krakelerer det på et tidspunkt.

- Der er nogle faresignaler, som vi allesammen skal være opmærksomme på, og det er vigtigt, at eleverne lærer at sige fra, ligesom det handler om at klæde personalet på, så de kan være med til at fange signalerne i tide, siger Erling Joensen.

Tre afgørende spørgsmål

Erling Joensen understreger, at eleverne på Viborg Idrætshøjskole, som så hinanden første gang 12. august, hører til toppen af Danmarks ungdom, der har valgt et højsko-



Kursus- og konsulentvirksomheden Bladbjerg Kibsgaard består af over 20 stiftelse, Helle Kibsgaard og Lisbet Bladbjerg [nederst] af Helle Kastbjerg og Kirsten Tilsted. Pressefoto

le-ophold for at blive klogere på sig selv og midlertidigt er stået af karriereraset.

Han ser højskoleopholdet som del af de unges dannelsesproces, hvor eleverne får redskaber til at "blive ledere i eget liv" blandt andet gennem demokratisk dannelse, folkeligt oplysning, og livsoplysning.

- Vi har på skolen mange unge, der klarer sig godt og som hviler godt i sig selv, men det er vigtigt, at eleverne stiller sig selv tre spørgsmål til afklaring, mens de er på højskole. Det er: Hvem er jeg? Hvem vil jeg gerne være? Og hvordan bliver jeg den, jeg gerne vil være? Når eleverne er istand på at svare på det, så tror jeg, at man når langt som ung menneske, og der, hvor stressen sætter ind, kan være, hvis de unge er uafklarede på

netop de tre spørgsmål, forklarer forstanderen.

Når valgfrihed gør ondt

Hans Kastbjerg fra Bladbjerg Kibsgaard er uddannet socialrådgiver og har - modsat sine kvindelige kolleger - arbejdet med netop børn og unge i en årrække. Han peger ligeledes på præstationskulturen som en stærk faktor i de stigende stress-tilfælde hos ungdommen.

- Det at præstere er i de unges fokus, og det er både uddannelsesmæssigt, socialt og økonomisk. Som ung i dag er du hele tiden på, du har aldrig fri, og så har du et utal af valgmuligheder. Der er pres på for at vælge rigtigt, og det er samtidig en meget kompleks verden at vælge i, fordi mange hederne er så mange, slutter Hans Kastbjerg.