

UDDANNELSE STRESS KOSTER STUDIETID

# Pres på studerende kræver bred indsats

Bedre søvnkultur, bonus til holdspillere og en omfortolkning af begrebet stress kan være med til at mindske presset, mener eksperter.

Af Lene Wessel  
lw@ing.dk

**S**tuderende på tekniske og naturvidenskabelige uddannelser er stressede, og det i en sådan grad, at mere end hver tredje mærker adrenalinen pumpe det meste af semestret. 17 procent har måttet forlænge studiet på grund af stress, fremgår det af IDAs studenterundersøgelse 2018.

Men nogen mirakelkur er der ikke udsigt til. Der skal ydes en indsats på mange niveauer for at komme ondt til livs, mener de eksperter. Ingeniøren har talt med.

Ikke overraskende er eksaminer det, der giver flest studerende stress, 60 procent. Men faktisk oplever næsten hver anden, at presset kommer indefra, fordi de går efter toppræstationer.

Den følelse genkender Ea Leighton Andersen, nyuddannet cand. scient. i informatik og virksomhedsstudier. På bachelordelen fik ambitionerne hende til at knokle, hvilket resulterede i, at hun sjældent fik andet end 10 og 12.

»Det er en blanding af, at det er federe at komme ud med et 12-tal end et 4-tal, og at undgå at udelukke sig selv fra job hos virksomheder, der kun ansætter topkandidater,« forklarer hun.

Men knokleriet kostede:

»Jeg måtte ofte sige nej til arrangementer med familie og venner, fik hjertebanken og tankemylder tangerende angst pga. de studieaktiviteter, jeg nedprioriterede.«

## Ingeniørfaget særligt udsat

Thomas Braun, direktør for den landsdækkende Studenterrådgivningen, genkender billedet af stressede studerende, og mener, at teknisk-naturvidenskabelige studerende er særligt udsatte:

»Det er vores opfattelse, at der er et stort fagligt pres og høje forventninger til, hvad de studerende skal kunne på ingeniørstudiet og på beslægtede uddannelser. Det er ikke et studium, hvor man kan slippe af sted med at læse en tredjedel af pensum og samtidig begå et begavet essay ved at tænke sig ind i faget. Refleksioner over faget er ikke nok, man skal kunne gå ned i substansen.«

I en storstilet undersøgelse fra 2017, Proceed2Work, fulgte Aalborg Universitet en hel årgang ingeniørstuderende fra studiestart i 2010 og frem til 2016, hvor de havde været på arbejdsmarkedet i ti måneder. Undersøgelsen tegnede et billede af en flok unge med personligt engagement og lyst til at gøre en forskel, men samtidig mere ambitiøse og fokuserede på prestige end den tidligere generation.

Den karakteristikk nikker Thomas Braun genkendende til, og deri ligger også en del af forklaringen på, at mange i dag føler sig mere pressede, end studerende gjorde for ti år siden:

»Vi i de ældre generationer skal forsøge at sætte os på indersiden af deres hoveder for at forstå, hvor psykisk belastende det er, når alt hele tiden skal være det bedste. Den perfektionskultur giver stress.«

Har de studerende så ikke selv en stor del af ansvaret for, at de rammes af stress?

»Det frække svar er: »Nej, helt ærligt, det har de ikke.« Det er ikke den enkelte studerendes ansvar. Hvad man med rimelighed kan forlange af dem er, at de tager imod hjælp og støtte til at håndtere det.«

## Ingen snuptagsløsninger

Sara Grex, formand for IDAs Uddannelses- og forskningsudvalg, vil heller ikke lægge ansvaret over på de unge.

Som lektor på DTU oplever hun, at præstationsræset kan føre til stor indbyrdes konkurrence mellem studerende, fordi kun 10- eller 12-taller er godt nok. Den studiekultur kan uddannelsesstederne være med til at ændre, vurderer hun:

»Det er mindst lige så vigtigt at turde løbe en risiko og fejle. Den præstation, der giver et 7-tal, lærer



Efter at hun blev færdig for 2½ måned siden, er Ea Leighton Andersens stresssymptomer væk. For 1½ måned siden fik hun job hos IDA og har i dag overskud til at være social.

Foto: Lasse Gorm Jensen



man måske mere af end af det perfekte 12-tal. Vi får heller ikke innovation fra dem, der kun kan tegne inden for stregerne. Men vi ændrer ikke bare lige den kultur med et snuptag,« indrømmer hun.

Første skridt er at skabe et studiemiljø med mere plads til at eksperimentere og dermed fremme det gode samarbejde, hvor man støtter hinanden frem for at konkurrere, foreslår Sara Grex:

»Hvis man i stedet for kun at belønne den individuelle præstation også vurderer det som en toppræstation at få andre til at performe godt.«

## Vi skal omfortolke stress

Skal vi for alvor løse problemerne med stress, skal vi tænke skævt, mener Anette Prehn, sociolog og nyudnævnt formand for regeringens Nationale Stresspanel.

Hun er forfatter til en lang række bøger om hjernens spilleregler og er netop nu på vej med bogen 'Flip' med undertitlen 'Hjælp din plastiske hjerne med at tackle det 21. århundrede'.

Bogens budskab er kondenseret i titlen, som henviser til, at hjernen er formbar – og dermed også skrøbelig – og at den ændrer sig, alt efter hvordan den bruges og påvirkes. Derfor

skal man være opmærksom på, hvilke 'sandheder' der former den.

For eksempel er den generelle holdning i samfundet for tiden, at det er skamfuldt at gå ned med stress, fordi det er et tegn på svagheit. Men hvad nu, hvis man i stedet 'flippede' den opfattelse og betragtede det som en værdifuld livserfaring, foreslår Anette Prehn:

»Jeg vil gerne sætte lys på, hvor meget kulturens og individernes fortolkning betyder for det liv, vi lever, og den trivsel, vi har. Opfatter vi fejl som en katastrofe, eller stress som noget vi skal være flove over, skal vi flippe de holdninger.«

Anette Prehn mener, at små konkrete ændringer i mange tilfælde er den bedste måde at løse store problemer på:

»Jeg er tilhænger af at finde de små 'skru', der kan gøre den store forskel uden at koste en milliard,« siger hun.

## Ny søvnkultur

Ifølge IDAs undersøgelse er træthed det symptom på stress, som allerfleste studerende slås med – 60 procent. Her kunne det således være oplagt at rette fokus på søvnkultur, for mangel på søvn øger risikoen for stress, forklarer Anette Prehn:

»Vi iscenesætter og udlever en hverdag i de her år, som er ude af trit med vores biologiske behov. Vi skal gøre det sejt at sove nok.«

Præcis hvordan det skal iværksettes, vil Anette Prehn vente med at udtale sig om. Men det kunne måske blive et af de 12 konkrete handlingsforslag, stresspanelet fremlægger til januar.

I alt 1.505 studerende på tekniske og naturvidenskabelige uddannelser har svaret på IDAs studenterundersøgelse 2018. ■

## MERE PÅ ING.DK STUDIESTRESS

Læs mere på [ing.dk](http://ing.dk), blandt andet Ea Leighton Andersens historie, flere bud på et stressfrit studiemiljø, og om hvad de studerende selv kan gøre.

**Hjertebanken og tankemylder som studieledsager**  
[ing.dk/214044](http://ing.dk/214044)

**Vejen til et bedre studiemiljø**  
[ing.dk/214085](http://ing.dk/214085)