

”MANGE VÆNNER SIG TIL AT HAVE DET SKIDT”

I foråret 2018 tilbød Københavns Universitet alle studerende på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet (SUND) gratis kursus i det videnskabelige mindfulness-program Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Medicinerrådet havde lagt grundstenene for mindfulness allerede i 2016, hvor tilbuddet kun gjaldt de medicinstuderende. Nu har en studievejleder taget over og udvidet MBSR-kurset til alle studieretningerne. Jacob Sander Bojsen mener, at de studerende, han selv, studievejledningen og KU bidrager til en kulturforandring. En forandring, der går langt ud over den enkelte, når de studerende lærer redskaber til stresshåndtering som en del af deres studie.

HVORFOR SKAL STRESSHÅNDTERING VÆRE EN DEL AF UDDANNELSERNE?

Det handler om mental sundhed. De studerende kan bruge energien på at lære i stedet for alle mulige andre ting, der fylder. Jeg oplever, at studerende tit kommer ind til studievejledningen for at få svar på praktiske spørgsmål. Men de ender ofte med at tale om, hvordan de har det. At de er ensomme, stressede, at de ikke er med i en studiegruppe, at de sover dårligt. At de måske har haft det dårligt i årevis. Rigtig mange vænner sig til at have det skidt og tror, at det er normalt. Er du stresset, kan du ikke tage læring ind. Universitet fokuserer mere på det psykosociale miljø på uddannelserne end tidligere. Uddannelserne er derfor mere og mere optagede af, at de studerende får en god studiestart. Hvordan danner de grupper? Hvordan opøver de en god studieteknik og så videre. Tidligere antog man, at de studerende selv fandt ud af håndtere disse ting. Ligesom de selv skulle lære at styre deres stress. Men har du ikke en viden om stress og dine kropslige reaktioner, hvordan skal du så kunne det? Det er nødt til at være en del af de studerendes skema frem for blot at være et frivilligt tilbud. Ellers bliver det ofte valgt fra af den enkelte studerende. Det rækker langt ud over det enkelte individ.

HVORDAN DET – DET ER VEL DEN ENKELTE, DER ER STRESSET?

I MBSR lærer du at blive opmærksom på den kritiske stemme. At være venligere over for den. Du skal ikke gøre noget ved den. Du skal bare vide, at den er der – og at det bare er en stemme og ikke nødvendigvis sandheden. Det bliver tydeligt for dem, når de tænker: "Han er også meget bedre end mig", "jeg kan heller ikke finde ud af noget" og så videre. Og når de sidder i en gruppe, finder de ud af, at alle andre har det præcis, som dem. De studerende lever i en nulfejls-kultur. Der er ikke plads til "dumme" spørgsmål og det er ofte skamfuldt at dumpe til eksamen. I gruppen på MBSR-kurset bliver de opmærksomme på, at sådan er det da ikke rimeligt, det skal være. Det bliver derfor et kollektivt projekt, og de – og vi – er derfor sammen om at lave en kulturforandring. Lavede vi kun behandling af den enkelte, ville problemerne blive hos den enkelte. MBSR er et videnskabeligt program, hvor vi kender effekterne for både den enkelte og gruppen, og derfor er det vigtigt, at vi tager programmet alvorligt. Men det tager tid, det koster penge, det er krævende, og der skal være en uddannet lærer.

ER DER OPBAKNING TIL DET

Ja, det er der. Med sådanne ting kræver det ofte en slags græsrodsbevægelse. Det startede hos de studerende, og nu har jeg og studievejledningen overtaget. Jeg tager uddannelsen til MBSR-underviser på Aarhus Universitet og får den delvist betalt af KU og SUND (Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Red.), men bruger også min egen tid og egne penge på det. Men jeg ser, at det rykker noget for de studerende, der deltager. De studerende efterspørger det. Der kom næsten 100 studerende første gang, og jeg var nødt til at afvise ca. 40 deltagere. Deltagerne har gode effekter, og de taler videre om det med deres medstuderende. Så det spreder sig som ringe i vandet. Jeg møder kolleger rundt omkring på de andre universiteter, der er meget imponeret over, at KU har så omfattende et program som en del af studievejledningen. Det er ikke set før. Organisationen er også begyndt at få øjnene op for det, MBSR kan. Jeg drømmer om, at MBSR bliver et fast tilbud på KU til både medarbejdere og studerende. Det er nok en proces. Men jeg tror, at det er realistisk.

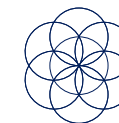


Om MBSR:

MBSR står for Mindfulness-baseret stressreduktion. Det er et 8-ugers meditations- og yogaprogram udviklet for 40 år siden i USA. Det er siden blevet testet i mere end 100 studier og er dermed det mest veldokumenterede program inden for stressforebyggelse.

Træningen består af gruppesessioner 2,5 timer om ugen i otte uger plus en heldag mellem uge 6 og 7. Derudover er der hjemmetræning i mellem 15-45 minutter dagligt.

Effekterne er blandt andet reduceret stressniveau, færre symptomer på angst og depression, større opmærksomhed og koncentrationsevne, bedre relationer og samarbejdsevner samt øget venlighed over for dig selv og andre.



Nikolaj er 26 år og læser en kandidat på Pharmaceutical Science på det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Kurset i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) har gjort ham mindre stresset og irriteret, mere åben for andre og bedre til at acceptere fejl.



DEN STUDERENDE OM KURSET

HVORFOR DELTOG DU PÅ MBSR-KURSET?

Jeg har tidligere gået til zen-meditation, men der var meget fokus på buddhisme. Teksterne kom til at fylde for meget i forhold til, at jeg bare gerne ville bruge meditation som redskaber i hverdagen. Da Jacob (Sander Bojesen, studievejleder, red.) fortalte om MBSR-kurset, var der meget, der ramte mig. Jeg er jo lidt skeptiker – sådan er vi nok på en sundhedsvidenskabelig uddannelse. Så det giver noget, at kurset har videnskabeligt backing. Men også det her med at præstere. At du ikke må træde ved siden af. Jacob talte meget om at acceptere sig selv og sine fejl, og det har været brugbart siden hen. Jeg har en tendens til at stille meget høje krav til mig selv.

HVORFOR SKAL STRESSHÅNDTERING VÆRE EN DEL AF UDDANNELSERNE?

Det handler om mental sundhed. De studerende kan bruge energien på at lære i stedet for alle mulige andre ting, der fylder. Jeg oplever, at studerende tit kommer ind til studievejledningen for at få svar på praktiske spørgsmål. Men de ender ofte med at tale om, hvordan de har det. At de er ensomme, stressede, at de ikke er med i en studiegruppe, at de sover dårligt. At de måske har haft det dårligt i årevis. Rigtig mange værner sig til at have det skidt og tror, at det er normalt. Er du stresset, kan du ikke tage læring ind. Universitet fokuserer mere på det psykosociale miljø på uddannelserne end tidligere. Uddannelserne er derfor mere og mere optagede af, at de studerende får en god studiestart. Hvordan danner de grupper? Hvordan opøver de en god studieteknik og så videre. Tidligere antog man, at de studerende selv fandt

ud af håndtere disse ting. Ligesom de selv skulle lære at styre deres stress. Men har du ikke en viden om stress og dine kropslige reaktioner, hvordan skal du så kunne det? Det er nødt til at være en del af de studerendes skema frem for blot at være et frivilligt tilbud. Ellers bliver det ofte valgt fra af den enkelte studerende. Det rækker langt ud over det enkelte individ.

HVORDAN DET – DET ER VEL DEN ENKELTE, DER ER STRESSET?

I MBSR lærer du at blive opmærksom på den kritiske stemme. At være venligere over for den. Du skal ikke gøre noget ved den. Du skal bare vide, at den er der – og at det bare er en stemme og ikke nødvendigvis sandheden. Det bliver tydeligt for dem, når de tænker: "Han er også meget bedre end mig", "jeg kan heller ikke finde ud af noget" og så videre. Og når de sidder i en gruppe, finder de ud af, at alle andre har det præcis, som dem. De studerende lever i en nulfejls-kultur. Der er ikke plads til "dumme" spørgsmål og det er ofte skamfuldt at dumpe til eksamen. I gruppen på MBSR-kurset bliver de opmærksomme på, at sådan er det da ikke rimeligt, det skal være. Det bliver derfor et kollektivt projekt, og de – og vi – er derfor sammen om at lave en kulturforandring. Lavede vi kun behandling af den enkelte, ville problemerne blive hos den enkelte. MBSR er et videnskabeligt program, hvor vi kender effekterne for både den enkelte og gruppen, og derfor er det vigtigt, at vi tager programmet alvorligt. Men det tager tid, det koster penge, det er krævende, og der skal være en uddannet lærer.

STUDERENDE OG STRESS

Knap 100 studerende har deltaget på studievejleder, Jacob Sander Bojesens MBSR-hold, siden han oprettede det første hold i foråret 2018.

Ofte kommer de studerende, fordi de oplever stress-symptomer, tankemylder, præstationspres, mange selvkritiske tanker, svært ved at slappe af, svært ved at sove, konstant dårlig samvittighed.

DE STUDERENDE SIGER BLANDT ANDET I EVALUERINGER AF KURSER, AT DE:

- har fået mere ro i egne tanker
- har fået større indblik i måden at interagere med andre på
- har fået et mere positivitet, ro og glæde i hverdagen
- har fået en fast rytme i hverdagen
- har fået redskaber til at opnå ro i stressede situationer
- er blevet bedre til at acceptere deres situation og dem selv, som de er
- har fået mere mentalt overskud
- har fået øget koncentration.

Dansk Magisterforening lavede i sommeren 2018 en undersøgelse blandt omkring 1500 studerende. Hver femte havde søgt professionel hjælp til at håndtere stress. Kun hver tredje glæder sig til at komme på studiet.

Siden 2010 er tallene for psykisk mistrivsel blandt unge steget. Blandt andet er tallet for børn og unge, der trives i skolerne faldet.

Seneste undersøgelse fra SFI (Det nationale forskningscenter for velfærd) viser også, at større børn og unge sover meget mindre end anbefalet.