



Udlændinge- og
Integrationsministeriet

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration

Prøve i Dansk 3

November-december 2021

Skriftlig del

Teksthæfte

Læseforståelse 2

Delprøve 2A: Unge og stress

Delprøve 2B: Større indflydelse på arbejds-
tiden for offentligt ansatte

Der er et teksthæfte og et opgavehæfte.
Læs først instruktionen i opgavehæftet.

- Hjælpemidler: Ingen
- Tid: 65 minutter

Ida fik stress i gymnasiet

Den 18-årige gymnasieelev Ida Jeppesen er en af de mange unge, der pludselig oplevede ikke at kunne magte sin hverdag. Det skete en søndag aften efter en travl weekend med lektier, håndboldtræning og fritidsjob. Hun var i gang med at uploade opgaver på nettet i tysk, dansk og historie, da hendes hænder begyndte at ryste, og hun fik hjertebanken. Det endte med, at hun var sygemeldt med stress de næste to uger.

Ida går nu i 3.g i gymnasiet, og hendes sygemelding skete på andet år, hvor mange gymnasieelever føler sig særligt stressede. På andet år er der ekstra mange skriftlige opgaver, som lærerne ikke altid får samarbejdet godt nok om at fordele jævnt over skoleåret. Det var netop efter en uge med tre skriftlige afleveringer, det gik galt for Ida.

De mange skriftlige opgaver i gymnasiet kan være en af årsagerne til, at mange unge ikke kan klare presset i skolen. En anden årsag kan være, at eleverne ikke altid har lyst til at tale med lærerne om faglige udfordringer og personlige problemer, fordi de oplever læreren som en autoritet, der med karaktererne er med til at afgøre deres fremtid. Sådan var det også for Ida.

Endelig forventer mange unge meget af sig selv, og de sammenligner sig meget med hinanden, både på de sociale medier og i klassen. Sådan er det også i Idas klasse:

”I gymnasiet er der jo prestige i at få høje karakterer. Sådan er det også i høj grad i min klasse, hvor der er en gruppe piger, der næsten altid får 10 og 12. Jeg havde svært ved at klare, at jeg ikke også fik topkarakterer i det hele, og derfor oplevede jeg det som om, jeg ikke var god nok, når jeg fik mine skriftlige opgaver tilbage med en middelkarakter på 4 eller 7, og det blev til sidst for meget for mig og endte med min sygemelding med stress,” siger Ida.

Hun giver dog også politikerne en del af skylden for presset på gymnasieeleverne. Optagelsessystemet til de videregående uddannelser er nemlig indrettet sådan, at et højt karaktergennemsnit er det, der giver direkte adgang til de mest attraktive uddannelser. Det stresser de unge, mener Ida, der i løbet af 3.g har tænkt på, at hun gerne vil læse psykologi efter gymnasiet, men hun tror ikke, at hun vil opnå det krævede karaktergennemsnit.

Ligesom det for Ida selv kom som en overraskelse, at hun fik stress, selvom hun i dag sagtens kan se, at der i tiden op til var klare tegn på det, kom det også for hendes forældre som lidt at et chok, hvordan Ida havde det.

”Ida virkede som om, hun trivedes med konkurrence og med at have travlt, og vi er vant til at have mange jern i ilden i vores familie. Så det var derfor en overraskelse for os, da Ida fik stress.

Men det mest overraskende og chokerende for os var nu, at vi slet ikke havde set det komme,” siger Idas mor og fortsætter: ”Vi har fået os nogle gode snakke med Ida og er blevet mere opmærksomme på, at de unge er pressede i dag.”

Idas far er enig, men mener dog ikke, at alt var bedre, da de selv var unge:

”Ida og hendes jævnaldrende har et liv, man kun kunne drømme om for få årtier siden. De kan rejse ud, der er mange uddannelsesmuligheder, og de har generelt meget frihed og tid til sig selv.

Til gengæld lægger de unge også mere pres på sig selv for at præstere hver eneste dag i skolen, så de kan holde mulighederne åbne. Så de er på én gang mere privilegerede og udfordrede.”

Det betyder ifølge Idas forældre, at forældreopgaven i dag er anderledes end tidligere. De mener, at det i dag er lige så vigtigt at lære de unge med høje krav til sig selv, at det er helt i orden ikke at få topkarakter for en opgave eller tabe en håndboldkamp, som det er at hjælpe dem med de tyske verber.

Mange unge føler sig stressede

Unge i Danmark er mere stressede end nogensinde, og det gælder især pigerne. Forskere mener, at det blandt andet skyldes egne og andres forventninger til dem.

Ifølge den Nationale Sundhedsprofil udarbejdet af Syddansk Universitet og Sundhedsstyrelsen har hver fjerde af de unge mellem 16 og 24 år et højt stressniveau. På anden årgang i gymnasiet, 2.g, er problemet tilsyneladende endnu større. Forskere fra Aarhus Universitet har lavet et studie af to 2.g-årgange på to gymnasier i Aalborg, hvoraf det fremgår, at mere end hver anden elev havde et stress-niveau på højde med den mest stressede femtedel af befolkningen.

Forventningspres i skolen

Unge har i dag muligheder, man for blot et par generationer siden ikke havde. De har fx stor økonomisk frihed og stor frihed til at vælge uddannelse. Det presser de unge, der har meget fokus på at opnå topkarakterer, så valgmulighederne er åbne. Dette fokus på at præstere har bredt sig fra skolen til resten af de unges liv. Det mener overlæge Nanna Eller, der arbejder med stressbehandling:

”Når jeg taler med elever i 9. klasse eller gymnasiet, oplever jeg, at det kan være en enorm stressfaktor for dem, at de ikke bare skal gøre, hvad der bliver sagt, men har så mange valg. De har en oplevelse af at være ansvarlige for, at projektet ’mit liv’ bliver en succes,” siger Nanna Eller og fortsætter: ”Samtidig er der kommet højere krav til, hvad det vil sige at være en succes. Det er ikke nok at klare at flytte hjemmefra, få et job og have gode venner – karaktærræset i gymnasiet har flyttet

fokus over på, at man skal være den bedste til alt, hvad man foretager sig.”¹

For at mindske presset på de unge, har man på nogle gymnasier eksperimenteret med karakterfri klasser. I stedet for at få karakterer har eleverne fået en feedback fra læreren med fokus på, hvor eleverne har udviklet sig i de forskellige fag. Nanna Eller mener, at det er den rigtige vej at gå, og at der generelt bør være mere fokus på læring og mindre på karakterer, da unge mennesker har ekstra meget brug for at blive anerkendt, ikke kun for deres præstationer, men også for at være dem, de er.

De sociale medier

De unges højere stress-niveau afspejles også i deres brug af de sociale medier som Snapchat, Facebook og Instagram. Ifølge rapporten *# StyrPåSoMe – Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel?* fra Nordisk Ministerråd er konklusionen, at de unges trivsel ikke trues af de sociale medier, men at der dog er en sammenhæng mellem de unges trivsel og deres brug af sociale medier. Rapporten konkluderer nemlig, at unge, der trives i hverdagen, også trives godt med de sociale medier. Det modsatte gør sig gældende for unge, der ikke har det godt.

Michael Birckjær er en af forfatterne bag rapporten, og han mener, der i høj grad er brug for en nuancering i debatten om sociale medier og trivsel blandt unge. Han mener, at man bør se mere på de problemer, de unge har, i stedet for at skyde skylden på de sociale medier som årsag til problemerne.

”Det vigtigste er at forstå, at de unge ikke adskiller deres liv på de sociale medier fra deres øvrige

¹ Derfor bliver flere unge stressede, Videnskab.dk, 21/8 2017.

sociale liv. Det er netop det, som vi kan se i undersøgelsen. Det er en pointe, som mange i den ældre generation ikke har forstået, og derfor skal vi skifte fokus”, siger han.²

Unge håndterer pres forskelligt

Ikke alle unge under pres får stresssymptomer. Studiet af de to 2.g-årgange på to gymnasier i Aalborg viser, at de unge, der ikke er stressede, er bedre til at håndtere kravene.

De kan for eksempel prioritere, hvilke opgaver i skolen der er vigtigst og bruge mindre energi på nogle af opgaverne, hvorimod de stressede unge oplever alt som meget vigtigt og derfor mister overblikket. Unge med mindre stress ser også ud til at være gode til at give sig selv tid til at dyrke sport og socialt samvær, og det giver dem en pause fra at skulle præstere. Derfor kan de lettere balancere mellem kravene om præstation og behovet for hvile.

I forhold til uddannelsesvalg er de unge med mindre stress åbne overfor, at der er mange veje til en god uddannelse. De ser på forskellige uddannelsesmuligheder i stedet for at fokusere på enkelte prestigeuddannelser, og det er med til at reducere presset.

Stress og køn

I de fleste af de undersøgelser, der er lavet om unge og stress, fremgår det, at piger er mere stressede end drenge. Det høje stressniveau blandt de unge piger kan blandt andet hænge sammen med den perfektionskultur, der præger mange unge pigers selvforståelse. De skal være en god veninde, en god kæreste, en god datter og ikke mindst en god elev i skolen, der får topkarakterer i alle fag.

At drengene ifølge mange undersøgelser har et lavere stress-niveau og sjældnere rammes af stress

og dårlig trivsel end pigerne, kan der være flere forklaringer på. En af forklaringerne er netop, at drenge generelt har en mere afslappet indstilling til skolen og vælger at bruge mindre tid på nogle af opgaverne: ”Drenge lever i højere grad med en selektiv lektiestrategi. De har ikke brug for at få 12 i det hele. Der er nogle få fag, som de koncentrerer sig omkring,” siger Søren Østergaard fra Center for Ungdomsstudier.³ Han mener, at mange drenge går efter at gøre tingene rigtigt 80-90 % af tiden og altså ikke laver alle deres lektier lige grundigt, hvor pigerne i stedet sigter efter at gøre det hele 100 % rigtigt hele tiden. Han mener, det er med til at give drengene en bedre trivsel end pigerne.

Det betyder dog ikke, at drenge ikke får stress, men ifølge Thomas Pape, der rådgiver studerende i stresshåndtering, reagerer drenge med stress tit anderledes end piger: ”Rent kønsmæssigt tænker de stadig, at de skal klare det hele selv. Vi er mænd, og vi skal ikke sige noget, og hvis vi selv har skabt problemerne, så skal vi selv komme ud af det,” siger han.⁴

Drenge ender ifølge Thomas Pape ofte i overspringshandlinger som computerspil og styrketræning, og ofte går der lang tid, hvor de beholder problemerne for sig selv. Drengenes reaktion på stress og det faktum, at færre drenge end piger får stress, betyder også, at drengene er en overset gruppe, der ikke er så meget fokus på, mener han.

Heldigvis kan de fleste unge, både drenge og piger, lære at prioritere deres opgaver, give sig selv lov til at restituere og være åbne overfor, hvad fremtiden kan bringe. På nogle gymnasier har der været forsøg med kurser i stresshåndtering, så den viden, der er om forebyggelse af stress, kan udbredes til gymnasieeleverne.

² Nordisk Samarbejde, 11.6.2019: Ikke belæg for at sociale medier er skadelige for unge.

³ Tv2.dk 25.3.2018: Stigende antal drenge mistrives: - De er begyndt at følge med kvinderne

⁴ Se note 3.

Større indflydelse på arbejdstiden for offentligt ansatte

Mange medarbejdere på danske arbejdspladser har mulighed for flekstid og for at arbejde hjemmefra. Det er (0) ... de højtuddannede i den private sektor, der har denne mulighed. Mange offentligt ansatte har ikke samme (1) ..., hvor og hvornår de arbejder. **indflydelse**

Denne forskel på den private og offentlige sektor (2) ... i høj grad, at mange offentligt ansatte arbejder med pleje eller pasning. Her er det nødvendigt, at medarbejderne er fysisk til stede på arbejdspladsen på bestemte tidspunkter. **skyldes**

I flere kommuner ønsker man imidlertid at kunne tilbyde de ansatte større indflydelse på deres arbejdsliv. Flere kommuner har (3) ... planer om eksempelvis at give de ansatte bedre muligheder for at skrue op og ned for arbejdsugens længde og for at møde tidligere eller senere nogle af ugens dage. Det skal dog være noget, man skal aftale med sin leder. **derfor**

Selv om (4) ... en øget fleksibilitet i den offentlige sektor, fx i forhold til et forbedret fysisk og

psykisk arbejdsmiljø, endnu ikke er veldokumenteret, ved man fra en rundspørge blandt kommunalt ansatte, at det har stor betydning for deres tilfredshed, hvor meget de arbejder i forskellige perioder af deres liv. På den baggrund forventer man, at bedre muligheder for at påvirke, hvor og hvornår man arbejder på daglig basis, også vil øge tilfredsheden.

Det kan dog i praksis være svært at tilbyde alle offentligt ansatte et mere fleksibelt arbejdsliv.

Som nævnt (5) ... har en del kommunalt ansatte et arbejde, hvor de arbejder med pleje eller pasning og har kontakt med borgerne i faste tidsrum. Hvis en kommune derfor ønsker at give alle deres ansatte mulighed for at arbejde færre timer i perioder, (6) ... dette, at der er andre, der i perioder ønsker at gå op i tid, eller at man øger brugen af midlertidige vikarer. Det tyder dog på, at det er (7) ... at undgå brug af flere vikarer. Nogle unge ansatte vil nemlig gerne arbejde lidt mere i perioder, så de kan holde fri i andre. (8) ... ser det ud til, at de offentligt ansatte i fremtiden også kan få mulighed for et mere fleksibelt arbejdsliv. **muligt**



