

POLITIKEN

[DANMARK](#)
[UNDERVISNINGSPRISEN](#)
[HØJSKOLELIV](#)
[SAMFUND](#)
[POLITIK](#)
[UDDANNELSE](#)
[KØBENHAVN](#)
[MENU](#)

Få en SMARTalarm til 0,- kr.*

KLIK og se muligheder

* Medumpakke. Tilbuddet gælder kun nye installationer og t.o.m. 20. marts 2017. Mindstepris i 6 mdr. 1,624 kr.

BONUS GAVE

Vi holder øje med Danmark



Arkivfoto: Miriam Dalsgaard

Flere unge får mentale problemer undervejs i studiet. Her er 5 strategier, som kan hjælpe til at øge modstandskraft og robusthed.

Fem metoder alle kan lære: Sådan undgår du studie-stress

Mentaltræner Jørgen Svenstrup forklarer, hvordan du spotter risikofaktorer og øger det mentale immunforsvar med 5 øvelser.

DANMARK 23. FEB. 2017 KL. 16:13



PER MUNCH
Journalist

MEST LÆSTE

Maria Gerhardt er død efter lang tids kræftsygdom

Ny film om kronisk trætte: Deres celler i kroppen er syge - læger og venner siger, de bare skal tage sig sammen

Mange ejere af dyre boliger har lave indtægter

På seks år er der sket en firdobling i

Advertisement

Politiken bruger cookies og lokal lagring bl.a. for at huske dine indstillinger og målrette annoncer. Ved at bruge sitet accepterer du dette. [Læs mere](#)

Ok, jeg er med

livsmod og orienteringen, skriver Politiken i denne artikel:

Læs også: Antallet af studerende, der får hjælp til psykiske problemer, er firdoblet

Behovet for hjælp og vejledning mærker mentaltræner Jørgen Svenstrup, direktør for konsulentfirmaet EmpowerMind.

»Vi får flere og flere henvendelser fra unge eller deres forældre, som beder om hjælp, selv om vores firmas målgruppe normalt er virksomheder, og folk der skal finde vej i at være mere konstruktive og tilfredse i deres arbejdsliv. Men vi kan mærke et stort behov fra den nye gruppe«, siger Jørgen Svenstrup, der netop har skrevet bogen 'Vejen til sund robusthed - styrk dit mentale immunforsvar'.

»De unge er presset af livet. Det har unge til alle tider været. Men der er nogle risikofaktorer, der gør det endnu vanskeligere i dag«.

Træn din modstandskraft

Jørgen Svenstrups gode nyhed er, at evnen til at være mere robust kan trænes, ligesom man også kan blive bedre til at spille fodbold eller bage pandekager, hvis man øver sig.

Dels ved at man træner sin måde at opfatte sig selv og tilværelsens udfordringer på. Dels ved at man giver sin hjerne et frikvarter hver dag med mindfulness eller mentaltræning.

ANNONCØRBETALT INDHOLD FRA RENAULT
Rækkevidde og holdbarhed - hvad er op og ned om elbiler?

[Læs mere](#)



»Den vigtigste pointe til de stræbsomme unge er, at de skal øve sig i at sige pyt. Lader være med at tage alle ting så alvorligt. Kan du udvide pyt-grænsen, bliver du mere robust og mere tilfreds med dig selv og livet«, siger Jørgen Svenstrup.

Læs også: »Iben fungerer som en buffer imod, at hele mit liv eksploderer«

Han har også en pointe til ængstelige forældre.

»Giv problemerne til jeres børn og unge, fremfor at løse dem selv. Så de unge vænner sig til, at problemer er noget, man kan løse og noget, der giver udvikling og fremdrift. Fjerner forældrene alle forhindringerne på vejen, så aner barnet jo ikke, hvordan man håndterer et problem«.

De 5 risikofaktorer

»Der er intet galt ved at være for eksempel ansvarsbevidst, men skal man leve op til alle krav hele tiden, både dem fra omverdenen og dem, man stiller sig selv, så risikerer man at brænde ud«, siger Jørgen Svenstrup.

1. Ansvarsbevidst
2. Præstationsorienteret
3. Følelsesmæssigt involveret
4. Online døgnet rundt
5. Andre former for afhængighed - (fx computer, spil, nyheder, cigaretter,

Politiken bruger cookies og lokal lagring bl.a. for at huske dine indstillinger og målrette annoncer. Ved at bruge sitet accepterer du dette. [Læs mere](#)

Ok, jeg er med





Tryk af plastkort

Kundeservice i verdensklasse. Laveste priser og hurtig levering. Gå til lasertryk.dk/plastkort



5 strategier til den unge

Bliv bevidst om, hvor din udfordring ligger, og sæt ind der. Her er Jørgen Svenstrups bud på indsatsområder, der kan øge robustheden:

1. Styrk dit **selvværd**. Skriv tre gode ting ned, der er lykket. Jeg gik en tur. En succesdagbog, hvor man fokuserer på det, man kan, ikke alt det, man tror, man ikke kan. Det tager tid at ændre sig, så bliv ved.
2. Træn **selvregulering**. Du skal have adgang til det, du kæmper med, fx computerspil. Du skal have lyst til det, og så alligevel sige nej. Så har du trænet din selvreguleringsmuskel. Kan trænes superhurtigt og styrker selvværdet, stoltheden. Start med en udfordring ad gangen.
3. Forstærk dine **relationer**. Kortlæg venner og familie i fire kasser, alt efter hvor tætte de er. Kan nogle af de tætteste styrkes og dyrkes? Eller kan du opgradere en af dem fra den næsttætteste kategori?
4. Bliv bedre til **problemløsning**. Skriv problemet ned. Det er i sig selv en bevidstgørelse. Hvad har andre gjort for at løse sådan et problem? Lav en 'problemafsyring' ved at dele det op i en masse små problemer. Små problemer er lettere at løse.
5. Lav **mental træning**. Mentaltræning, mindfulness, meditation. Kan hentes online mange steder gratis. 15 minutters frikvarter øger robustheden. Jørgen Svenstrup har fx lagt [denne øvelse](#) ud.

3 ting bekymrede voksne kan gøre

1. Spot **risikoadfærd**. Vær opmærksom på den unges trivsel. Måske har I i familien været med til at understøtte den adfærd, som pludselig viser sig ikke at være hensigtsmæssig. Det kan være vigtigt at tale om, så den unge ikke føler, at han/hun svigter en forældreforventning.
2. Find det **rigtige sted** at sætte ind. Hjælp den unge med at identificere det vigtigste indsatsområde.
3. **Arbejd sammen** med den unge om at komme i gang med de 5 strategier. Når man først er blevet modløs, er der ikke meget overskud, og så er det fint med en hjælpende hånd og en fastholdelse.

»Måske kan den voksne hjælpe med kortlægningen af venner og familiemedlemmer, som samtidig styrker relationen mellem den voksne og den unge, for når vi taler sammen, styrker vi jo relationer. Så det er en dobbelt gevinst«, siger Jørgen Svenstrup.

REDAKTIONEN ANBEFALER:



Politiken bruger cookies og lokal lagring bl.a. for at huske dine indstillinger og målrettede annoncer. Ved at bruge sitet accepterer du dette. [Læs mere](#)

Ok, jeg er med

LÆS MERE

Hjort vil skrue op for militæret: Vi skal opruste for at sikre fred
2 timer siden

Tidligere PET-chef om syrisk liste: Jeg ville holde mig væk
3 timer siden

Danmark udleverer svindelsigtet dressurytter til Sydkorea
5 timer siden

play

Annonce