

18. maj 2022

Ida deltager i Åben og Rolig for Unge: Kommer stresset ind ad døren – går ud med ro i kroppen

Næsten halvdelen af unge i Danmark mellem 16 og 24 år har symptomer på stress. Det viser Den Nationale Sundhedsprofil, der blev offentliggjort i foråret 2022. 19-årige Ida Kjær Laursen er en af dem, der dagligt kæmper med stresssymptomer, men hun har fået mere ro på hverdagen, efter hun har deltaget i psykologtilbuddet Åben og Rolig for Unge i Randers.



Ida Kjær Laursen (tv) har deltaget i Åben og Rolig for Unge, som psykolog Kristian Bay (th) står for i Randers Kommune.

Hjertebanken, kvalme, svimmelhed, angst og oplevelsen af ikke at kunne overskue hverdagen. Symptomer på stress er ikke en fremmet følelse for 19-årige Ida Kjær Laursen. Dem har hun kæmpet med i hele sit liv, og hun er ikke alene.

”Jeg kender flere, der er stressede, end folk, der ikke er. Det er så normalt, at det er skræmmende. Selvom det er tabubelagt, og vi ikke taler så meget om det i omgangskredsen, så kan rigtig mange relatere, når man først kommer ind under huden på folk”, fortæller Ida Kjær Laursen.

Ifølge Sundhedsstyrelsens nyeste udgave af Den Nationale Sundhedsprofil har 44 procent af unge mellem 16 og 24 år symptomer på stress. Derudover scorer 30

procent af de unge i samme aldersgruppe højt på den skala, der bruges til at måle stressniveau. Samlet er det altså næsten tre ud af fire unge, der er plaget af en form for stresssymptomer.

De unge ønsker sig mere ro

Åben og Rolig for Unge er et forebyggende tilbud for unge i alderen 15 og 25 år. Tilbuddet er et toårigt pilotprojekt bevilget af Sundheds- Idræts- og Kulturudvalget fra puljen til sundhedsfremme og forebyggelse. Det er psykolog Kristian Bay, der står for gruppeforløbet i Randers Kommune, og han inviterer alle interesserede til en individuel samtale for at afklare, om tilbuddet er noget for dem.

”De fleste af dem, der kommer til introsamtale, føler, at hverdagen er uoverskuelig, og næsten alle udtrykker ønske om mere ro. Unge mennesker i dag har mange krav, de skal leve op til, og de oplever et stort forventningspres; for eksempel fra familie, uddannelsesinstitution, venner, glansbilleder på sociale medier – og ikke mindst er de presset af egne forventninger til sig selv”, fortæller Kristian Bay.

I Åben og Rolig møder deltagerne andre unge i samme situation, og derfor bliver det hurtigt legitimt at være udfordret af hverdagen. Selvom tilbuddet er et gruppeforløb, er der ikke lagt op til, at man skal dele personlige ting, hvis man ikke ønsker det.

”Jeg introducerer forskellige redskaber, som de unge kan tage i brug, når de føler sig stressede og pressede. Vi arbejder blandt andet med, hvordan man får ro på kaotiske tanker, følelser og kropslige symptomer via meditation. De opnår samtidig en accept af, at det er okay at føle sig stresset engang imellem, og en forståelse for, at man ikke behøver at præstere hele tiden”, siger Kristian Bay.

Take a leap of faith

Ida Kjær Laursen blev opmærksom på tilbuddet Åben og Rolig for Unge via facebook. Først tænkte hun, at det lød lidt mærkeligt med meditation som middel mod stress. Men hun var inde i en turbulent periode af sit liv, og derfor besluttede hun at springe ud i det.

”Jeg var bekymret for, at det bare ville blive endnu en ting, jeg skulle have passet ind i min hverdag, men jeg begyndte hurtigt at glæde mig til at skulle af sted. Jeg vidste, at selvom jeg gik stresset ind ad døren, så ville jeg gå ud igen med ro i kroppen. Der er ingen krav, man skal leve op til, og man kommer bare, som man er”, fortæller Ida.

Hun kan stadig opleve, at hun vågner op om morgenen og har svært ved at overskue dagen, men det slår hende ikke ud mere.

"Jeg er begyndt at tage én ting ad gangen. Jeg accepterer tankemylder og bruger meditation til at finde ro. Generelt har jeg fået mere ro på hverdagen, og jeg glæder mig virkelig til at skulle på arbejde hver dag – sådan har jeg aldrig haft det før", fortæller Ida Kjær Laursen.

Hvis man spørger til Ida råd til andre unge, der overvejer tilbuddet Åben og Rolig for Unge, så siger hun smilende: "Take a leap of faith", som oversat betyder, at man skal prøve det, selvom man ikke på forhånd kan være sikker på, at det virker.

Hentet d. 29. februar 2024 fra Randers kommunes hjemmeside:

<https://www.randers.dk/nyhedsarkiv/ida-deltager-i-aaben-og-rolig-for-unge-kommer-stresset-ind-ad-doeren-gaar-ud-med-ro-i-kroppen/>