

Fra stress til skolebænk

Politiken. 30. december 2011

Nyt job eller uddannelse kan give livsglæde. Men tænk dig om, før du dropper dit gamle liv.

MISTRIVSEL

KRISTINE KORSGAARD

Hver femte dansker har været så stresset, at han eller hun overvejede at gøre noget drastisk for at ændre sin tilværelse, viser en undersøgelse fra Psykiatrifonden.

Men nyt job eller uddannelse er ikke altid den rette løsning. Det siger stresscoach Tine Tangdal, som ellers selv har lagt et job som økonomichef i en international virksomhed bag sig. Hun forklarer, at stress og lavt selvværd hænger tæt sammen, og at det tit bundet i egne ambitioner.

»De fleste siger: Det er arbejdet, der stresser mig, men når man spørger mere ind til det, har det også tit at gøre med deres egne regler for, hvordan tingene skal være. Nogle har for høje krav til sig selv«, siger hun.

Selv var Tine Tangdal glad for at forlade sit gamle job, blandt andet fordi der var et dårligt arbejdsmiljø, hvor kollegerne ikke støttede hinanden. Hun anbefaler folk at tænke grundigt over, hvor skoen trykker, før de handler: »Læg mærke til, i hvilke situationer du får en øv-fornemmelse, så du kan gøre noget ved netop det. Hvis du har behov for at arbejde et sted, hvor man passer på hinanden, skal du måske ikke være på en arbejdsplads, hvor ingen taler sammen privat«.

På meritlæreruddannelsen i Aarhus sidder en del af dem, som forholdsvis sent i livet vælger et brancheskift. Jordemødre, som er trætte af tidspres og nattevagter. Håndværkere og akademikere, der mangler job eller arbejdsglæde. Gennemsnitsalderen er omkring 40, og den toårige uddannelse bliver ofte en enorm omvæltning på både den gode og den hårde måde.

»De første uger betragter vi som en slags indskoling, for de fleste skal vænne sig til at gå i skole igen, og det kan være svært at sortere i de store mængder læsestof«, siger leder Susanne Agerbæk.

Og så er der økonomien. I stedet for at få løn for et fuldtidsjob, skal de studerende betale en del af uddannelsen selv og får ikke SU. Nogle må tage weekendarbejde. Det betyder, at de studerende her er præget af at have taget et bevidst valg.

»Folk kommer med en enorm gejst og oplever en stor personlig udvikling. Nogle har mødt en mur i deres gamle job. Nu søger de et liv med mening«, siger Susanne Agerbæk.

kristine.korsgaard@pol.dk



Nogle har mødt en mur i deres gamle job. Nu søger de et liv med mening
Susanne Agerbæk, meritlæreruddannelsen