



## Kristinas jernvilje fik hende igennem uddannelsen som optiker

Kristina er 28 år, mor til ét barn og uddannet optiker i foråret 2023. Hun arbejder 30 timer ugentlig i en optikerforretning, og hun trives godt med at hjælpe kunderne med deres synsudfordringer. Kristina har diagnosen Borderline.

“Borderline betyder for mig, at jeg er følsom og skrøbelig i mine relationer. Jeg kan være ængstelig og bange for, at folk bliver sure på mig. Jeg har brug for tydelig kommunikation og faste rammer i hverdagen. Mit humør kan være meget skiftende. Jeg kan have nogle gode dage, men jeg kan også have nogle rigtig dårlige dage med angstanfald”, fortæller Kristina.

Kristina fuldførte en HF over en periode på 6 år og startede derefter på uddannelsen som optiker. Hun var fastbesluttet på at få en uddannelse og derigennem blive i stand til at kunne forsørge sig selv og sit barn. Kristina efterspørger mere fleksibilitet i uddannelsessystemet og bedre rammer for studerende med psykisk sårbarhed, der ønsker at tage en uddannelse. Hun opfordrer til, at det skal blive nemmere at forlænge sine praktikperioder.

“Jeg ønskede ikke at være afhængig af offentlig forsørgelse eller det kommunale system. Jeg ville have en uddannelse, så jeg kunne skabe et bedre liv for mig selv. Jeg startede på uddannelsen som optiker og fagligt gik det rigtig fint. Det sociale i klassen kunne nogle gange godt være svært for mig at navigere i. Jeg gik ned med alvorlig stress i en af mine praktikperioder, da jeg ikke kunne holde til at arbejde 37 timer i ugen. Det var en kamp at kunne få lov til at forlænge min praktikperiode, men det var det helt rigtige for mig at gøre. Det har ikke den store betydning om man tager ét år eller to ekstra på uddannelsen, bare man bliver færdig i sidste ende. Det at jeg har færdiggjort min uddannelse betyder, at jeg har mulighed for at arbejde med det, som jeg synes er spændende. “, siger Kristina

Kristina påpeger, at der er brug for mere fokus på muligheden for at modtage specialpædagogisk støtte som psykisk sårbar.

“Jeg var relativt langt på uddannelsen før, at jeg blev bevidst om, at specialpædagogisk støtte kunne hjælpe mig som psykisk sårbar. SPS-støtten bestod i, at jeg fik hjælp til at strukturere min hverdag og skabe en bedre balance mellem studieliv og fritidsliv. Jeg havde derudover samtaler med min vejleder om min generelle trivsel samt hvordan jeg havde det socialt i min klasse. SPS-støtten betød, at jeg fik det bedre i hverdagen. Hjælpen gjorde det også lettere for mig at komme i mål med min uddannelse. “

Kristina opfordrer til, at man søger hjælp, hvis man har det svært på sit studie.

“Tal med nogen, hvis du har det svært som studerende. Det kan være studievejledningen eller SPS-enheden på ens uddannelsesinstitution, men man kan også få meget støtte og opbakning fra sine medstuderende. Du er ikke den eneste, som oplever, at det kan være hårdt at studere. Dine medstuderende går med garanti også igennem svære perioder på uddannelsen. “, siger Kristina

SIND Rådgivning har fokus på de unge i uddannelsessystemet. Denne artikel er en del af en serie om unge mennesker, der på trods af psykisk sårbarhed, er i gang med at gennemføre eller har gennemført en uddannelse.

SPS er en forkortelse for Specialpædagogisk Støtte. SPS skal sikre, at studerende med psykisk sårbarhed eller funktionsned sættelser har mulighed for at tage en uddannelse på lige fod med deres medstuderende ([Hvad er SPS? - SPS \(spsu.dk\)](https://www.spsu.dk))

Du skal kontakte dit uddannelsessted for at blive visiteret til specialpædagogisk støtte.

SIND arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. SIND Rådgivning er ansvarlig for den landsdækkende telefonrådgivning samt rådgivning, støtte og undervisning til både personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

Telefonrådgivningen i SIND kan kontaktes på 70232750

Mandag, onsdag, fredag: 9.00-15.00

Tirsdag og torsdag: 10.00-16.00