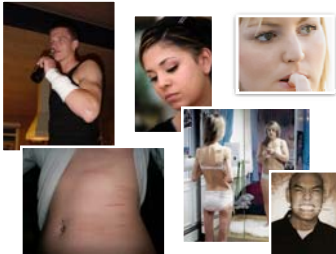


Støtte til psykisk sårbare elever
FUETS-konference • 17. november 2010


Hallur Gilstón Thorsteinsson, afdelingsleder
PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling

PsykiatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrfonden.dk Tabuer skal tales højt!



PsykiatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrfonden.dk Tabuer skal tales højt!

De fleste trives, men...



■ Trives
■ Mistruives

PsykiatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrfonden.dk Tabuer skal tales højt!

Hvad ved vi om dem, der mistrives?

- Psyriske sygdomme**
 - Depression, angst, spiseforstyrrelser
 - ADHD, Aspergers syndrom, OCD
- Psyriske problemer**
 - Selvmordstanker, misbrug, selvskade
 - Ensomhed, tristhed, (præstations)angst
- Mistrivsel**
 - Stress, lavt selvværd, negative tanker
 - Usikkerhed, tvivl, utilfredshed

PsykisatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykisatrifonden.dk Tabuer skal tales ihjell

Erfaringer fra PsykisatriFonden

- Depressivitet, tristhed og selvmordstanker (ca. 50%)
- Angstproblematikker (ca. 25%)
- Selvværdproblemer og ensomhed (ca. 10%)
- Stress og forventningspres (ca. 10%)
- Øvrige psykisatrinære problemstillinger (5%)

Årsager:

- Problemer i familien (40%)
- Kriser (30%)

PsykisatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykisatrifonden.dk Tabuer skal tales ihjell

Vær opmærksom når den unge oplever...

```

    graph TD
      A[Overgange/ændringer] --> U((Ung))
      B[Konflikter/mobning] --> U
      C[Problemer i familien] --> U
      D[Manglende netværk] --> U
      E[Kriser] --> U
  
```

PsykisatriFondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykisatrifonden.dk Tabuer skal tales ihjell

Tegn på mistrivsel

- Følelsesmæssig tilbagetrækning
- Social tilbagetrækning og inaktivitet
- Manglende energi og interesse
- Grådlabil, tristhed, håbløshed
- Irritation og aggressivitet
- Koncentrationsbesvær – bliver 'fjern'
- Risikobetonet adfærd og manglende egenomsorg
- Somatiske symptomer (klager over helbred, smerter...)
- Fysisk fremtoning (træthed, vægtsvingninger m.m.)
- Etc.

Psykiastrifondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!



Den gode historie

Hvad gjorde du – hvordan *bidrog* du?
Hvad gjorde eleven – hvordan *bidrog* han/hun?

Psykiastrifondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!



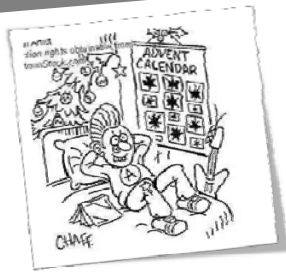


Psykiastrifondens Enhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!



At støtte unge...



Psykiastrifondens Erhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!

Princip 1: Validering

Validering er en metode, som gør det muligt for den voksne at indtage og anerkende den unges perspektiv – uden at udtrykke enighed.

Formål

- Opbygge tillid og fortrolighed
- Understøtte værdien og berettigelsen af det oplevede
- At den unge føler sig set – og forstået
- At skabe grobund for videre støtte

Psykiastrifondens Erhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!

Princip 2: Løsningsfokuseret tilgang

- Udfordringer skal identificeres – ikke dyrkes
- Vi skal hjælpe den unge til at finde løsninger
- Fokus på den unges ressourcer og succesoplevelser
- Tal i ressourcensprog: "Du er god til ..."
- Tal om det, der fungerer godt
- Tydeliggør, at uenighed ikke er det samme som konflikt
- Forandring er noget, der sker allerede i samtalen
- Identificér den unges mestringsstrategier – og se dem som sådanne

Psykiastrifondens Erhvervsskoleprojekt • www.psykiatrifonden.dk

Tabuer skal tales ihjæl!

Princip 3: Eksternalisering

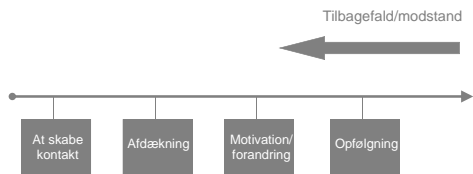
Eksternalisering er en metode, hvor vi adskiller person og problem: *Personen er ikke problemet, problemet er problemet.*

Formål

- At den unges person ikke problematiseres
- At "problemet" mister grebet om den unge
- At skabe handlemuligheder
- At synliggøre ressourcer
- At problemet bliver mindre sårbart at tale om



At støtte sårbare unge



De tre typer...



Detektiven



Antropologen



Filosoffen



Opsummering

- Drop berøringsangsten!
- Lad være med at gå i "fix-it-mode"!
- Lad dig styre af nysgerrighed, interesse og omsorg
- Brug tid på at afdækning og fælles udforskning!
- Udfordr den unges perspektiv og forstyr!
- Gør det du siger og sig det du gør.



Relevant litteratur

"Jeg kommer heller ikke i dag" – om støtte af sårbare unge i uddannelse.
Undervisningsministeriets håndbogsserie nr. 3 – 2010.

Rådgivning af unge. Gerald og Gerald. Dansk Psykologisk Forlag 2005.

Ungdomsliv – mellem individualisering og standardisering. Illeris m.fl.
Samfundslitteratur 2009.

Den svære ungdom. Nielsen, J.C. m.fl. Hans Reitzels Forlag 2010

Se relevante bøger fra PsykiatriFonden på www.psykiatrifonden.dk.



Tak for denne gang
– og held og lykke med den videre indsats!



