

Ensomhed i ungdomsuddannelserne



Skitse til projektbaggrund
Forum 100%

Gert Jessen



GJConsult 

Kompetence • Udvikling • Projekt • Proces • Formidling

Gert Jessen & GJ Consult

Forskning • Forebyggelse • Formidling

Kursusudvikling og undervisningskoncepter

Produktion af undervisningsmaterialer, film, bøger, guides, web mm.

Ledelse og organisering af kompetence- og organisationsudvikling

Publikationer: se www.gjconsult.dk

Kompetenceområder

A) Suicidologi, ensomhed, selvskader, ludomani, moderne afhængigheder, psykisk sårbarhed, mental sundhed, efterladte & pårørende

B) Organisering, ledelse, bestyrelsesarbejde, projektudvikling & -styring

Underviser, kursusudvikler & foredragsholder

Undervisningsinstitutioner, kommuner, virksomheder, Center for Frivilligt Socialt

Arbejde, frivillige organisationer, biblioteker, fagforbund, seminarer, konferencer mfl.

Mere end 5.000 timers undervisningserfaring

Projektleder og faglig sparringspartner

Ensomhedens Sprog I-III; www.livsmod.net; www.ensomhed.info; Når himlen

er nær; www.angstforeningen.dk/vaerikkebange; Ældre og ensomhed; www.trivsel-i-skolen.dk; Vi knækker mobbekurven; www.ungeogensomhed.info; Netværk om

Ensomhed, Spil for livet; Ældres Livsmod; Vær ikke bange for angsten; Trivsel også for sårbare unge; Børn og den gode samtale mfl.

Udviklingsopgaver

Livslinien, European Network for Suicidology, Livsmod, UCL, Diplomlederforeningen, Vejlederuddannelsen, Magisterforeningen, AOF, Center for Frivilligt Socialt Arbejde mfl.

Tilknyttet

Livsmod, University College Lillebælt, Ungdomspædagogisk Netværk, Center for Frivilligt Socialt Arbejde, Forskergruppen Ældre & Selvmord, Syddansk Netværk for Selvmodsforebyggelse, Forskergruppen Ældre & Selvmord, Diplomuddannelsen i Vejledning, De Sociale Diplomuddannelser, Socialpædagoguddannelsen mfl., International Association for Suicide Prevention IASP, Crisis, International Academy of Suicide Research IASR mfl.

Gert Jessen, cand.phil. - DiplomLeder - Direktør

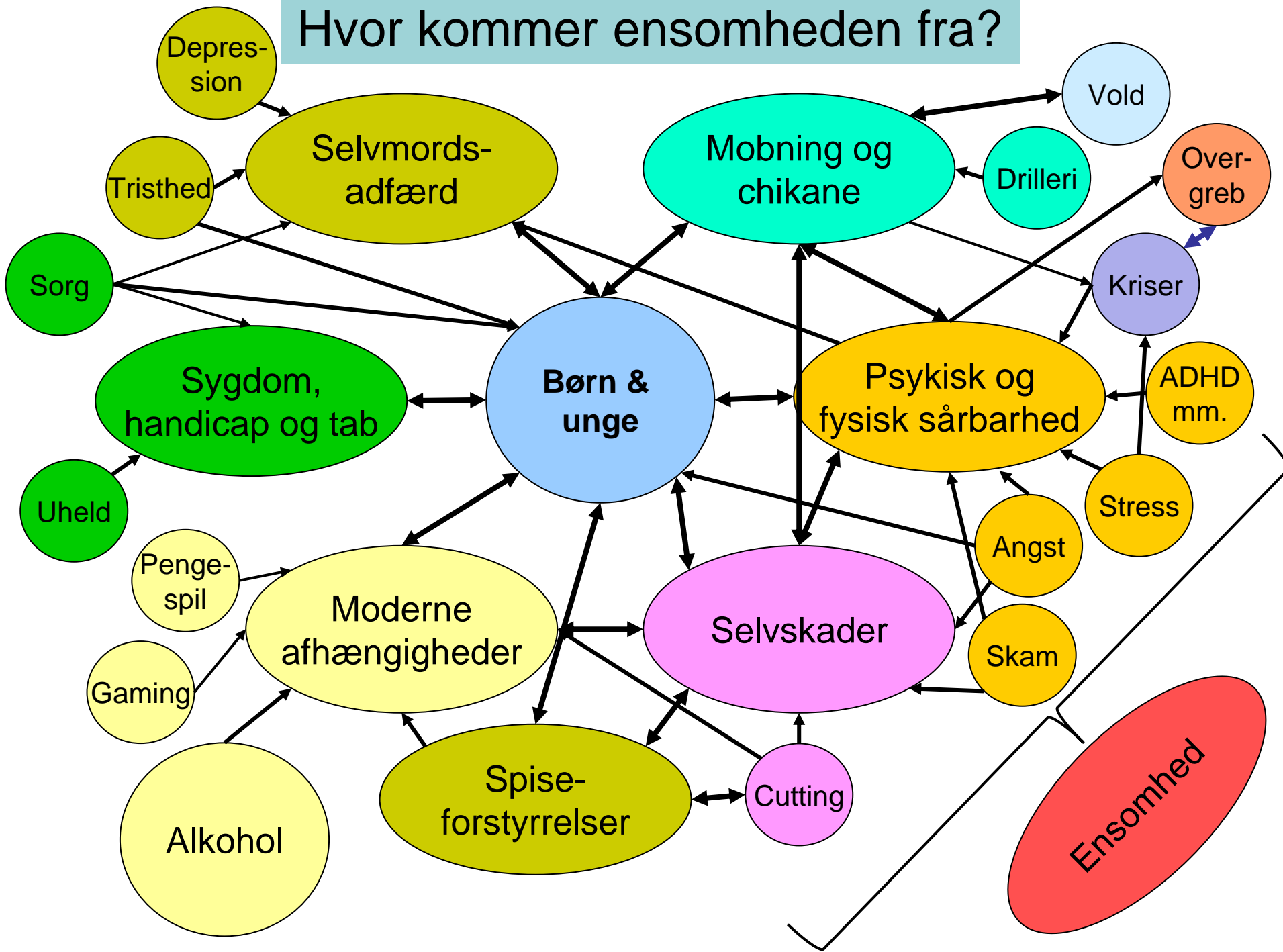
Telefon 20 811 812

E-mail info@gjconsult.dk



Ensomhed

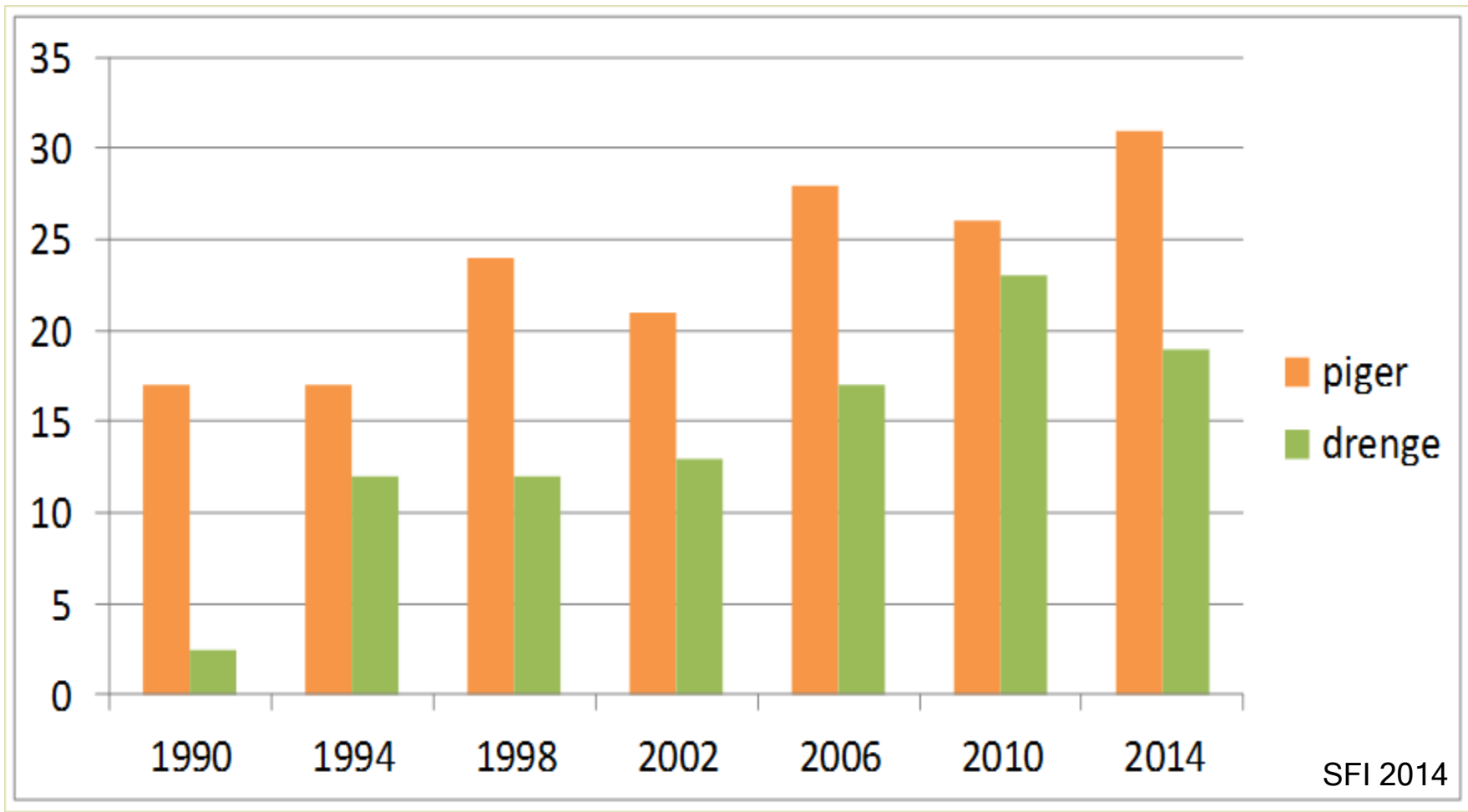
Hvor kommer ensomheden fra?



'Nissen flytter med' - et par eksempler:

- ✓ 120.000 børn vokser op i familier med alkohol- og/eller narkomisbrug (hver tiende)
- ✓ 3.000-4.000 børn og unge mister en forælder eller en søskende om året
- ✓ 2-3 % (svær) og 12-15 % (let) lider af personlighedsforstyrrelser
- ✓ 50.000 familier med børn og unge har psykiatriske problemer
- ✓ 1-2 % af børn og unge lider af OCD (tvangstanker og -handlinger)
- ✓ 12-15 % bliver mobbet
- ✓ 20-25 % er moderat til svært overvægtige
- ✓ 5 % er ordblinde - 20 % er læsesvage
- ✓ 1 % (12.000 mellem 0 & 17 år) er anbragt udenfor hjemmet
- ✓ 25 % har søvnproblemer
- ✓ 7 % lider af socialfobi (angstform)
- ✓ 60 % oplever sig nogle gange eller (10-25 %) ofte ensomme (alle 3 former)
- ✓ 8-10 % af danske unge har eller har haft en psykisk sygdom
- ✓ 30.000-40.000 børn og unge har problematisk spilleadfærd (stor risiko for ludomani)
- ✓ 36.000-40.000 oplever inden deres 18. år en forælder i fængsel
- ✓ 70 % af de psykisk syge unge føler sig overset i skolen
- ✓ 60 % er nervøse for at fortælle om deres psykiske udfordringer
- ✓ 15 % kan ikke lide at gå i skole
- ✓ 60.000 danske børn lider af ADHD - 6.000 har Tourettes Syndrom
- ✓ 2 % lider af spiseforstyrrelser - ca. 25 % vægtregulerer med mad - 80 % har slanket sig (piger)
- ✓ 10-12 % lider af en fysisk sygdom
- ✓ 15 % vil blive ramt af depression på et tidspunkt i livet (2-5 % i ungeårene)
- ✓ 5-10 % af alle børn og unge ville få en angstdiagnose - 30-40 % har angst nogle gange eller ofte
- ✓ 15 % af alle børn og unge har skadet sig selv med vilje
- ✓ 20 % af en gymnasieårgang har skadet sig selv med vilje
- ✓ 50 % af en gymnasieårgang har indirekte skadet sig selv med vilje
- ✓ 20 % har alvorlige tegn på mistroivsel i deres daglige liv
- ✓ 50 % af de selvskadende børn og unge har selvmordstanker
- ✓ 10.000 familier belastes af selvmordsadfærd (søskende overses) ... med mere

Forskellige symptomer ... hver dag



Symptomer medfører ensomhed ... som medfører symptomer!

Mistrivsel hænger sammen med ... mistrivsel !

Mistrivselsområder

Mobbeoffer
Udstødt/isoleret
Omsorgssvigt
Kærestebud
Skilsmisse
Vold i familien
Misbrug i familien
Psykisk sygdom i familien
Seksuelle overgreb
Tab (mor/far/søskende)
Selvmordsadfærd i familien
Spiseforstyrrelse
Selvskade
Selvmordsadfærd
Angstlidelser
ADHD/ASF/andre diagnoser
Handicap mfl.

Udløser forskellige
ensomhedsformer
og udfordrer den
mentale sundhed

Ny mistrivsel,
mindre mental
sundhed og
forstærker
eksisterende
mistrivsel



De 3 typer ensomhed



Eksistentiel
Tankemæssig

Emotionel
Følelsesmæssig

Ensomhed

Relationel
Social

*Når jeg oplever meningsløsheden
Hvad er meningen og hvorfor netop mig?*

Hvem er jeg og hvad kan jeg?

Er jeg andeledes og unormal?

*Når jeg oplever at være alene med mine følelser
Kun jeg har det sådan*

*Angst, utryg, tomhed
Mangler ord / ordløs*

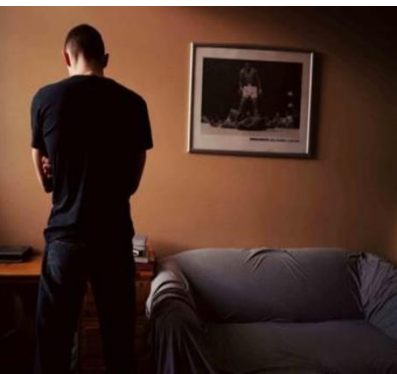
Forladthed - føler mig ikke hel

Savn (nogen eller noget) - opleves som fysisk smerte

Ingen forstår mig

Gider ikke at fortælle, hvordan jeg har det

*Når jeg ikke har nogen nære relationer
Jeg har kun mig selv
Taler ikke med nogen
Andre ser mig ikke
Der er ingen jeg vil være sammen med*



Ensomheds (& selvskade) kulturen

‘Face down’ generationen lever mellem 2 modstridende poler:

1) *Et ydre krav* om fleksibilitet, 0-fejl, netværk, effektivitet, rigtighed, 12-taller, nytte, urban, hurtighed, udvikling, synsning, tale, succes, at ‘være på’ - med **utallige** relationer 24-7



2) *Et indre krav* om harmoni, integration, lytte, mening, kontakt, refleksion, sammenhæng, dialog, lokal, langsomhed, værdi, væren, ro - med **få** relationer **af og til**



Oplevelse af f.eks.:

Uro - tomhed - rastløshed - angst - stress - eksistentiel smerte - utilstrækkelighed & treenigheden: **tavshed - ensomhed - skam**

Også kaldt 'Just do it - generationen'

Illusionen om eget kæmpe potentiale!

Unge med konstant fokus på

- ✓ Ikke at gå glip af noget
- ✓ Ikke at slå til
- ✓ At være perfekt og en succes
- ✓ At blive set (vurderet positivt)
- ✓ Ikke at tabe kontrol
- ✓ Kroppen (mad, motion mm.)
- ✓ At gøre det rigtige (hele tiden)
- ✓ At undgå 'det forkerte'
- ✓ Udvikling, udvikling, udvikling
- ✓ ... *og det gør ensom*



Baggrunden for, at mange børn & unge oplever livet sådan her ...



Selvforstærkende spiral



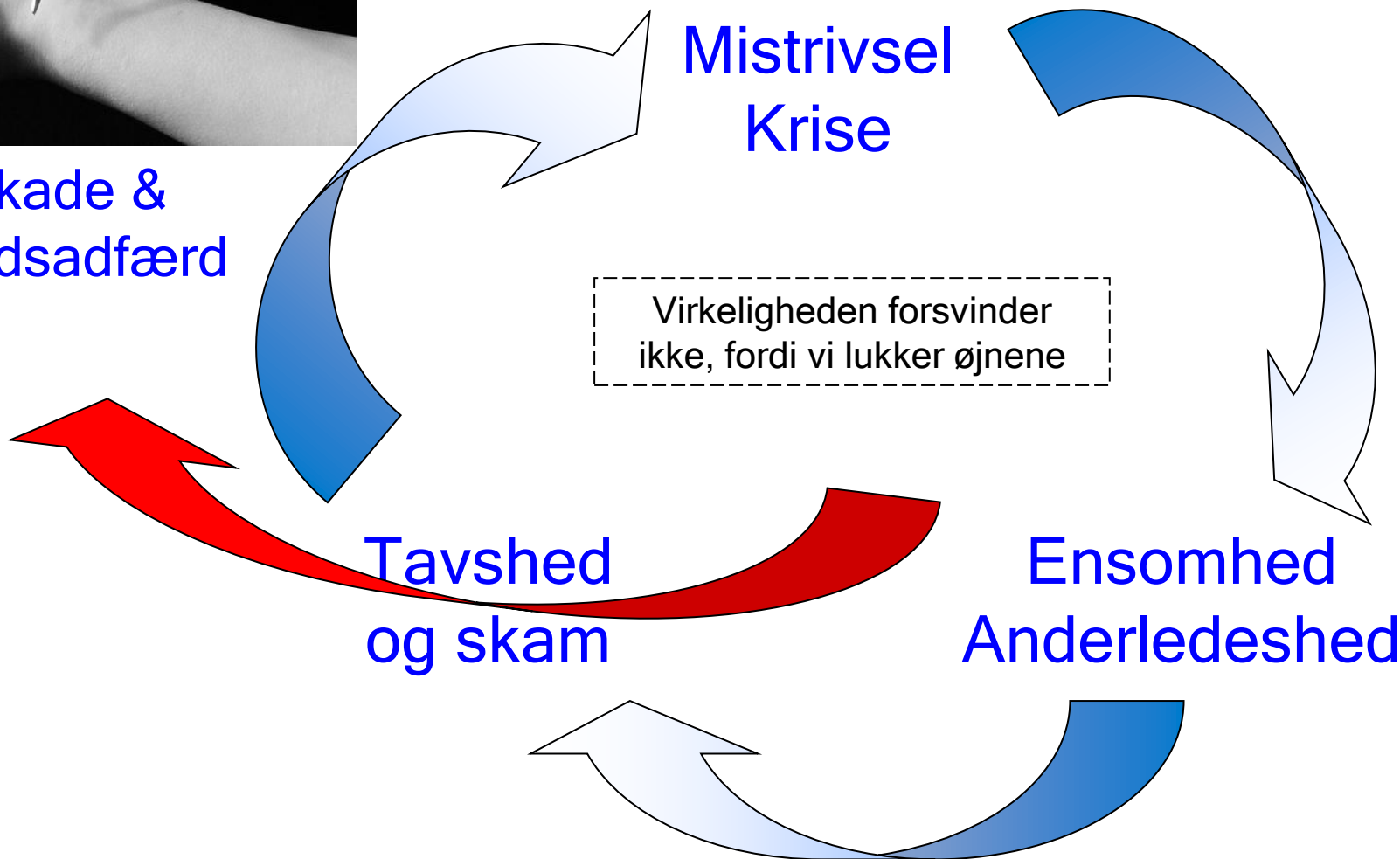
Selvskade &
selvmordsadfærd

Mistrivsel
Krise

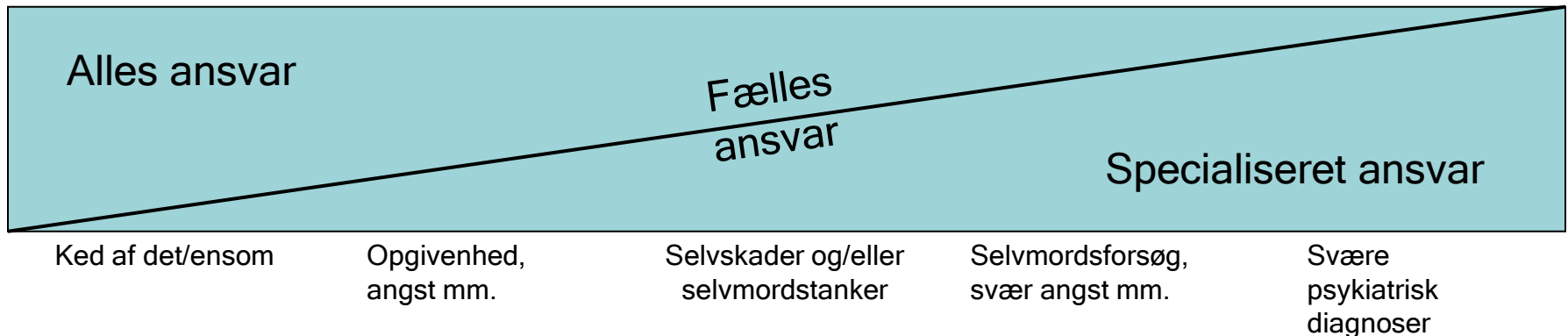
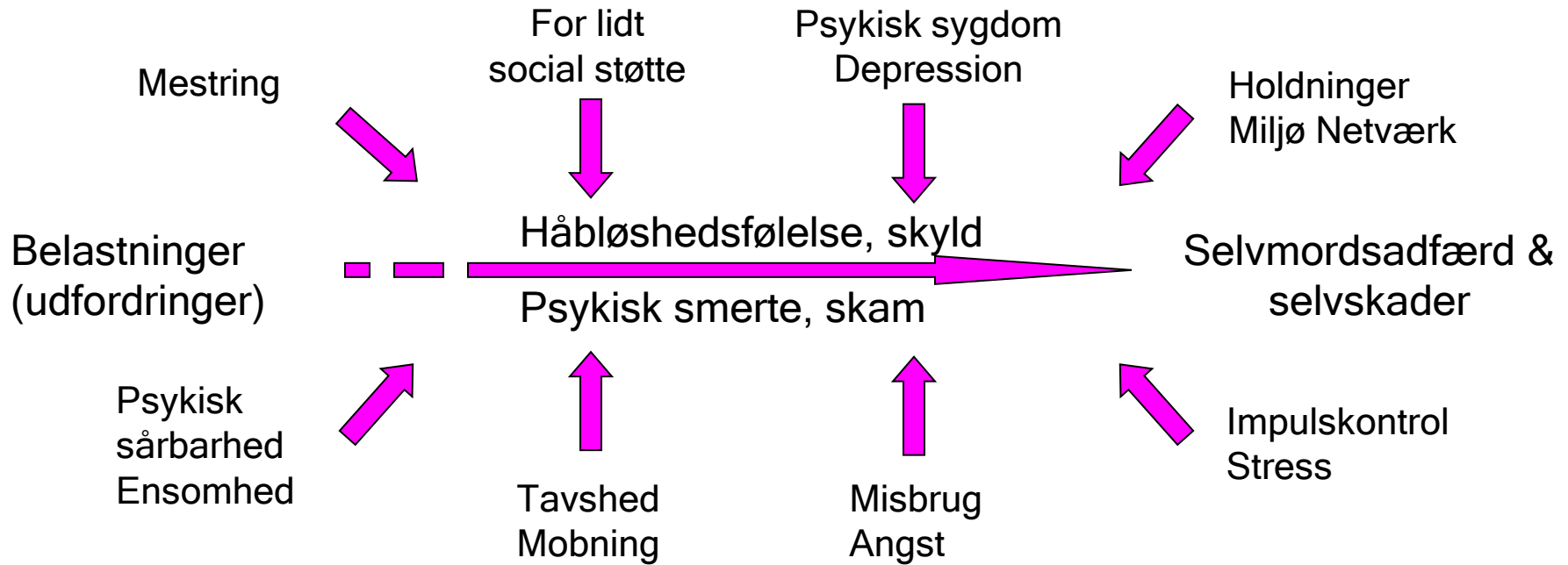
Virkeligheden forsvinder
ikke, fordi vi lukker øjnene

Tavshed
og skam

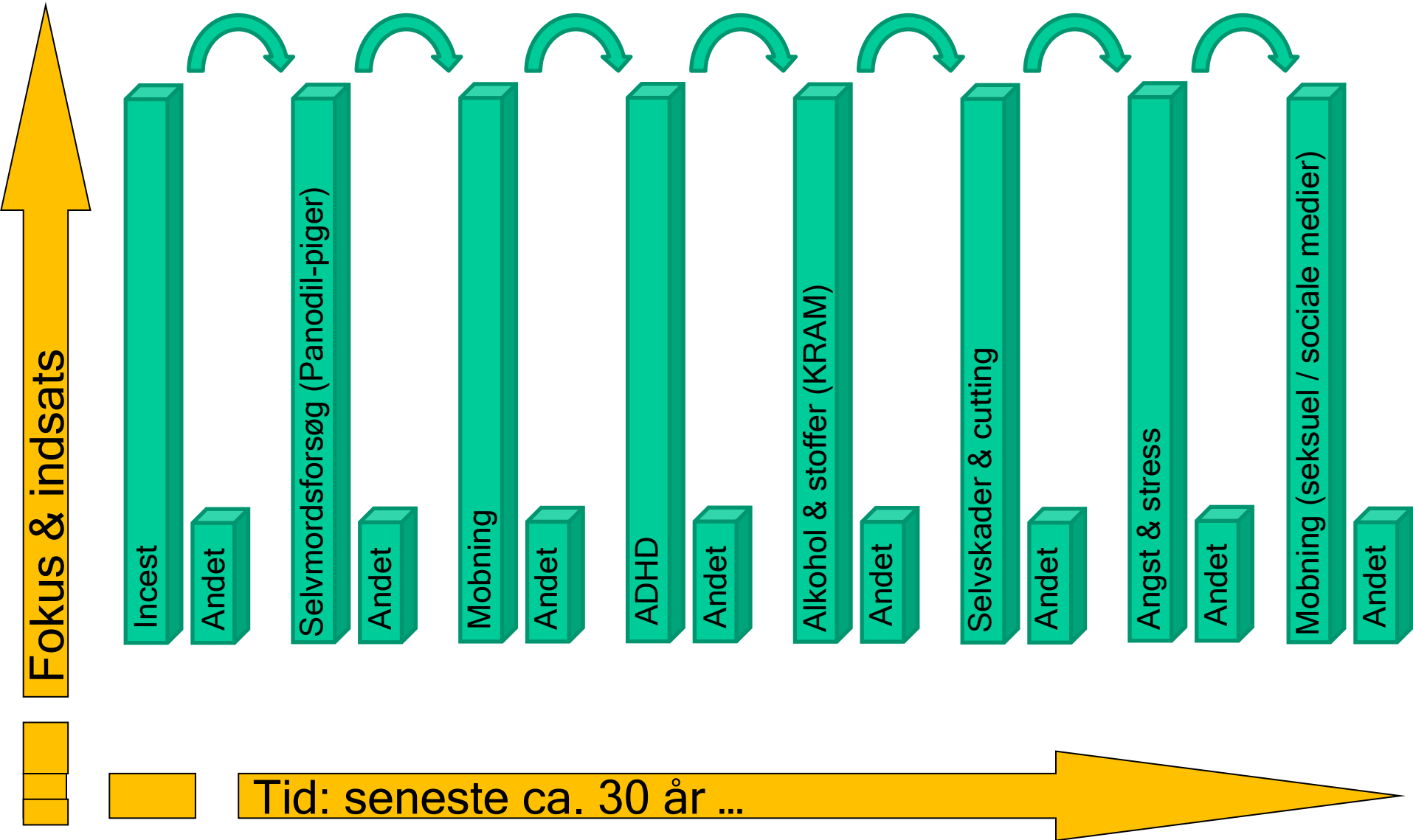
Ensomhed
Anderledeshed



Der er så meget at tale om ... (og så lidt tid)



Eksempler på indsats over tid ... (søjleverden)



... og jeg siger mange tak for opmærksomheden



www.gjconsult.dk

www.trivsel-i-skolen.dk

www.ungeogensomhed.info mfl.