

Unge sårbarhed og robusthed

Forum konferencen

28 november 2018

Per Schultz Jørgensen

Dagsorden

- Mange unge er udsatte, sårbare, giver op – er i risiko for dropout
- Et spørgsmål er hvorfor er vi havnet der?
- Et andet er, hvordan vi giver dem mod og robusthed til at overvinde deres sårbarhed?
- Og kæmpe mod et alt for stort pres
- Vigtige nøgleord er sårbarhed – robusthed og karakterdannelse

Pia er 17 år og lige begyndt

- På grundforløbet på social- og sundhedsskolen
- En dag vil hun måske også læse videre til sygeplejerske, siger hun
- hun bor sammen med mor, stedfar og fire mindre søskende i en tre-værelses lejlighed
- Hun synes det er svært at finde tid til sig selv

hun er til tider plaget

- Hun har mange negative tanker om sig selv
- Om sit udseende, som hun ikke er tilfreds med
- hendes overvægt bekymrer hende
- Hun synes de andre i klassen ser ned på hende
- Derfor siger hun ikke så meget i timerne
- Holder sig ofte for sig selv
- Har svært ved at sove om natten
- Føler sig udmattet og irriteret
- Hun kan ikke koncentrere sig om skolen
- synes at verden er "grå og trist" – og kan pludselig begynde at græde

Hvis Pia var robust så...

- Så havde hun en indre ro og styrke til ikke at lade sig gå på af sin egen selvsikkerhed
- Så kunne hun overveje og tænke løsninger, der kunne støtte hende
- Så ville hun forsøge at gøre noget aktivt

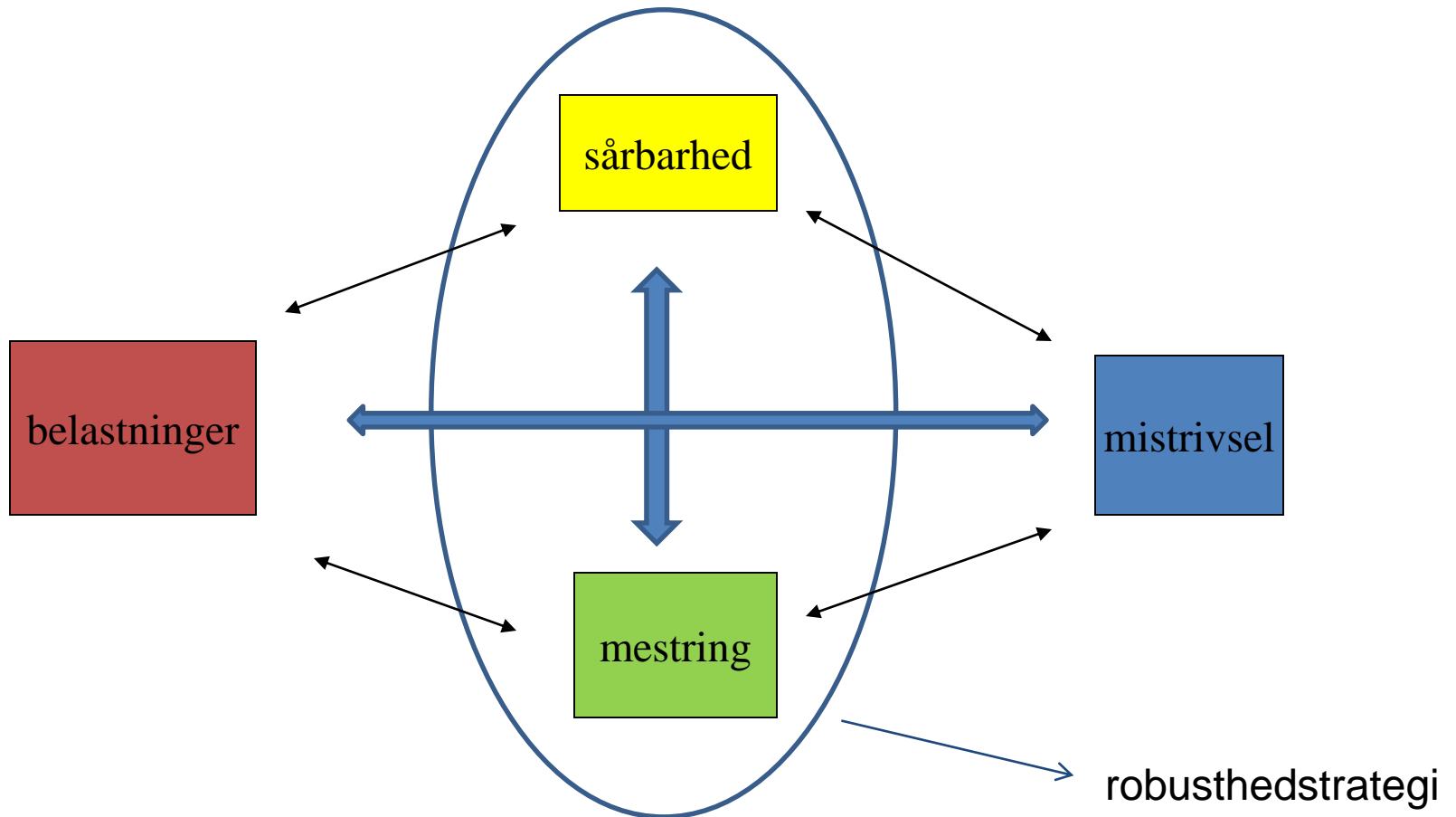
Hvordan hjælper vi Pia?

- Hun skal ud af sin ensomhed
- Involveres i sociale relationer til de andre unge i gruppen
- Have et godt og tæt bånd til en eller flere voksne
- Kunne tale om sin situation: *eksternalisering*
- Vi skal *over broen* – ind i Pias verden og støtte

Hvad er sårbarhed?

- *Genetisk sårbarhed*
- *Tidlig erhvervet sårbarhed*
- Forhøjet sensitivitet
- Lav selvværd
- Selvsikkerhed
- Social marginalisering
- Svage coping-ressourcer

Risikomodel



Ungdomstiden er udfordrende

- Ungdomstiden er en overgangsperiode med stadige valg
- Selvforståelsen skal finde nye forankringer
- Identitetens spørgsmål: *Hvem er jeg?*
- Udfordringen: leve op til krav og forventninger og finde sit ståsted
- Forvirring, usikkerhed og krise
- Sårbarhed er udbredt – derfor skal vi ikke sygeliggøre
- Men hvornår er sårbarhed dysfunktionel?

Opbrudssamfundet

- *De store paraplyer er slået sammen*
- Individualiseringen
- Fra lineær karriereforløb til *transitioner*
- Den svagere opdragelse
- Nye kompetencer, fx at kunne vælge
- Social konkurrence
- Et marked, der aldrig hviler – og appellerer til både forbrug og fantasi

Opskrivning af subjektivitet

- Jeg føler
- Jeg tænker meget på mig selv
- Er jeg god nok?
- Slår jeg til, får jeg anerkendelse
- *Selvkredsen*
- *Spørgsmålet om kontrol*
- *Angsten for tab af kontrol*

”Mellem drøm og mareridt”

- Lisbeth Bendtsen
- *”Unge fortællinger om engle, dæmoner, anerkendelse og skam”*
- Kravet om selvrealisering - leve op til....
- Oplevelsen af ikke at slå til
- Ydre kontrol – indre kaos
- Negative billeder: dæmonisering og skam
- Vejen frem: anerkendelse og støtte
- Narrativ terapi

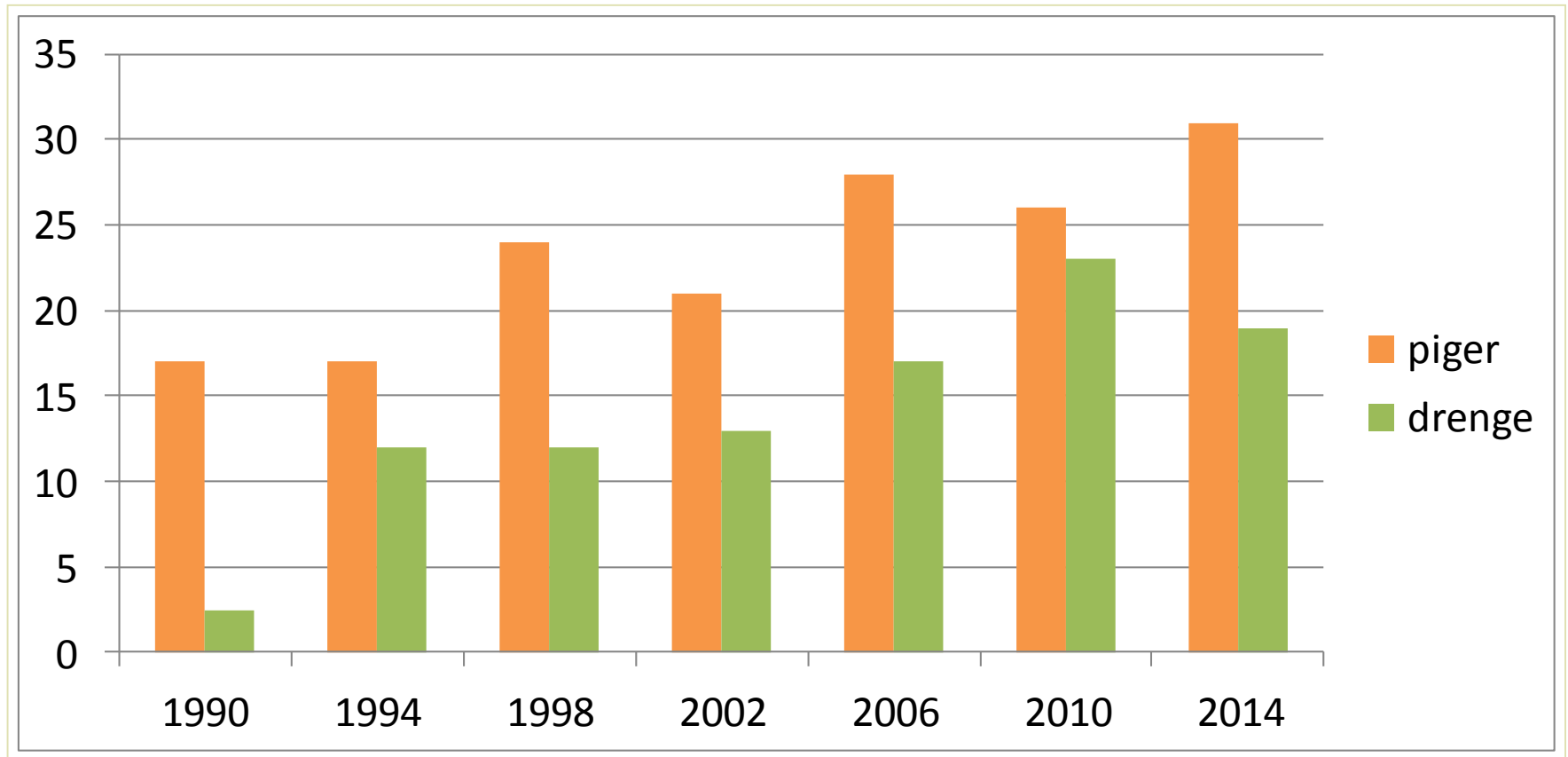
Selvdisciplin?

- Naomi Katznelson (*Politiken*, 2013)
- Mange unge kæmper med selvdisciplin – andre har for meget af den
- *”Vi kan se behovet for at selvmotivere sig bliver større, men ingen kan byde ind med, hvordan man lærer unge at motivere sig selv og disciplinere sig. Det er en stor opgave for uddannelsessystemet fremover: hvordan fremmer vi det?”*

12-tals piger i *Information*

- *Kun hvis jeg få 12, er jeg god nok*
- *Jeg er i gang med et uendeligt maraton*
- *Følelsen af at være i et hamsterhjul*
- *Mine veninder kunne nikke genkendende til symptomerne, en havde konstant prikken i højre arm et halvt års tid, som gjorde, at hun hvad svært ved at sove...*

15 årige, symptomer dagligt



SFI undersøgelsen 2010

- 19 årige ”emotionelt sårbare”
- 30 pct. har modtaget psykologbistand
- 21 pct. har haft psykiske lidelser
- 27 pct. føler sig pressede
- *”... ganske mange unge kvinder er følelsesmæssigt risikoudsatte: de døjer med psyko- emotionelle problemstillinger, der ytrer sig ved indadvendte symptomer og tager form som tristhed og selvskadelig adfærd”.*

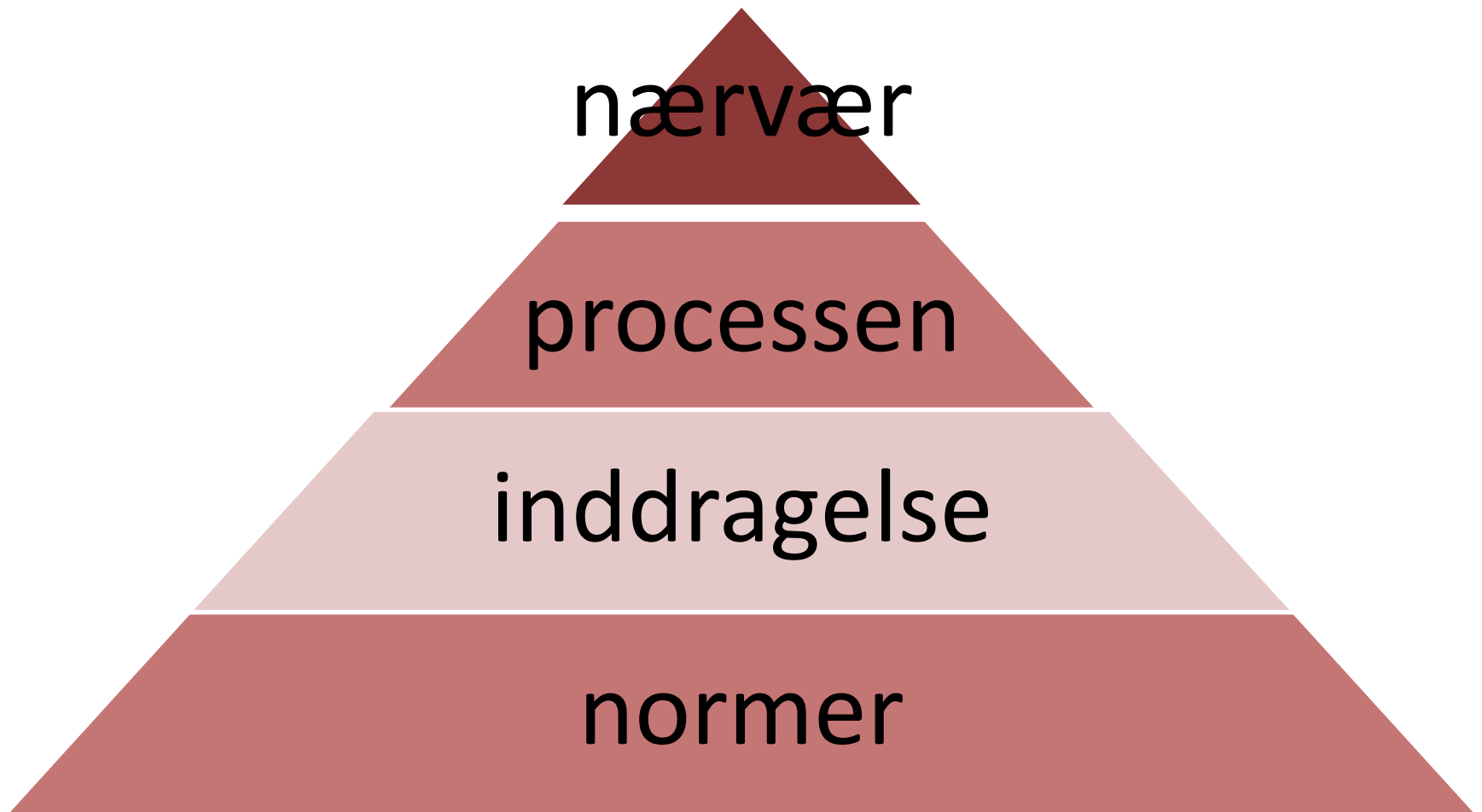
Hvad er robusthed?

- Robusthed handler om at være hårdfør, stærk og kraftig
- Det har latinsk afstamning – *robust* – styrke
- Flere veje til styrkelse af robusthed
- Hårdførhed, træning, ydre sejhed
- Modstandskraft, selvstyrke, indre refleksion
- Robusthed som et karaktertræk rummer evnen til at håndtere sin sårbarhed

Hvordan styrker man så børn og unges karakterdannelse – helt konkret?

- Det korte svar – fire ting:
 1. fastholde normer og rammer
 2. inddrage børn og unge og hjælpe dem til at blive bevidste om dem og få ejerskab
 3. fokusere på processen – mere end resultatet
 4. Nærvær – og selv at tage del i processen
- Hvad er normer og hvor ligger processen?

Model for karakterdannelse



Normer er i fællesskabet

- Opgaver og pligter
- Traditioner hvor børn indgår og henter betydning
- Sociale regler som man taler om

- *At man er en god ven*
- *At ikke alle er lige stærke og modige*
- *At der er noget, man skal øve sig på*

Klassens grundlov

- Jens Bech i Mårslet
- 2.klasse – *hvad er en klassekammerat?*
- Hvordan vil vi have det med hinanden?
- *Vi vil ikke drille hinanden*
- *Vi vil have nogle rolige og hyggelige timer*
- Klassens grundlov med egen underskrift
- Klassens time – protokol
- *I dag er Bech pensioneret – og klassen mødes*

Hvordan går man ind i *processen*?

- *Drengen der har været i Zoo med sin far*
- *Gå over broen*
- Tage del i den, spørge til den, udvikle den: give ny erkendelse
- Tegningen, matematikopgaven, guitartræningen, kartoffelskrælningen, stileskrivningen, beretningen
- Det kræver nærvær – og indlevelse

Begrebet *spejling*

- Spejling er et forslag til en forståelse af barnets/den unges følelser
- Det er ikke et spørgsmål
- En hjælp til at forstå
- Og gerne tilføje noget nyt
- *Jeg kan jo ikke vide det, men måske er du ked af, fordi du gerne ville...*
- *Måske tænker du, at det er noget, de senere...*

Hvad lærer børn i processen?

- De opdager, at de kan
- At holde ud og tro på sig selv
- At klare en frustration
- Og truslen om nederlag
- *at de har ressourcer*
- *At kunne klare det*
- Opfindsomhed
- At sætte et mål – og nå det

Selvregulering - selvkontrol

- At kunne tåle en vis frustration uden at bryde sammen
- udsætte en belønning
- Tænke lidt langsigtet
- Overveje en situation
- Være kritisk
- Kunne vælge fra

En undersøgelse fra New Zealand

- 1037 børn født i Dunedin 1972-73
- Fulgt til de blev 32 år
- Graden af selvkontrol i barndommen 3-11 år
- Forudsiger sundhed, uddannelse, karriere, kriminalitet, misbrug
- Selvkontrol er en selvstændig faktor
- Men hvad er selvkontrol?

Selvet er som et æble



Hvad er selvet?



Men hvad er "*den jeg er*" ?

- De tilbagevendende selvoplevelser
- Troen på at være noget værd
- De personlige *refleksioner*
- Oplevelser af at kunne regulere egne følelser og reaktioner

- Selvet er dybtliggende mønstre af erfaringer med selvregulering

Kan vi give Pia større robusthed?

- Normer i klassemiljøet, der støtter en personlig dannelsesproces - og åbenhed
- Mentorstøtte – *over broen til Pia*
- Fortæl om dine tanker – hvor er du nu – hvad tænker du mest på, når du vil ud af tristheden?
- Støtte hende i refleksionsprocessen og
- Hendes afprøvning af nye *selv-strategier*
- frem mod selvværd og autonomi
- Og robusthed

Er der veje ud af problemet?

- Styrke opdragelsen
- Institutioner med vægt på dannelse mere end præstationer
- Politisk fokus på kulturen som ramme
- Opposition mod *markedsgørelsen*
- Og *præstationsorienteringen*
- Styrkelse af karakterdannelsen

Karakterdannelse



NEW YORK TIMES BESTSELLER

PAUL TOUGH

BØRNS VEJ TIL SUCCES

Forord af Per Schultz-Jørgensen

Grit,
nysgerrighed og
karakterens kræfter

RELATIONSPROFES SION I SERIEN



 Dafolo