mindU
tro, tanker & trivsel

SAMMEN OM DET SVÆRE UNGDOMSLIV

En guide til arbejdet med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen

Det Sociale Netværk

Maj 2021
Østergade 5, 3. sal
DK-1100 København K
Det Sociale Netværk/headspace Danmark

Forord

Konfirmanderne står i den identitetsskabende fase af deres teenageår og vil typisk i denne periode søge svar på de mange store spørgsmål og udfordringer, som de tumler med, og som for nogles vedkommende kan skabe psykisk sårbarhed eller ligefrem mistrivsel. Muligheden for til at tale åbent om personlige udfordringer gør de unge i stand til at hjælpe hinanden, hvilket styrker de unges indbyrdes relation og ikke mindst deres mentale helbred.

I konfirmationsforberedelsen kan der opstå en unik mulighed for at lade unge tale om deres problemer og udfordringer med tid til fordybelse. De unge har i præsten en anden voksenautoritet at spille op imod end skolelæreren, ligesom talen om tro og følelser – både de svære og de mere lette – får en helt anden dimension hos præsten, da de unge kommer fra forskellige skoler og er uafhængige af klasseværelset.

I denne pjece finder du viden om psykisk sårbarhed, hjælp til at spotte mistrivsel, en guide til hvordan du kan tackle mistrivsel hos en ung, og inspiration til, hvordan du kan sætte fokus på mental trivsel i din konfirmationsforberedelse.

HVEM STÅR BAG?

Guiden er udarbejdet med baggrund i erfaringer fra projekt mindU, et projekt udviklet af Det Sociale Netværk.

Det Sociale Netværk blev oprettet i 2009 med formålet at fjerne fordomme og tabuer ift. psykisk sårbare og skabe en bedre forståelse for psykisk sårbarhed. Læs mere her: www.detsocialenetvaerk.dk

INDHOLD

Forord..... 1
Psykisk sårbarhed..... 3
Fra trivsel til alvorlig mistrivsel..... 4
Status på ungdommen..... 6
Selvoplevet psykisk sårbarhed..... 6
Årsager til selvoplevet psykisk sårbarhed..... 7
Hvorfor er det svært at tale om?..... 8
Ung til ung..... 9
Hvordan spotter man mistrivsel hos en ung?..... 10
Hvordan tackler man unges udfordringer?..... 11
Hvor kan du henvise til?..... 12
Inspiration til det videre arbejde..... 13
Tematikker til snakken om tro og mental trivsel..... 14
Om Det Sociale Netværk..... 17

mindU
tro, tanker & trivsel

Det Sociale Netværk

Psykisk sårbarhed

EN DEFINITION

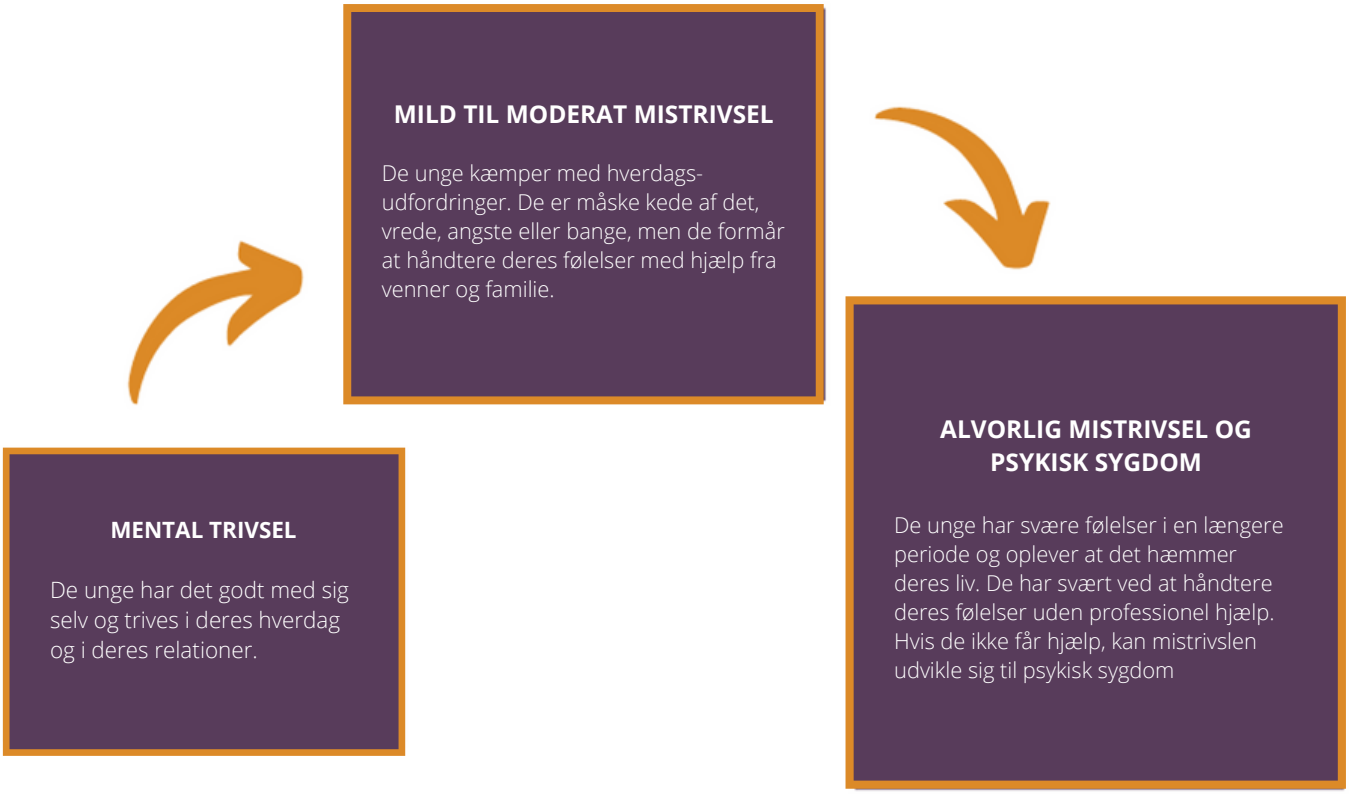
Siden etableringen i 2009 har Det Sociale Netværk haft fokus på at fjerne fordomme og tabuer i forhold til psykisk sårbare samt at skabe en bedre forståelse for psykisk sårbarhed. Der er fortsat lang vej, men de seneste år har vi set, at der er kommet en bredere forståelse for psykisk sårbarhed og større fokus på forskellige psykiske aspekter. Undersøgelser viser dog stadig, at flere end ni ud af ti mennesker med en psykisk sygdom bliver negativt forskelsbehandlet på grund af deres sygdom. Det gælder f.eks. på arbejdsmarkedet, i skolen, i familielivet eller blandt venner. Den oplevede diskrimination medfører selvstigmatisering, begrænsninger i samværet med familie og venner mv. Derudover ser vi stadig en omfattende stigmatisering i systemet. Erfaringen er således, at der er behov for, at unge i højere grad får mulighed for at tale om psykisk sårbarhed i miljøer, hvor de føler sig trygge og mødes af tillid, tid og tiltro.

> "Med psykisk sårbarhed eller mental/psykisk mistrivsel forstås, at den unge ud fra en mental helbredsdimension ikke betragtes som syg (...), men at der ud fra en mental sundhedsdimension er indikationer og tegn på, at den unge fungerer mindre godt: Der kan iagttages symptomer, som kan være forbigående, eller som kan udvikle sig til at blive mere eller mindre vedvarende problemer."
>
> VIVE 2018. FOREBYGGENDE INDSATSER TIL UNGE I PSYKISK MISTRIVSEL

Fra trivsel til alvorlig mistrivsel

Når vi taler om psykisk sårbarhed, så ved vi, at mange børn og unge eksempelvis har udfordringer med at håndtere dagligdagen med skole, venner og familie, og mange føler sig pressede og har enormt høje forventninger til sig selv. De kan have brug for nogen at tale med samt hjælp og støtte for ikke at udvikle vedvarende problemer.

Nedenfor skitseres et forløb fra mental trivsel over mild/moderat mistrivsel til alvorlig mistrivsel og egentlig psykisk sygdom



44%

af de 16-29-årige anser psykisk sygdom som den alvorligste sundhedsudfordring i de kommende år. Det samme svarer 36,9% i alle aldersgrupper, mens 35,8% peger på kræft.

BEDRE PSYKIATRI 2017

15%

af alle børn har været i behandling for en psykisk sygdom, inden de fylder 18 år. Mentale helbredsproblemer udgør den største sygdomsbyrde blandt børn og unge (1-24 år).

SUNDHEDSSTYRELSEN 2020

87%

af de adspurgte personer med psykisk sygdom angiver, at de har skjult deres psykiske sygdom over for deres omgangskreds

EN AF OS 2015

9 ud af 10

har oplevet at blive negativt forskelsbehandlet, diskrimineret og stigmatiseret på grund af deres psykiske sygdom

EN AF OS 2015

Det Sociale Netværk

Status på ungdommen

SÅDAN HAR KONFIRMANDERNE DET

I konfirmandåret 2019-2020 har vi besøgt over 2.400 konfirmander på landsplan. Målet er at lære de unge at tale om, hvordan de har det, og derigennem forebygge, at helt almindelige ungdomsproblemer udvikler sig i en negativ retning, der i sin yderste konsekvens kan blive til egentlige diagnoser. Vores motto i mindU er, at problemer vokser i tavshed. Ved at åbne op oplever de unge, at de ofte ikke er alene med deres bekymringer og problemer. Alene det at dele egne og høre om andres erfaringer kan have en stor effekt for de unge.

Vores undersøgelser peger på, at halvdelen af konfirmanderne på et hold har oplevet psykisk sårbarhed. Konfirmanderne har oplevet det i egen person eller i deres familie.

SELVOPLEVET PSYKISK SÅRBARHED

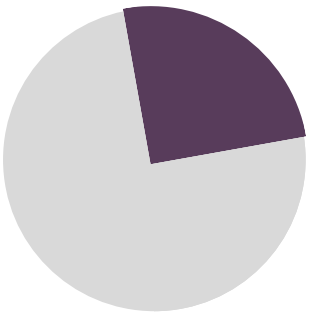
BASERET PÅ 2.406 RESPONDENTER I ALDERSGRUPPEN 13-15 ÅR

50 %

angiver, at de **ikke har oplevet** psykisk sårbarhed

27 %

angiver, at de **selv har oplevet** psykisk sårbarhed

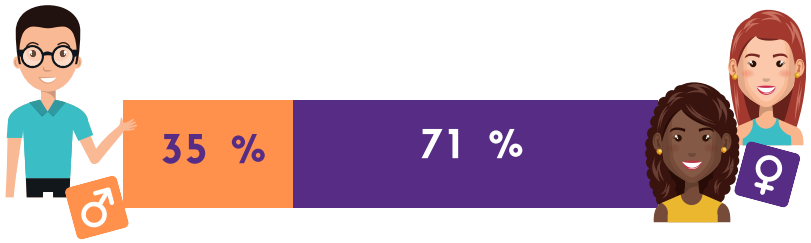


26 %

angiver, at de har oplevet **psykisk sårbarhed i deres familie**

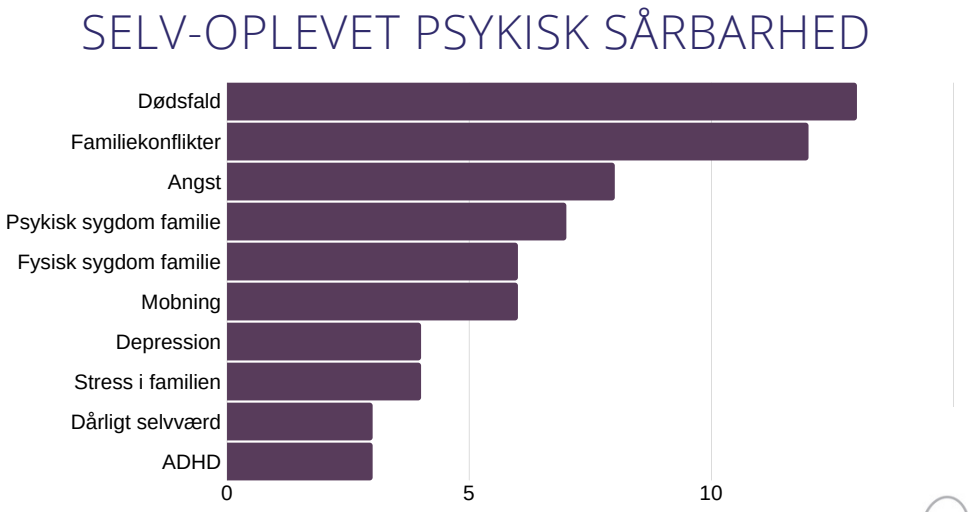
Det Sociale Netværk

Vores undersøgelser peger også på, at der er flere piger end drenge, der oplever psykisk sårbarhed. Denne tendens er alment kendt, og også Sundhedsstyrelsen bekræfter, at flere piger end drenge oplever mentalt dårligt helbred. Fra konfirmationsforberedelserne ser vi en tung overvægt af piger, der har oplevet psykisk sårbarhed. Her er det 71 % af pigerne og 35 % af drengene, der svarer ja til at have oplevet psykisk sårbarhed selv eller i familien.



Årsager til selvoplevet psykisk sårbarhed

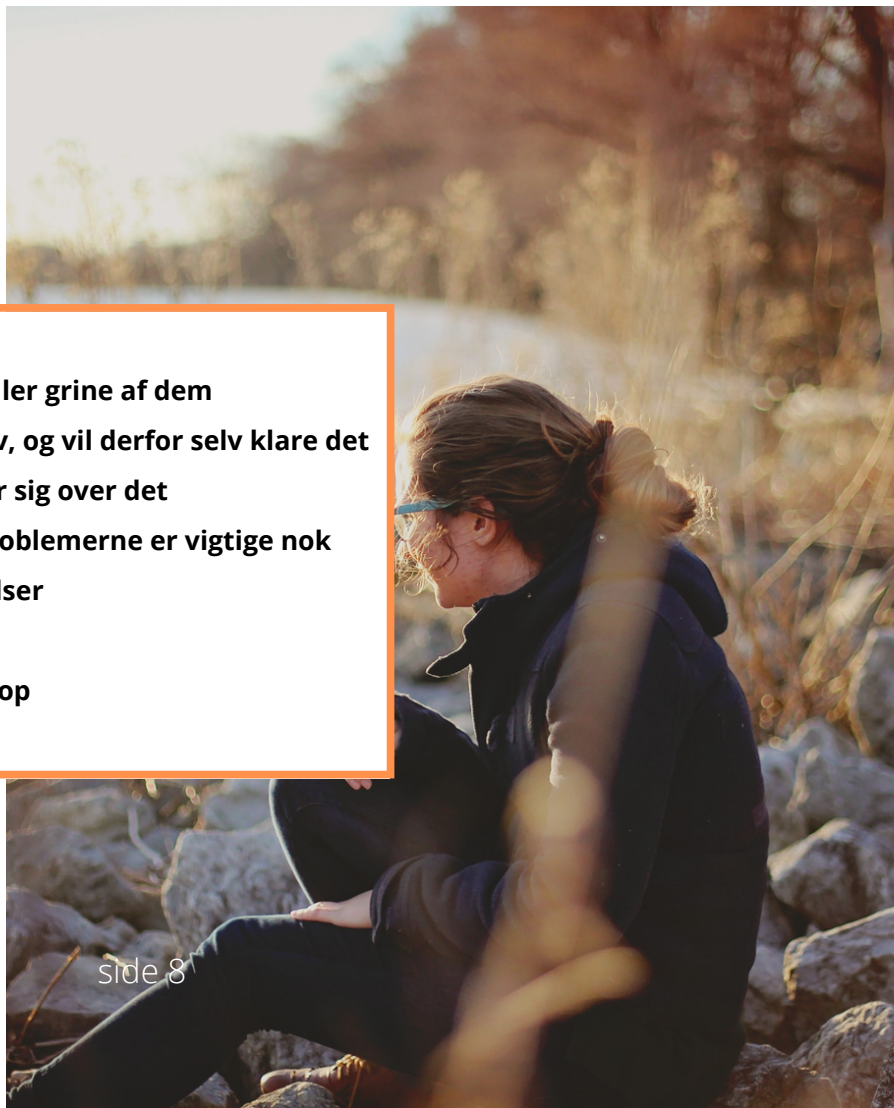
Når vi spørger konfirmanderne, hvad de oplever som årsagerne til psykisk sårbarhed, så svarer de hovedsageligt "dødsfald", "familie-konflikter", "angst" og "psykisk sygdom i familien". I headspace/Det Sociale Netværk oplever vi i overensstemmelse med konfirmandernes årsagstilkendegivelser, at de unge henvender sig med behov for at tale om: "håndteringen af hverdagen", "identitet og selvværd", "konflikter med venner/familie" og "bekymring/angst". Alle disse emner er oplagte at tale med konfirmanderne om i en kristen kontekst. Og ved at udvikle elevernes evne til at genkende og relatere kristne budskaber til egne oplevelser og hverdag ud fra en løsningsorienteret vinkel kan man være med til at styrke de unges handlekompetencer og mentale trivsel.



Hvorfor er det svært at tale om?

Vi oplever, at der fortsat er behov for et fokuseret arbejde med at bryde de tabuer og den stigma, der knytter sig til psykisk sårbarhed. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det for nogle unge kan sætte følelsesmæssige reaktioner i gang at arbejde med mental trivsel og psykisk sårbarhed, hvorfor det kan være svært og sårbart at tage snakken. Vi anbefaler derfor, at der skabes en god og tryg ramme for arbejdet med mental trivsel. Det skal foregå i et trygt socialt miljø, hvor de unge kan udtrykke sig frit. Det er vigtigt, at man som præst faciliterer dette åbne, trygge rum.

Når vi spørger de unge, hvorfor det er svært at tale om psykisk sårbarhed, så svarer knap en tredjedel, at de er bange for, at folk vil dømme dem eller grine af dem. Herudover er emner som skam, frygt, at være til besvær eller manglende sprog til at tale om følelser noget af det, der fylder hos konfirmanderne.



30 % er bange for, at folk vil dømme dem eller grine af dem

12 % føler, at problemet ligger hos dem selv, og vil derfor selv klare det

12 % synes, det er pinligt, og/eller skammer sig over det

11 % vil ikke være til besvær/synes ikke, problemerne er vigtige nok

9 % føler, at de er dårlige til at tale om følelser

8 % frygter, at ingen vil forstå dem

7,5 % føler, de får det værre, hvis de åbner op

Ung til ung

I mindU har vi haft stor succes med at bruge en ung til ung-tilgang til at tage hul på snakken om mental sundhed og psykisk sårbarhed. Når projektets unge frivillige har fortalt deres personlige historie, sker der noget helt særligt i rummet. De frivilliges mod og engagement har meget stor indflydelse på målgruppen af unge. Det faktum, at de frivillige både tør og vil dele deres egen ofte barske og smertefulde livshistorie, skaber ikke alene respekt, men også en særlig lydhørhed. De frivilliges engagement brænder igennem og når direkte ud til målgruppen, som derefter tør åbne op og dele.

Vi kommer gerne og hjælper med at starte samtalen i din konfirmationsforberedelse og har mulighed for at tage dilemmaøvelser og gruppearbejde med. Du kan finde vores kontaktoplysninger eller finde inspiration i undervisningsmaterialet mindU – tro, tanker & trivsel via: www.detsocialenetvaerk.dk/mindU

På www.headspace.dk kan du også kan finde oplysninger om det nærmeste headspace-center. headspace er Det Sociale Netværks tilbud til unge med behov for nogen at tale med. I headspace står vi klar til at støtte og rådgive børn og unge i alderen 12-25 år. Det er gratis, anonymt og uforpligtende.

Hvordan spotter man mistrivsel hos en ung?

Hvis man skal spotte tegn på mistrivsel, er der en række mentale, adfærdsmæssige og koncentrationsrelaterede emner, man kan være opmærksom på.

Ofte vil det mentale overskud blive mindre, og vedkommende kan udvise tegn på angst og være mere vredladen og opgivende end hidtil, ligesom træthed og lavere præstationsevne end vanligt kan observeres. I illustrationen nedenfor kan du se flere opmærksomhedspunkter.

MENTALT
Angst, vredladen og håbløs
Irritabel, nervøs og trist
Selvkritisk
Voldsomme følelsesudbrud

ADFÆRD
Adfærdsændring
Virker træt og uden energi
Rastløs og urolig
Isolerer sig

KONCENTRATION
Præsterer dårligere
Forbereder sig ikke
Svært ved at koncentrere sig
Øget fravær

Hvordan tackler man unges udfordringer?

1

TAG DET FØRSTE SKRIDT

Det er svært for unge selv at åbne op. Vis dem, at du er en person, de kan tale med. Hvis den unge afviser dig, så fortæl, at vedkommende er velkommen til at henvende sig til dig en anden gang.

FIND DEN UNGES RESSOURCEPERSONER

Vær opmærksom på, hvilke andre voksne den unge har at tale med i sin hverdag. Opfordr de unge til at åbne op over for voksne, de stoler på.

2

3

ORIENTÉR DIG I LOKALE TILBUD

Sørg for, at du har kendskab til, hvor du kan henvise de unge til, hvis de har brug for mere hjælp. I headspace har vi kontakt til psykiatrien, kommunen og andre tilbud, hvis der er behov for det.

Hvor kan du henvise til?

Du står aldrig alene, og civilsamfundet har en række gratis og ofte anonyme tilbud, hvor den unge kan henvende sig, med eller uden din hjælp. Nedenfor kan du se nogle af disse. Ofte er der tilknyttet en række muligheder for online/telefonisk hjælp og støtte.

På www.ungekompasset.dk er der også hjælp at hente. Ungekompasset er en digital GPS, hvor unge psykisk sårbare, venner og familie kan søge oplysninger om, hvor de finder hjælp. Her er både private og offentlige tilbud samlet ét sted, så man nemt kan søge efter, hvad der findes af muligheder for hjælp og støtte lokalt. Du kan søge på alt lige fra nærmeste psykiatriske skadestue over støttegrupper, caféer, fritidsklubber, behandlingstilbud til rådgivning og telefonlinjer.

LMS
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

headspace
- nogen at tale med

VENTILEN
Gør ungdommen mindre ensom

tuba

Børns Vilkår
BØRNETELEFONEN
- din linje til én der lytter

Livslinien

Inspiration til det videre arbejde

Har du lyst til at arbejde videre med psykisk sårbarhed i forbindelse med konfirmandundervisningen? Vi har samlet et par kilder til inspiration, så du kan sætte fokus på mental trivsel på jeres hold eller skabe gode ungdomsfællesskaber lokalt i dit sogn og vise flere unge, at de kan bruge kirken, hvis de har det svært.

TALK AND CHILL I GAUERSLUND SOGN

- Samtalegrupper for 7.-9. klasse
- Samarbejde med lokale skoler og menighedsplejen i sognet
- Sognepræst, kirke- og kulturmed-arbejder og en terapeut

DIAKONIDAGE I VIBORG STIFT

- Livsramte mennesker fortæller deres historier til unge
- Vandring i Viborg midtby på forskellige lokaliteter
- Empatitræning og introduktion til det diakonale arbejde
- Af stiftspræsten for diakoni og Kirkernes Sociale Arbejde

Tematikker til snakken om tro og mental trivsel

Dette er et uddrag af undervisningsmaterialet mindU – tro tanker & trivsel, som sætter fokus på arbejdet med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen. Materialet kan findes på: www.detsocialenetvaerk.dk/mindu/undervisningsmateriale

Formål

At udvikle konfirmandernes evne til at genkende og relatere kristne budskaber og tekster til egne oplevelser og hverdag ud fra en løsningsorienteret vinkel. Det er med til at styrke unges handle-kompetencer og mentale trivsel.

Beskrivelse

Du kan med fordel tænke kristne temaer sammen med mental trivsel og sundhed. Nedenfor finder du forslag til, hvordan nogle kristne temaer kan kobles med mental trivsel og sundhed.

Tematikker

At høre til og fællesskab

Jesu dåb, Mark. 1: I dåben bliver vi en del af et større fællesskab og kommer til at høre til et sted – nemlig hos Gud. Vi kan godt føle, vi kan falde ud af andre fællesskaber, men vi falder aldrig ud af vores identitet som Guds barn.

Sårbarhed

Jesus og de små børn, Mark. 10: Vi er alle Guds børn. At være et barn er også at være lille og udsat i en stor verden. Som børn har vi brug for, at nogen passer på os. Jesus siger, at de små børn skal komme til ham. Det kan både forstås bogstaveligt men også overført som barnet i os alle. Jesus ser altid igennem os og ser det sårbare og udsatte, vi alle rummer. De sider i os er der en særlig plads til hos ham.

Tilgivelse

Lignelsen om den gældbundne tjener, Matt. 18,21-35: Alle mennesker har brug for tilgivelse, fordi ingen af os er perfekte. Ingen af os er fejlfri. At se sådan på mennesker er ikke en nedvurdering af mennesket, det er derimod at se på mennesket med realistiske øjne. Vi ved jo alle, at vi indimellem gør noget, vi ikke skulle have gjort. Tilgivelse er derfor en kærlighedsgerning. Pointen i lignelsen er, at den, som får meget tilgivet, også selv skal tilgive. Vi får både tilgivelse men skal også give den til andre. Indimellem kan vi dog godt opleve, at der er noget, der er så forfærdeligt, at vi ikke kan tilgive det. Det er svært. I de tilfælde kan vi i stedet lægge det over til Gud og bede ham om at tilgive. Han kan nemlig gøre det, der er umuligt for mennesker.

Håb

Luk. 23-24: At miste håbet, når alt synes håbløst, er noget af det værste, der kan ske for mennesker. At bevare håbet der, hvor det hele ser sortest ud, er derimod noget af det mest livsbekræftende. Som kristne håber vi på, at Gud også vil være til stede i fremtiden, rundt om det næste hjørne, også der, hvor vi ikke kan se ham. Vi håber på, at vi i al fremtid vil være i Guds hænder – også efter døden er indtrådt. I påskens drama slukkes alt håb for de mennesker, der havde sat deres lid til Jesus, da han dør på korset langfredag. Men der, hvor alt håb så ud til at være ude, var der alligevel lys i mørket, da han opstod påskemorgen.

Tvivl og tro på sig selv

Joh. 20. 24-29: Da de andre disciple fortæller Thomas, at de har set den opstandne Kristus, vil Thomas ikke tro på dem, hvis han ikke selv kan få lov at stikke fingrene i Jesu sår. Han vil med andre ord have et bevis. Vi kommer alle til at tvivle på alt muligt – også på os selv. I Matt. 14, 22-23 er det Peter, der tvivler på sig selv og sine egne evner, da Jesus kalder på ham ude på vandet. Tro og tvivl følges ad, og sådan vil det være med de ting, vi ikke kan få klare beviser for.

Ensomhed

Matt. 27, 46: Den ultimative ensomhedsfølelse hører vi om, da Jesus hænger på korset og spørger: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?" At Jesus selv har været i den dybeste ensomhed, betyder, at han ved præcis, hvordan vi har det, når vi selv oplever den følelse af forladthed og ensomhed. Det betyder også, at uanset hvor alene vi er og føler os i vores liv, er Gud hos os og ved, hvordan vi har det.

At hjælpe andre

Matt. 22, 36-40, Luk. 6, 27ff. og Luk. 10, 25-37: Næstekærlighed er en fordring – noget, vi som kristne er forpligtet til. Men det er jo egentlig let nok, når det gælder vores venner og dem, vi godt kan lide. Det svære er, at vi også skal elske vores fjender.

At give en ny chance

Lignelsen om figentræet uden frugt, Luk. 13, 6-9: Alle fortjener en ny chance igen og igen og igen ...

Du kan inddrage styrkekort i arbejdet med tematikker. Med sit fokus på menneskelige karaktertræk bidrager styrkekortene med nye vinkler på tematikker, der gør det nemmere for eleverne at relatere dem til deres eget liv og hverdag. Hent beskrivelse og styrkekort i materialebasen: www.detsocialenetvaerk.dk/projekter/mindu/undervisningsmateriale

Om Det Sociale Netværk

I Det Sociale Netværk arbejder vi gennem forskellige initiativer på at fremme sundheden for den meget store gruppe af sårbare børn, unge og voksne, så de trives bedre mentalt og socialt. Vores mål er, at alle skal kunne indgå i samfundets fællesskaber. Vi går gerne nye og utraditionelle veje i vores bestræbelser på at gøre en forskel og sætte fokus på social og psykisk sårbarhed i samfundet.

Vi arbejder med et menneskesyn, der tager afsæt i, at alle skal have mulighed for at leve det liv, de gerne vil, og at hvert eneste menneske tæller. Derfor sætter vi den enkelte i centrum, og vores erfaring er, at vi dermed opnår de bedste resultater. Når vi fx møder en ung i headspace, er det den unges ønsker og behov, der bestemmer retningen for vores samtale og rådgivning.

Vil du vide mere om vores arbejde, er du velkommen til at henvende dig til Foreningen Det Sociale Netværk. Vi kan kontaktes på telefon: 50 846 846 eller pr. mail: info@detsocialenetvaerk.dk. På vores hjemmeside www.detsocialenetvaerk.dk kan du læse mere om, hvem vi er, hvad vi laver, og vores strategi frem mod 2025.