

INSPIRATIONSHÆFTE

IDEER TIL DET PÆDAGOGISKE ARBEJDE MED UNGE MED SÆRLIGE
BEHOV OG PSYKISKE VANSKELIGHEDER



Redaktør: Kirsten Fabian Centerleder Havredal gl. Skole
Forfattere: Cand. Psych. Lene Broe og
Specialist i neuropsykologi Mette Ellermann
Copyright: Havredal gl. Skole 2013
Forside: Susanne Schmidt-Nielsen
Layout: Jakob Schmidt Andreasen
Konsulentbistand: Dorthe Suell – Suell Team, Pia B. Jakobsen uddannelsesleder Havredal gl. Skole,
Annemette Kirk Heegaard Socialrådgiver Havredal gl. Skole
Udgivelsesdato: 1. maj 2013
Udviklet med støtte fra Social og Integrationsministeriet ASV-puljen

Mette Ellermann

Specialist i neuropsykologi
Assenholtvej 1, 7173 Vonge
Tlf. 4011 7735
mette.ellermann@gmail.com
www.metteellermann.dk

Lene Broe

Cand. Psych.
Vestergade 35 F, 8600 Silkeborg
Tlf. 2022 6424
lene@psykologcentret-silkeborg.dk
www.krap.biz



Forside illustration:

Udover at være en smuk konstruktion og et spændende grafisk motiv, så er pariserhjulet fyldt med minder og historier.

Jeg har med glæde lyttet til mange fortællinger om skønne ture i pariserhjulet. For andre opstår der indre billeder på livets gang.

Jeg vil gerne bidrage til denne bog med et pariserhjul, der står åbent og klar til brug. Åbent for fri fortolkning.

God fornøjelse.

Susanne Schmidt-Nielsen, 2013

www.susanneschmidt-nielsen.dk

FORORD

Som mangeårig leder af Havredal gl. Skole¹ - en uddannelsesinstitution for unge med særlige behov - har jeg ofte oplevet, at vi i løbet af et uddannelsesforløb med en ung oplever vanskeligheder ud over de indlæringsmæssige, som vi må forholde os til og forsøge at takle og afhjælpe. Det kan være psykiske vanskeligheder, som kan give kontaktvanskeligheder, angst, selvskadende adfærd, indre uro, koncentrationsproblemer, manglende udholdenhed, tvangshandlinger, humørsvingninger m.v. Disse vanskeligheder har for nogle unge været så voldsomme, at det har gjort det svært for dem at modtage indlæring og dermed få udnyttet deres potentiale.

Igennem årene har der været unge, som har været så plagede, at det har været nødvendigt at få dem til læge og efterfølgende udredning hos en psykolog/neuropsykolog. Det har så resulteret i en klarhed over, hvad der var på færde og en mulighed for at inddrage denne viden i det pædagogiske arbejde, men ofte er kostbar tid gået tabt. Samtidig har vi som undervisere haft brug for mere viden om, hvordan vi i praksis kan udvikle en pædagogik, der imødekommer de unges vanskeligheder hele vejen rundt.

Med denne interviewguide har vi ønsket at møde de unge fra starten af deres uddannelsesforløb med en åbenhed og et ønske om at italesætte og afhjælpe vanskeligheder, som kan stå i vejen for den gode trivsel og læring.

Vi skal som undervisere være faglige og vise de unge redskaber, der kan hjælpe dem til bedre at kunne håndtere deres vanskeligheder – både her og nu og i livet efter endt uddannelse.

Vi skal ligeledes i det pædagogiske arbejde skelne imellem, hvad vi selv kan klare, og hvad der skal særlig hjælp til.

Baggrunden for dette satspuljestøttede projekt ”unge med særlige behov og psykiske vanskeligheder” (juli 2009-juni 2013) er altså et ønske om at komme de unge i møde fra starten af deres uddannelse med en åbenhed og et ønske om at italesætte og afhjælpe vanskeligheder, der står i vejen for den gode trivsel og læring.

Kirsten Fabian, Centerleder Havredal gl. Skole

¹ Skolen har siden 1997 udviklet og tilbudt en treårig praktisk, helhedsorienteret uddannelse for unge med særlige behov. www.hgs.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Indholdsfortegnelse	4
Indledning	5
Intro til inspirationshæftet	6
Formål med inspirationshæftet	7
Når den unge har lavt selvværd og ringe selvtillid	8
Når den unge er trist	10
Når den unge har selvskadende adfærd	12
Når den unge har selvmordstanker	14
Når den unge er bange og ængstelig	16
Når den unge har mange vaner og rutiner	18
Når den unge har sociale vanskeligheder	20
Når den unge har et heftigt temperament	22
Når den unge mangler motivation og kan opleves doven	24
Når den unge roder og ikke kan organisere på værelset	26
Når den unge lyver/fantaserer/fortæller historier	28
Når den unge pjækker og stikker af	30
Når den unge stjæler	32
Når den unge har misbrug	34
Når den unge er afhængig af computerspil	36
Når den unge er en "Karl smart" type	38
Vejledning til sikkerhedsplanen	40
Bilag 1: Sikkerhedsplan	41



INDLEDNING

Dette inspirationshæfte er tænkt som en værktøjskasse til praktikere i den pædagogiske verden. Som udgangspunkt er det lavet af **specialist i neuropsykologi Mette Ellermann** og **Cand. Psych. Lene Broe** til ansatte på Havredal Gl. Skole i forbindelse med projektet: ”Unge med særlige behov og psykiske problemer”, men ønsket er at flere kan få gavn af det.

Emnerne i hæftet er kommet fra medarbejderne, der har sat ord på situationer, hvor de gerne vil have mere viden og konkrete redskaber og strategier til bedre at kunne møde de unge i hverdagen. Altså fuldstændig praksisnært. Omvendt ved vi jo godt, at man ikke uden videre blot kan give gode råd, og så er alt løst. Det kræver et fundament, for at udvikling og forandring kan skabes.

For os handler det om at have en anerkendende og ressourcefokuseret tilgang til andre mennesker.

Som professionel skal du kunne skabe tillid og tryghed og vide, at du har ansvaret for relationen. Mennesker kan kun forandre sig fremadrettet, så derfor hjælper skæld ud, bebrejdelser og kritik absolut ikke i forhold til at skabe udviklende processer.

Det er vigtigt, at man som medarbejder er parat til at være nysgerrig, undersøgende og er villig til selv at forandre sig. Det er meget menneskeligt at komme i tvivl, blive bekymret og føle afmagt. Lige så almindeligt er det, at vi forsøger at skubbe ’det ubehagelige’ væk og derved let kommer til at aktivere skyld hos den anden. Her handler det om at kunne se den unges forsøg på mestring (coping) og at alle gerne vil leve op til krav, både egne og andres, men at vi har vidt forskellige forudsætninger for at kunne.

For at skabe et godt fundament er det derfor afgørende, at man kan se den unges adfærd som hans/hendes bedste bud – også selvom det langt fra er et hensigtsmæssigt bud.

Alle har behov for at være værdsatte og føle, at de er gode nok som de er. Ethvert menneske er unikt. Som de siger på HGS: ”Her findes kun originaler – ingen kopier”. Dette menneskesyn forpligter. Som professionel får man betydning i den unges liv – en magt og et ansvar som gør, at man må involvere sig, være nærværende og oprigtigt kunne motivere, indgyde håb, vise omsorg og interesse for den unge. Det kræver at man er tålmodig, positiv, fagligt kompetent og sikker på sig selv og sine egne grænser og værdier.

Dette kan virke meget stort. - Det er det også, men stadig er vi kun mennesker, der også selv har behov for at føle os værdsatte og anerkendte.

Vi ønsker jer alle god læselyst.

INTRO TIL INSPIRATIONSHÆFTET

Målgruppen af unge på uddannelsessteder for unge med særlige behov er bred og ofte uhomogen.

Det kan være en udfordring at ”greje”, hvad der er en naturlig konsekvens af et handicap, og hvad der kan og skal tages særlig hånd om.

I projektet er der derfor udviklet en interviewguide og et inspirationshæfte, som begge kan rekvireres hos Det Ny Havredal. Målgruppen for interviewguiden er medarbejdere, der har gennemgået et introduktionskursus vedrørende brug af interviewguiden. Målgruppen for inspirationshæftet er medarbejdere på uddannelsessteder og lignende for unge med særlige behov. Interviewguiden og inspirationshæftet kan anvendes hver for sig. Det anbefales dog, at brugen af interviewguiden følges op med brug af inspirationshæftet.

Medarbejderne på Havredal gl. Skole har sat ord på situationer, hvor de gerne vil have mere viden og konkrete redskaber og strategier til bedre at kunne møde de unge i hverdagen.

Inspirationshæftet består af inspirationsark, der beskriver 16 forskellige og ofte sete reaktionsmønstre hos de unge.

Inspirationsarkene er disponeret således:

- Reaktionsmønster
- Redskaber og strategier til at støtte den unge (forslag til hvordan skolerne kan arbejde med problematikkerne)
- Hvem kan hjælpe, hvis det ikke virker? (Hvis problemerne er af et omfang, som kræver mere, end der pædagogisk kan afhjælpes, så anvises der yderligere hjælp)
- Hvis du vil vide mere (en litteraturliste til fordybelse og dygtiggørelse i de enkelte emner).

Interviewguiden og inspirationshæftet er udviklet af: Mette Ellermann - specialist i neuropsykologi og privatpraktiserende psykolog samt Lene Broe, cand.psych. indehaver af www.KRAP.biz og privatpraktiserende psykolog, i samarbejde med Havredal gl. Skoles medarbejdere.

For yderligere information om projektet foreligger årlige læringsrapporter og afsluttende evalueringsrapport ved SUELL Team – Dorthe Suell, Master i Social Integration.

FORMÅL MED INSPIRATIONSHÆFTET

Inspirationshæftet anviser pædagogiske indsatser til anvendelse i praksis for unge med særlige behov og psykiske problemer. Inspirationshæftet er tænkt som en værktøjskasse til praktikere i den pædagogiske verden.

DET FAGLIGE FUNDAMENT I BRUGEN AF INSPIRATIONSHÆFTET

Man kan dog ikke uden videre blot give gode råd videre og så er alt løst. Det kræver et fælles fundament, for at udvikling og forandring kan skabes. I projektet har medarbejderne arbejdet med KRAP – Kognitiv Ressourcefokuseret og Anerkendende Pædagogik som det grundlæggende faglige fundament.

NÅR DEN UNGE HAR LAVT SELVVÆRD OG RINGE SELVTILLID



Selvværd er den indstilling, du har til dig selv, og den måde du tænker om dig selv på. Det er den værdi, du giver dig selv – altså det du ER.

Selvtillid er at tro på dine egne evner. Hvis du ved, at du er god til at ordne haven, er det selvtillid – altså det du GØR. Selvtillid kommer ofte af ros fra andre. Nogen kan have masser af selvtillid, men føle sig værdiløs og tom. Hvis man f.eks. aldrig føler, at man kan gøre det godt nok. Men skal altid lige gøre det lidt bedre. Man kan blive afhængig af ros.

Mange unge med særlige behov tænker ”jeg er anderledes”, ”jeg er ikke så klog som de andre”, ”de andre gider ikke være sammen med mig”. De har et lavt selvværd. De oplever, at de ikke bliver set og anerkendt i tilstrækkelig grad.

Ofte har de ikke fået den samme ros som deres søskende. Ofte har de oplevet, at deres evner har skuffet dem – de har fejlet. De kender kun deres svagheder og ikke deres ressourcer. Det giver også en lav selvtillid.

Mange med lavt selvværd føler tristhed, tomhed og oplever, at de ikke ”kender sig selv”. Et lavt selvværd medfører ofte tilbageslæb og opgiveness. Et lavt selvværd kan medføre, at man i værste tilfælde mister lysten til livet.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Samtaler om, at de tanker, som den unge gør sig kun er tanker og ikke sandheden.
- Lav lister over henholdsvis ”Hvad fungerer i mit liv?” og ”Hvad fungerer ikke i mit liv?”
- Lav lister over ”Hvad er jeg god til”, hjælp med at stille spørgsmål til mange forskellige områder.
- Forsøg at lave alternative tanker til det, som ikke fungerer. ”Hvordan kan man tænke på en anden måde, om det du lige har fortalt mig?”
- Stil spørgsmålene ”Jeg blev stolt, da jeg..”, ”Det jeg lærte af oplevelsen var...” og ”Jeg føler dette, når jeg tænker på oplevelsen...”.
- Saml en pigegruppe, drengegruppe eller ”Jeg tror ikke på mig selv – gruppe”. Mødes i gruppen en gang om ugen, og prøv sammen at tænke anderledes om nogle af de dårlige sider og hjælp med at acceptere de andre.
- Sikre at den unge får mange små og store succesoplevelser i dagligdagen, og værdsæt hvad den unge gør – det vil langsomt opbygge en selvtillid.
- Læg mærke til når den unge begynder at udfordre sig selv og udvikler sig.
- Italesæt de små succeser i dagligdagen.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Hjælp hinanden på arbejdspladsen, med at få gode ideer til, hvordan den unge kan støttes.
- Benyt evt. en kollega på en skole/boenhed, som har særligt kendskab til arbejdet med lavt selvværd.
- Få supervision af en erfaren psykolog der arbejder med unge der har særlige behov.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Selvtillidstræning – og udvikling af sociale færdigheder** af Irene Henriette Oestrich. Psykiatrifondens Forlag (selvhjælpsbog).
- **At overvinde lavt selvværd** af Melanie Fennell (selvhjælpsbog)
- **Teenpower – Skab det teenagerliv du drømmer om** af Pia Beck Rydahl. Gyldendals Bogklubber (En selvhjælpsbog til den unge. Kræver læsefærdigheder svarende til ca. 6. klasses niveau).
- **Halv mand, helt menneske** af René Nielsen. Gyldendals Bogklubber (En biografi).
- **Hvor er jeg dog træt af at skulle være lækker** af Lotte Foged (debatindlæg i Politikken den 16.3.2011, af 17-årig gymnasieelev).

NÅR DEN UNGE ER TRIST



Tristhed opstår ofte, når den unge udsættes for belastninger. Det kan være mange små eller få store, men fælles for belastningerne er, at den unge har svært ved at håndtere dem. Det kan være belastninger, som den unge ikke har mulighed for at gøre noget ved som f.eks. forældres misbrug eller manglende støtte og omsorg i hjemmet eller i de nære omgivelser. Det kan også være belastninger, som den unge ikke kan mestre – enten som følge af mangelfuldt udviklede mestringsstrategier eller som følge af reducerede kognitive færdigheder, der medfører problemer med at tilegne sig relevante mestringsstrategier.

Unge med særlige behov beskriver ofte, at de bliver kede af det, fordi de har en følelse af ikke at kunne leve op til udefinerede krav og forventninger. Krav og forventninger som både kan komme fra omgivelserne og fra dem selv.

Langvarige belastninger kan medføre en kronisk tilstand af tristhed, som kan udvikle sig til en depression. Depression skal vurderes ved praktiserende læge, der efterfølgende kommer med forslag til yderligere udredning og behandling.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

Det handler om at støtte den unge til bedre at kunne håndtere belastningerne (optimering af mestringsstrategier ved at lære problemløsning)

- **Hjælp den unge med at rydde op i de triste tanker.**
 - Prøv at sortere de triste tanker i grupper med fælles træk. Navngiv gruppen af tanker med fælles træk – f.eks. selvudskældende tanker. Dette karakteriserer ofte årsagen til det, som har udløst tanken. Når årsagen bevidstgøres, er det nemmere at handle på den.
 - Gruppér belastningerne (tankerne) f.eks.:
 1. Hvilke belastninger kan jeg selv gøre noget ved?
 2. Hvilke skal andre hjælpe mig med?
 3. Hvilke må jeg acceptere som "nødvendigt onde"?
- **Hjælp den unge med at finde løsninger**
 - Det handler om at finde muligheder og ikke begrænsninger. Lav en liste over handlemuligheder.
 - Beskriv hvad der skal til, før de gennemføres. Opstil en rækkefølge. Lav evt. en nødplan.
 - Lær den unge at evaluere. Vurder resultatet, vurder forløbet. Hvad har jeg lært af mine erfaringer?

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Nogle unge skal lære at samle på glade og positive tanker og oplevelser, i stedet for hele tiden at fokusere på det negative og det som ikke kan gennemføres – måske som følge af begrænsninger hos den unge. Nogle skal lære at tænke positivt. Man kan f.eks. lave en aftale om, at hver aften finder den unge tre gode ting, som er sket i løbet af dagen. Efterfølgende samles der op i fællesskab, og de gode ting værdisættes.
- Mange triste tanker kan medføre selvmordstanker. Se hvorledes disse kan vurderes og håndteres i afsnittet ”Når den unge har selvmordstanker”.
- Langvarig tristhed kan være udtryk for dysthymi, som er en kronisk forstemningstilstand eller udtryk for begyndende depression. Begge dele kan behandles med kognitiv terapi - ofte med god effekt. Det kan også være nødvendigt med antidepressiv medicinsk behandling. Praktiserende læge kan henvise til psykologbehandling via sygesikringen eller henvise til behandling ved psykiater.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Et spind af sorte tanker – om unge og depression** af Per Strarup Søndergaard, Turbine, 2009. (Unge personlige beretninger og interview med fagfolk skrevet i et let forståeligt sprog. Meget velegnede til såvel fagfolk som unge).
- **Sår på sjælen, sprækker i sindet**, af Tania Kejser og Malene Grøndahl, CDR-forlag, 2004. (Unge personlige beretninger om psykisk sygdom).
- **Overvind depression – et skridt ad gangen** af Michael E. Addis & Christopher R. Martell, Dansk Psykologisk Forlag, 2008. (Selvhjælpsbog).
- **Om børn og unge med depression - I skyggers land** af Per Hove Thomsen og Merete Juul Sørensen, Hans Reitzel, 2003
- **Mit humør** (App til Android eller iPhone, findes på henholdsvis google Play eller Appstore)
- www.depressionsforeningen.dk (god information om depression og bipolar lidelse).
- www.nederen.nu (netsite der på en humoristisk måde informerer om depression).
- www.livslinien.dk (rådgivning til personer, der trænger til nogen at tale med).
- www.ventilen.dk (mødested for ensomme unge).

NÅR DEN UNGE HAR SELVSKADENDE ADFÆRD



1 ud af 10 teenagere i Danmark har skadet sig selv. Hver 6. pige i 8. og 9. klasse har selvskade. Selvskade er blevet et reaktionsmønster for en hel generation af unge, når de har det psykisk svært. De skærer i sig selv med knive for at fortrænge den indre smerte til fordel for en konkret ydre smerte. De bider, indtil blodet pibler frem, for at straffe sig selv. De banker hovedet ind i væggen, fordi den fysiske smerte får dem til at føle sig i live. Handlingen gentages med den hensigt at dæmpe en ubehagelig psykisk tilstand og regulere egne følelser. Det er en lynhurtig måde at regulere den indre spænding på. Virkningen holder bare kun ganske kort tid og afløses ofte af skam, vrede og tristhed. Selvskade er en mestringsstrategi, som benyttes, når den unge ikke har bedre alternativer. Samtidig udløser selvskaden visse endorfiner i hjernen, som giver en nydelse. En slags selvmedicinering, der kan udvikle sig til en særlig afhængighed (auto-addiction).

Den hyppigste form for selvskade er cutting - at skære i sig selv. Derefter kommer at bide sig selv i indersiden af munden til det bløder og at kradse sig selv til blods. Man kan også skade sig selv indefra med misbrug af alkohol og stoffer, spiseforstyrrelser, ludomani og risikofyldt seksuel adfærd.

Selvskade er ikke et selvmordsforsøg. De fleste af dem, som skader sig selv, gør det for at holde livet ud - altså for at overleve. På trods af dette har mange med selvskade det så dårligt, at de samtidig har selvmordstanker. Personer med selvskade har 13 – 16 % højere risiko for at dø af selvmord end andre.

Unge med selvskade har ofte meget lavt selvværd og en usikker identitetsfølelse. De kan være usikre på, hvem de rent faktisk er og kan have mange selvforringende tanker. Ofte fortæller de om enten tomhedsfølelse eller et indre kaos med tankemylder. Mange unge med særlige behov har problemer med lavt selvværd og har samtidig mangelfulde mestrings-strategier. Der er ingen undersøgelser, som viser graden af selvskade blandt unge med særlige behov, men de unge beretter ofte selv om selvskade.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Grundlæggende handler det om at hjælpe den unge med at få styr på alt det kaos, som den unge har indeni. Jo mere styr der kommer på kaosset, des mindre vil behovet for selvskade være. Prøv evt. at lave en liste over kaostanker/bekymringstanker. Snak om hvordan den unge kan håndtere tankerne eller de situationer, som giver anledning til tankerne. Find ud af, hvem der ellers kan hjælpe den unge.
- Udarbejd en sikkerhedsplan i samarbejde med den unge (se bilag 1). Sikkerhedsplanen er også et redskab, der kan bruges som guide for selve samtalen. Det er vigtigt, at den unge får ejerskab over planen, og aktivt benytter den. Hvis den unge har læsevanskeligheder, kan der evt. benyttes billedsymboler, link til symboler: www.kc-hil.dk (over 6.000). Sikkerhedsplanen er oprindeligt udviklet til brug i forbindelse med selvmordstanker, men er også meget anvendelig ved alle former for selvskade, herunder spiseforstyrrelser og misbrug.

- Krisekort. Afsnittet om "hjælpemetoder" fra sikkerhedsplanen kan nedskrives eller tegnes på et krisekort. De ting som den unge ved kan aflede trangen til f.eks at skære sig, skal nedskrives i punkter på kortet. Kortet skal den unge have på sig hele tiden, så det kan findes frem, hvis trangen til selvskade kommer.

HVEM KAN HJÆLPE HVIS DET IKKE VIRKER

- Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade tilbyder gratis personlig rådgivning (Århus eller København), telefonrådgivning eller mailrådgivning ved enten frivillige rådgivere, psykologer, terapeuter eller socialrådgivere. Se flere oplysninger om hvor og hvordan de unge kan få hjælp på foreningens hjemmeside: www.lmsselvskade.dk
- Praktiserende læge kan henvise til behandling i psykiatrien eller ved praktiserende speciallæge i psykiatri.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Glaspigen**, af Karin Dyhr, Documentas, 2004 (dokumentarroman).
- **Zebra-pigen**, af Sofia Åkerman, Moskito, 2006 (biografi).
- **At skære smerten bort**, af Bo Møhl, PsykiatriFondens Forlag, 2006
- **Når Livet gør ondt – om selvskadende adfærd blandt unge**, af Per Straarup Søndergaard, Turbine 2007. (Unge personlige beretninger og interview med fagfolk skrevet i et letforståeligt sprog. Meget velegnede til såvel fagfolk som unge).
- **Lines historie**, af Line Marie Hersted Petersen, Autismeforlaget, 2007 (biografi).
- www.lmsselvskade.dk (Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade)

NÅR DEN UNGE HAR SELVMORDSTANKER



Undersøgelser viser, at 40 % i gruppen af 15 – 24-årige har haft selvmordstanker. I hver skoleklasse sidder der én elev, som har forsøgt selvmord. Mange af forsøgene har dog været så uskadelige, at der ikke har været søgt læge. Heldigvis viser statistikken, at det kun sjældent lykkes de unge at begå selvmord.

Hovedparten af dem, som forsøger selvmord har aldrig været indlagt og har ingen psykiatrisk diagnose. Risikofaktorer er bl.a. selvskadende adfærd (herunder også misbrug og spiseforstyrrelser), selvmord i familien, omsorgssvigt, mobning og manglende social kontakt. Herunder er de unge, som primært søger voksenkontakt.

Selvordsforsøg er et udtryk for et råb om hjælp, en slags kommunikation, som det er vigtigt at opfange i tide. Ikke mindst fordi risikoen for, at den unge på et tidspunkt vil dø af sine selvmordsforsøg, naturligvis er stigende i takt med antallet af forsøg.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Når der er mistanke om selvmordsforsøg/tanker bør man altid spørge ind til, hvilke tanker, hvor hyppige de er, hvor længe de har stået på, og hvad de betyder for den unge? Desuden skal der spørges til, om den unge har selvmordsplaner (selvmordsadfærd) – har den unge gjort sig overvejelser over hvordan, og har der været forsøg? Ved selvmordsforsøg, selvmordsplaner og vedvarende selvmordstanker bør der søges læge og/eller psykologhjælp.
- Lyt til den unge, spørg ind og hjælp den unge med at få sat ord på tankerne. Benyt aktiv lytning og spejling (fortæl hvad man forestiller sig, at den unge tænker eller føler, men ikke formår at få fortalt).
- Udarbejd en Sikkerhedsplan (efter Gregory Brown og Barbara Standley – se bilag) i samarbejde med den unge. Det er vigtigt, at den unge får ejerskab over planen og aktivt benytter den. Hvis den unge har læsevanskeligheder kan der evt. benyttes billedsymboler, link til symboler: www.kc-hil.dk (over 6.000). Sikkerhedsplanen er også meget anvendelig ved alle former for selvskade og diverse former for misbrug.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Den unge kan evt. rette henvendelse til livslinien, som tilbyder anonym rådgivning. Deres rådgivere har meget erfaring med at rådgive unge mennesker med selvmordstanker www.livslinien.dk
- Ung på Linie/UngOnline er ét af Ungdommens Røde Kors' tilbud til unge mellem 13-30 år. Det fungerer som et ung-til-ung projekt, og ikke som en decideret rådgivningslinie. Tlf. 70 12 10 00, www.dr.dk/ungonline

- I hver region findes der klinikker for selvmordsforebyggelse, som tilbyder korterevarende samtalebehandling – ikke kun ved selvmordsforsøg, men også ved selvmordstanker.
- Praktiserende læge kan henvise til behandling hos enten psykolog eller psykiater. Mange praktiserende læger tilbyder også samtalebehandling.
- Mange har glæde af at tale med en præst.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Skrig & fred – om selvmordsforsøg blandt unge**, af Per Straarup Søndergaard, Turbine 2008. (Unge personlige beretninger og interview med fagfolk skrevet i et letforståeligt sprog. Meget velegnede til såvel fagfolk som unge).
- **Mette – en beretning om et selvmord**, Psykiatrifondens Forlag, 2004. (Er skrevet efter Mettes selvmord på baggrund af hendes egne notater).
- **Glaspigen**, af Karin Dyhr, Documentas, 2004 (dokumentarroman).
- **Zebra-pigen** af Sofia Åkerman, Moskito, 2006 (biografi).
- **Det tavse håb** af Rene Hansen, Nordstjernen Film & TV, 2002 (en film om erfaringer med intervention i et selvmordsforsøg).

NÅR DEN UNGE ER BANGE OG ÆNGSTELIG



For at overleve som art er det nødvendigt, at vi kan blive bange. Derfor bliver vi stående på fortovet, når vi ser en bus komme imod os. Det er også helt biologisk i os, at vi bliver ængstelige, når vi som små bliver forladt. Ligeledes er vi fra fødslen meget forskellige med hensyn til vores temperament, og hvor let vi bliver hæmmede og ængstelige.

Rigtig mange mennesker går rundt og lider af angst uden at få hjælp, da det ofte opleves pinligt og flovt. At være bange og ængstelig er et problem, når det hæmmer livsudfoldelse; giver voldsomt ubehag, og griber ind i almindelige dagligdags funktioner som at passe skole, fritid og arbejde.

Angst har flere sider: Med vores tænkning vurderer vi noget som værende en trussel. Det giver en følelsesmæssig oplevelse af ubehag, og der kobler sig fysiologiske reaktioner på, øget puls og hjertebanken, hvilket medfører en særlig adfærd/handling – komme væk eller undgåelsesadfærd/hæmning eller bekymringer.

Bange og ængstelige mennesker er mere opmærksomme på fare. De fortolker fare mere overdrevent end andre, og de har en stærkere hukommelse for noget farligt/ubehageligt.

Der findes mange forskellige angsttilstande og diagnoser som I kan læse mere om på www.angstforeningen.dk

Psykisk sårbare unge har en øget risiko for at lave fejlfortolkninger og dermed en øget risiko for at udvikle angst. De kommer lettere end andre til at misopfatte noget som farligt. Deres kognitive vanskeligheder kan derfor give dem store problemer med at lave hensigtsmæssige løsningsstrategier som fx at kunne sige til sig selv: "Med min sunde fornuft, hvor stor er så sandsynligheden for.." Andre mennesker vil måske også lettere kunne berolige sig selv med indre tale som: "Det skal nok gå", "Træk vejret helt ned i maven og tag den med ro"

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Få skabt en kontakt/relation til den unge, så I får indblik i mønstre. Hvad handler det om? I hvilke situationer er den unge bange og ængstelig? Hvornår er det værst, og hvad plejer den unge så at gøre?
- Find sammen ud af, hvilken type angst det kan handle om. I kan søge masser af information på nettet, og måske har I pjecer liggende om de forskellige angst former.
- Hjælp den unge til at tænke og handle mere realistisk og lav eventuel sammen en plan for, hvordan I går til kamp mod angsten. Angst kan som udgangspunkt ikke tales væk, men den unge skal lære at turde blive bange. Lav små adfærdseksperimenter – eksperimenteringsøvelser.
- Husk at rose ekstra meget for de anstrengelser den unge gør for at være mindre bange og ængstelig. Også selv om du synes, at det er små skridt.

- Hold øje med om det griber om sig, så vedkommende skal have professionel hjælp.
- Den unge skal have hjælp, hvis styrken/intensiteten i angsten er ude af proportioner med den aktuelle fare.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Der findes mange dygtige psykologer som er uddannet i kognitiv adfærdsterapi. Det er en særlig virksom metode til at hjælpe mennesker med angst. I kan finde psykologer i jeres område på www.psykologeridanmark.dk
- Der er mulighed for at få henvisning fra egen læge til behandling.
- I Regionen findes der Angstklinikker og flere steder er der oprettet Fobi skoler.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Hjælp dit ængstelige barn - Trin for trin-guide til forældre** (eller andre, der er tæt på), af Rapee, Ronald M med flere, DPF, 2012.
- **Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi**, af Hougaard, Esben, DPF, 2006.
- **Når angsten tager magten: om angstlidelser blandt unge**, af Straarup Søndergaard, Per, Turbine Forlaget, 2009.
- www.angstforeningen.dk Få tilsendt pjecer fra Angstforeningen og læs i øvrigt deres hjemmeside.
- www.aauhrisskov.dk ”Et udvalg af bøger om angst”
- Psykiatri Fondens Forlag har flere gode bøger om angst og holder mange oplæg rundt i landet om temaet.

NÅR DEN UNGE HAR MANGE VANER OG RUTINER



Vaner og rutiner er en kæmpe lettelse i dagligdagen - godt at vi ikke hver morgen skal overveje om vi skal vaskes, komme i tøjet, spise morgenmad og ud ad døren. Vaner er oftest noget, vi ikke tænker så meget over. Nogle kommer snigende og måske lægger man slet ikke selv mærke til dem - så kan det blive til uvaner - fx visse spisevaner, rygevaner, tv-vaner eller vanetænkning.

På den ene side har vi altså brug for gentagelser - de giver tryghed, struktur og forudsigelighed. På den anden side kan vanens magt blive så stor, at det hæmmer og hvis vanen ikke bliver adlydt, kan den medføre stort ubehag, endda i svære tilfælde stor angst.

For mennesker, der er psykisk sårbare og måske også dårligt begavede, kan vaner og rutiner være som et stillads, de bygger dagligdagen op omkring. Folk omkring dem kan synes at de er vældig træge, langsomme og kan blive hængende i det samme. Nærmest ikke komme ud af stedet før hele 'vaneprogrammet' er udført.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Sæt jer for i teamet at registrere, hvilke vaner og rutiner I observerer, at den unge har.
- Prøv at forstyrre vedkommende og se, hvad der sker. Når tilliden er der, så prøv at spørge ind til, hvad den unge siger til sig selv, når han fx bliver bedt om at forlade toilettet efter 15 minutter.
- Vær undersøgende på om den unge har tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Disse handler typisk om snavs og smitte, med deraf følgende vask/rengøring. Dette kaldes OCD. Husk at det ofte er meget flovt for den unge, fordi vedkommende godt selv ved, at det er ude af kontrol.
- Prøv at lægge mærke til om den unge forsvinder ind i 'sin egen glasklokke' og læg også mærke til om der er situationer/perioder på dagen, hvor den unge fungerer upåfaldende.
- Snak med den unge om, at vaner er blevet indlært, fordi de på en eller anden måde har givet mening. Det kan være helt tilbage til barndommen. Men, at de også kan aflæres ved fx at tænke anderledes og måske mere realistisk, og ved at prøve at undgå den vanebundne adfærd eller ved at udsætte sig for det værst tænkelige. Fx at skulle forlade toilettet efter 5 minutter.
- Husk to gældende principper for at skabe forandring. Vi kan ikke forandre noget som er for svært for vedkommende, og vi kan ikke forandre noget som den anden ikke er motiveret for at ændre. Vi kan lokke hen til truget, men ikke tvinge til at drikke.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Få supervision på problemstillingen. Er det noget som kræver lægehjælp og eventuel videre henvisning.
- Søg viden om eksempelvis OCD ved at gå på nettet eller biblioteket.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **OCD hos børn og unge**, af Thomsen, Per Hove (red), 2012. PSYK-info, har film som kan lånes og ses sammen med den unge.
- **Når angsten tager magten: om angstlidelser blandt unge**, af Straarup Søndergaard, Per, Turbine Forlaget, 2009.
- **PsykiatriFonden** har flere foredrag, kursusdage og bøger om emnet.
- www.oed-foreningen.dk OCD foreningens hjemmeside

NÅR DEN UNGE HAR SOCIALE VANSKELIGHEDER

Gode sociale færdigheder er en forudsætning for at kunne trives sammen med andre mennesker. Samværet med andre er meget væsentlig for vores selvværd og udvikling.

- **De væsentligste årsager til sociale vanskeligheder:**

- Gennem de tidlige erfaringer dannes en grundlæggende tillid. Vi lærer gennem reaktioner fra vores omsorgsgiver, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. Ved tvetydige eller mangelfulde reaktioner skabes grundlæggende mistillid og usikkerhed – som kan være grobund for følelsesmæssige vanskeligheder.
- Udviklingsforstyrrelser, begrænsede intellektuelle ressourcer eller hjerneorganiske påvirkninger kan være årsag til mangelfuldt udviklede færdigheder, som er en forudsætning for at udvikle sociale færdigheder.
- Mangelfuldt socialt netværk, social ængstelse, negativ selvopfattelse mv. kan være medvirkende til, at man ikke får stimuleret sine ellers gode sociale færdigheder. Færdigheder skal bruges for at opretholdes.

- **Sociale færdigheder kan deles op i flere områder, som hver indeholder delområder:**

- Ikke-sproglige færdigheder (f.eks. øjenkontakt, ansigtsudtryk, kropsholdning, stemmestyrke)
- Grundlæggende sproglige færdigheder (f.eks. taleforstyrrelser, sprogforståelse, evnen til at lytte til andre)
- Konversationsfærdigheder – at føre en samtale (f.eks. at præsentere sig selv, at kende egne meninger, at argumentere, at give og modtage kritik)
- Selvbeskyttende færdigheder (f.eks. at kunne: håndtere vrede, løse konflikter, fastholde personlige rettigheder, forhandle, bede om det man har brug for, identificere egne og andres behov)

Social færdighedstræning kan bedre de sociale færdigheder uafhængigt af, hvad årsagen til vanskelighederne er. Selv velfungerende færdigheder kan blive endnu bedre.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Kig og lyt til den unge, når den unge er sammen med andre – hvor viser vanskelighederne sig? Benyt evt. en tjekliste over forskellige vanskeligheder.
- Lav et problemhieraki. Er der vanskeligheder, som er mere grundlæggende end andre. Start her. Tag et område ad gangen.

- Skab erkendelse af problemet. Fortæl hvordan det pågældende problem kan påvirke en samtale/kontakt med andre.
- Lav øvelser som udfordrer problemerne (tag udgangspunkt i problemhierakiet) f.eks. hvordan starter man en samtale, når man grundlæggende ikke har noget at tale om? Først på et "sikkert" eller neutralt sted. Derefter på et sted, hvor det er sværere. Benyt hverdagsaktiviteter som "øvebane". Snak om hvad der sker (eller netop ikke sker).
- Lav små grupper, hvor deltagerne kan opnå en tryghed og bruge hinanden til at øve sig og få afprøvet diverse tanker omkring, hvad der kan ske i forskellige situationer?


HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Hjælp hinanden på arbejdspladsen, med at få gode ideer til, hvordan den unge kan støttes.
- Benyt evt. en kollega på en anden skole/boenhed, som har særligt kendskab til arbejdet med sociale vanskeligheder.
- Få supervision af en psykolog med erfaring omkring unge med særlige behov.
- Hvis den unges vanskeligheder skyldes følelsesmæssige vanskeligheder som følge af omsorgssvigt eller isolation p.g.a. svær angst og/eller depression, kan den unge have behov for terapi ved en psykolog.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Selvtillidstræning og udvikling af sociale færdigheder**, af Irene Henriette Oestrich, PsykiatriFondens Forlag (selvhjælpsbog)
- **Selvværd og nye færdigheder – manual til dig i udvikling**, af Irene Henriette Oestrich, Psykologisk Forlag, 2003 (selvhjælpsbog)
- **I skyggen af det normale – At leve med Aspergers syndrom**, af Liane Holliday Willey, 2001 (En biografi).

NÅR DEN UNGE HAR ET HEFTIGT TEMPERAMENT



Vi har alle forskellige temperamenter. Temperamentet afhænger af vores grundstemning og af den måde, som vi reagerer følelsesmæssigt. Temperament i den rette målestok kan være drivkraften til forandring. Nogle mennesker er meget rolige og tålmodige. De kan komme i situationer, hvor de ”finder sig i for meget”. Andre har en ”kortere lunte”, de reagerer meget impulsivt, og de kan kortvarigt miste kontrollen over deres reaktioner. De kan indimellem blive bange for deres egen adfærd.

- **Et heftigt temperament ud over det sædvanlige kan skyldes:**

1. En tillært mestringsstrategi som følge af omsorgssvigt i barndommen. Den unge kan reagere næsten impulsivt for at beskytte sig selv, og for at forsøge at undgå ”afstraffelse” eller ydmygelse. En reaktionsform som måske engang har været effektiv. Men når den unge står overfor en faglærer, der blot ønsker at påpege en mangelfuldt udført opgave, er reaktionen helt ”ved siden af” og meget uhensigtsmæssig. Den unge går til ”modangreb” på et forkert grundlag. Ofte er den unge ikke selv klar over, at han ikke ”angribes”, og kan derfor have svært ved at erkende problemet. Konflikter optrædes nemt.
2. Nedsat impulsforvaltning som følge af ændret aktivitet i pandelapperne i hjernen ses ofte hos unge med særlige behov. Den unge kan reagere meget hurtigt eller helt ude af proportion på en situation, som de fleste andre unge ville reagere helt anderledes på. Pandelapperne er med til at styre resten af tænkningen, og hvis denne styringsfunktion er nedsat, er kimen lagt til et heftigt temperament. Ofte er den unge meget ked af sine voldsomme reaktioner og er opmærksom på problemet.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Skab forståelse for hvordan reaktionsmønstret er opstået – at det måske gav mening engang, men ikke i dag. Samtale om hvordan forskellige situationer kan opfattes forskelligt. Udforskning af udløsende faktorer f.eks. toneleje eller ansigtsudtryk.
 - Sæt ord på hvad der går eleven på, før vreden får overtag. Ud-vælg og øv forskellige andre reaktioner. Prøv at handle modsat følelserne. Vores følelser reguleres i et vist omfang af vores kropsholdninger og ansigtsudtryk. Hvis man er vred, spænder man ofte i musklerne og knytter hænderne. Hvis man samtidig med, at man føler vrede, slapper helt af i hænderne, kan det mindske toppen af vredesfølelsen.
- Stopteknikker. Det kan være sproglige teknikker f.eks. at tælle til 10. En anden teknik kan være, i tankerne at visualisere et billede, som symboliserer at stoppe op. Et eksempel kan være et vejskilt, som betyder stop. Han skal øve sig mange gange i afslappet tilstand for efterfølgende at afprøve teknikken i forskellige følelsesmæssige tilstande.

- Afledningsteknikker. Teknikker, som "henter tid" (give sig tid til at tænke sig om). Det kan f.eks. være:
 1. Se dig omkring i rummet, hæft dig ved alt, der er hvidt, nævn inde i dig selv den hvide genstand.
 2. Luk øjnene og koncentrer dig om lyde. Det gælder om blot at registrere lydene.
 3. Gennemgå dine kropsdele én for én med start i venstre lilletå og helt op til issen.
 4. Registrer tanken, kategoriser den og lad den passere (eks. lad den stige til vejrs som en ballon).
- Prøv at udforske de ydre faktorer – hvad kan have indflydelse på den impulsive reaktionsform? For store krav, forvirring over arbejdsopgaven, stress og jag kan "puste" til de heftige reaktioner. Hvordan kan de ydre forhold ændres?


HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Hjælp hinanden på arbejdspladsen med at få gode ideer til, hvordan den unge kan støttes.
- Benyt evt. en kollega på en anden skole/boenhed, som har særligt kendskab til arbejdet med sociale vanskeligheder.
- Få supervision af en psykolog med erfaring omkring unge med særlige med behov. Lad evt. den unge deltage i supervisionen. Det er mest optimalt, hvis læreren kan støtte den unge i dagligdagen med at arbejde med de forskellige strategier i stedet for, at det foregår i et terapilokale. Der vil da være en større overføringsværdi.
- Hvis vanskelighederne er meget indgribende i den unges hverdag, kan en psykiater konsulteres m.h.p afprøvning af medicinsk behandling. Beroligende medicin kan ikke anbefales, men der findes visse typer af medicin f.eks. Risperdal i lavdosis (antipsykotika), som hos nogle i et vist omfang har vist sig temperamentsdæmpende.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **At overvinde vrede og irritation**, af William Davies (en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv adfærdsterapi).
- **Ny Start**, af Per I Hensen, System, 2000.
- <http://www.dr.dk/P1/Apropos/Udsendelser/2010/05/31152359>
Fem radioudsendelser som belyser temperament fra forskellige vinkler.

NÅR DEN UNGE MANGLER MOTIVATION OG KAN OPLEVES DOVEN



Oftest vil det være noget som andre tænker om den unge. Det høres ofte i udtalelser som: ”Han kan godt, hvis bare han vil, det handler om stædighed og eventuelt forsøg på grænseafprøvning”, ”Han er så glad, når det er overstået, så hvorfor i al verden går han ikke blot i gang”, ”Han tror, at han kan slippe, eller få mig til at gøre det, men nej”.

Motivation er et paraplybegreb, der bredt dækker over den drivkraft, der får os mennesker til at handle, som vi gør. At være doven eller lad, er at man ikke vil anstrenge sig for at arbejde, men vil forblive træt og initiativløs – ikke at orke fx at rejse sig fra sofaen og komme i gang.

Det betyder, at manglende motivation og dovenskab tit bliver mødt med negative, bebrejdede og vurderende kommentarer. Vi får signaleret til den unge at ”du er forkert” og at du kan, hvis du vil.

Dovenskab kan også ses som en måde at passe på sig selv på – det bedste bud – for at undgå oplevelsen af utilstrækkelighed og nederlag. I dette tilfælde bliver det en undgåelses fokuseret mestring (coping), som mere eller mindre bevidst går i gang, når vi har en negativ automatisk tænkning om, at det er svært, det kan være lige meget, jeg ved, at jeg ikke kan gøre det godt nok osv.

Mange unge med særlige behov har nedsat motivation som følge af kognitive vanskeligheder, der kan bero på hjerneorganiske problemstillinger. Det betyder, at den unge har nedsat evne til at handle, føle og danne tanker. Og altså IKKE manglende vilje. Den unges handlinger kommer til at mangle målrettethed, og tanker/handlinger bliver drevet af tilfældige impulser og ydre stimuli.

Mere konkret drejer det sig om igangsætningsbesvær som følge af eksekutive vanskeligheder. Det viser sig mere detaljeret som problemer med at problemløse og/eller vanskeligheder med initiering.

Når den unge har svært ved at problemløse ses det som manglende evne til at kunne danne rækkefølger, at finde ud af i hvilken rækkefølge de forskellige del-handlinger skal komme i, hvilket har store konsekvenser for deres arbejdsevne og deres almindelige daglige livsførelse. Fx når man skal planlægge oprydning på værelse eller på et værksted, for slet ikke at tale om indkøb, madlavning, tøjvask og personlige hygiejne.

Hvad er initiering? Initiering er evnen til at sætte sig selv i gang med en aktivitet, der kræver problemløsning. Man kan sige, at pumpen op til hjernen fungerer dårligt - som en haveslange der er knæk på eller huller i. Ses adfærdsmæssigt: kan ikke komme op om morgenen og møde til tiden. Socialt: har svært ved at kontakte og være sammen med andre mennesker. Læringsmæssigt: har svært ved at lave hjemmeopgaver på egen hånd. Kognitivt: Har svært ved at komme med ideer og lave planer.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Det er vigtigt at være bevidst om din egen tænkning. Den unge er ikke umotiveret og doven, fordi han IKKE VIL, men snarere fordi han IKKE KAN. Det er vigtigt at have den anerkendende tilgang; at

vi mennesker gør det rigtige, hvis vi kan.

- En ung, som du synes er doven og umotiveret, får dig nemt til at føle dig magtesløs og irriteret. Ofte hører vi udtalelser som: "Vi har prøvet alt, men der er ikke noget der virker". Det betyder at vi ofte kommer til at opleve os magtesløse. Dermed mister vi mulighed for at handle. Husk at det må være nemmere for dig at ændre strategier end for den unge med særlige behov!
- Hjælp den unge med at gøre brug af metoder til at få overblik og komme i gang med problemløsning. Vær positiv, tolerant og anerkendende og undgå enhver form for kritik. Tag ansvar og hjælp med at skabe overblik. Guide den unge med rækkefølge, enten ved at fortælle den eller ved at lave visuel støtte med piktogrammer. Tænk hele tiden på, hvad der skal til for at få det til at lykkes?
- Brug belønninger. En kop kaffe, en pause med tid til hygge. Til sidst kan man lave et diplom, når opgaven/rutinen er indlært. Fx "at kunne stå op morgenen".
- Hvis relationen til den unge er funderet i tillid og den unge magter at sprogliggøre sig, så få en dialog i gang om, hvordan det giver mening at være 'doven' og få fat i den unges tidligere oplevelser, men også værdier, ønsker og drømme fremadrettet.
- Brug kognitive metoder som fx fordele/ulempe analyse og GAS – skemaet (Goal Attainment Scale). Skemaet kan downloades på www.KRAP.biz - under "kurser" er der "Hent arbejds-skemaer her"
- Brug narrative metoder til fx at få eksternaliseret dovenskaben og bevidning af den unge. Fx: "Nu driller min hjerne mig". Søg evt. på nettet for at få mere at vide om: Narrativ pædagogik.

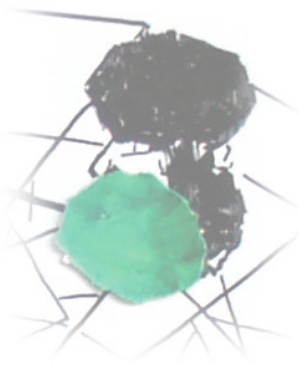
HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Få afdækket, hvad den manglende motivation kan handle om. Eksempelvis ved en neuropsykologisk undersøgelse.
- Hjælp hinanden med at ændre perspektiv på dovenskab ved at bringe gode historier frem om den unges succes og anstrengelser.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Motivationssamtalen**, af Miller, William R. & Rollnick, Stephen, Hans Reitzels Forlag, 2009.
- **Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning**, af Hejlskov, Bo Elvén, DPF, 2010
- **Eksekutive vanskeligheder hos børn - Vurdering og indsats i praksis**, af Fleicher, Anne Vibeke & Merland, John, DPF, 2007

NÅR DEN UNGE Roder OG IKKE KAN ORGANISERE PÅ VÆRELSET



For at kunne holde orden eksempelvis på sit værelse, så kræver det, at den unge kan skabe struktur og planlægge i forhold til tid og har indøvet nogle hensigtsmæssige rutiner for, hvordan man rydder op. Dertil kommer, at den unge skal kunne mobilisere en tilpas mængde energi, initiering og vedholdenhed for at gennemføre oprydningen. Dette betyder, at det faktisk er en ret kompliceret opgave at holde orden omkring sig, og noget som for manges vedkommende læres stille og roligt i den almindelige opdragelse. Det betyder, at mange voksne/professionelle forventer, at blot de henstiller til den unge om at gøre noget ved rodet – ofte helt uden hjælp – så vil det ske, om end med lidt protest, da det for manges vedkommende er forbundet med ulyst.

Mennesker med eksekutive vanskeligheder roder og er i mange situationer meget uorganiserede.

”Ved eksekutive funktioner forstås evnen til at planlægge og organisere sin adfærd i forhold til tid og rum med henblik på at opfylde mål og intentioner”

Eksekutive funktioner involverer områder i frontallapperne i hjernen, der også forbinder sig til andre områder i hjernen. Funktionerne kan ses i spil, når den unge skal præstere med målrettet og ordnet adfærd, der stiller krav til selvorganisering og problemløsning. Det er i situationer, hvor vi skal agere i stedet for blot at reagere.

Mangelfulde eksekutive funktioner må forventes hos personer med hjerneskader og diagnosegrupper som ADHD/ADD, NLD, OCD og Tourettes-syndrom, Autismespektrum forstyrrelser, Mental retardering, samt andre psykiatriske diagnoser. Desuden ses det ofte hos mange unge og voksne, der har været udsat for omsorgssvigt i den tidlige barndom, at de bor i meget uhumske lejligheder. De har svært ved at mærke sig selv og bor så at sige i deres eget skidt.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Fjern egen negativ tænkning om, at den unge lever uhumsk og er et stort rodehoved, der skal lære at tage sig sammen. Tænk i stedet at færdigheden ikke er lært eller i alt fald ikke automatiseret, eller at vedkommende har så store kognitive vanskeligheder, at han mere permanent vil have brug for hjælp. Se dig selv som dirigenten, der skal få ham til at spille bedst muligt med de ressourcer, der er tilstede.
- Hjælp den unge med at sætte et mål for oprydning. Tag et billede af reolen, bordet, sengen osv, når opgaven er udført.
- Hvad skal vi starte med? Hvad så bagefter? Hvad gør du? Skriv det ned eller tegn det, så har I en liste over opgaver. Herefter kan du spørge vedkommende om fx, hvilke 3 ting i dag? Du bestemmer.
- Lav delmål. Hvordan sorterer man tøj. Hjælp med at skaffe over-

blik i skabet, fx en hylde til arbejdstøj, en anden til pænt tøj og en tredje til sportstøj. Sommertøj/vintertøj er fremme efter årstiden.

- Lav aftale med den unge 'i fredstid' om, hvornår det er godt nok. Er det fx, når I har brugt 10, 20 eller 30 minutter sammen (sæt stopur i gang på mobilen) eller er det, når alt er sorteret, lagt på plads, og der er tørret støv af og vasket flader og skiftet sengetøj?
- Brug sproget til at fastholde målet. Nu er du nået så langt. Du kan også speake den unge, mens han fx er ved at skifte sengelinned. Eller sige: "Vil du se, hvordan man kan sortere vasketøj. Først kigger jeg på tøjets farve, så finder jeg et vaske mærke inde i tøjjet og ser, hvor mange grader det skal vaskes ved."
- Hold energi niveauet oppe på den unge ved, at du sikrer den positive stemning og udtrykker masser af begejstring og ros. Vær bevidst om dig selv som model og sparringspartner, der er rolig og tydelig og på kærlig vis skubber den unge i gang. Undgå forurening af det positive ved bemærkninger som: "Der kan du se, du kan jo godt, så hvor svært kan det være". Du skal vide, at den unge præsterer godt, fordi du hjælper ham med at organisere opgaveløsningen og ikke, fordi han nu kan selv.
- Vær tålmodig og tydelig, så strategierne og rutinerne måske langsomt kan blive indlært og dermed automatiseret.

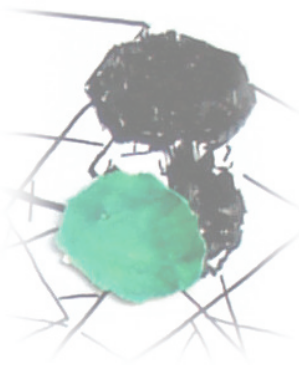
HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Brug hinanden til videndeling. Spørg eventuelt forældrene eller andre professionelle, hvis den unge har været andre steder, om hvad der har virket. Undgå dermed at starte ved Adam og Eva. Det kan fx være, at det er vigtigt, at den unge er mæt, og tørsten er slukket inden kravsituationen. Det kan være, at arbejdet glider bedst, hvis man samtidig hører Kandis musik eller omvendt, at der er helt ro.
- Få hjælp til at sætte dig ind i journaler/ psykologiske undersøgelser, så du ved, hvad der er styrker og svagheder hos den unge.
- Få supervision og/eller læs om eksekutive funktioner.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Eksekutive vanskeligheder hos børn - Vurdering og indsats i praksis**, af Fleicher, Anne Vibeke & Merland, John, DPF, 2007
- **Hjernens dirigent. Frontallapperne og den civiliserede bevidsthed**, af Elkhonon Goldberg, DPF, 2003

NÅR DEN UNGE LYVER/FANTASERER/FORTÆLLER HISTORIER



De fleste lyver indimellem; der findes lodrette løgne, hvide løgne, nødløgne, halve sandheder, fortællinger og udeladelser. "Hvordan går det?" "Det går godt" – de færreste forventer at høre om sygdom og gæld.

Mange børn har en veludviklet fantasi og kan leve i deres egen fantasiverden. De kan fortælle nogle fantastiske historier uden, at man kalder dem løgnere – de er blot gode til at finde på. Omkring 6 - 8 års alderen begynder mange børn at være optaget af, hvad der er sandt og usandt, og "historierne" aftager. Nogle børn bliver ved. Andre begynder at lyve igen. For nogle bliver løgneren fuldstændig automatiseret og en del af den sociale kontakt. Den patologiske løgner, eller mytomanen, har en sygelig trang til at lyve – det er ikke resultatet af løgneren men hele iscenesættelsen, som driver den patologiske løgner til at lyve.

Nogle unge med særlige behov befinder sig udviklingsmæssigt på det stadium, hvor fantasien stadig blomstrer. En kronologisk alder på ca. 6 – 8 år svarer ca. til en IQ på mellem 50 – 70 (mental retardering af lettere grad). Når disse unge lyver, er de ofte slet ikke bevidste om problematikken.

Andre unge med særlige behov har specifikke kognitive dysfunktioner, som stammer fra nedsat pandelapsfunktion. Dette medfører ofte nedsat impulsforvaltning, hvilket kan nedsætte evnen til at holde igen, selv om den unge ofte ved, at det er forkert at lyve.

Unge med lavt selvværd kan i perioder lyve for at få opmærksomhed, fordi de håber og måske har erfaret fra tidligere løgnehistorier, at de kan vække interesse og gøre dem til noget særligt.

Nogle unge lyver som følge af en tvangslidelse, hvor løgneren er en tvangshandling – de kan ikke lade være.

Andre unge har som følge af omsorgssvigt i barndommen udviklet "skæve" personlighedstræk eller egentlige personlighedsforstyrrelser, som bl.a. kan medføre, at den unge udvikler sig til patologisk løgner. Det er særligt unge med histrionisk eller dyssocial personlighedsforstyrrelse.

Den sidste gruppe af løgnere er de sværeste at hjælpe.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Det er vigtigt, at den unge bliver opmærksom på problemets omfang og karakter. Dette er en uge registrering god til. Hver løgn registreres i et ugeskema.
- Efterfølgende forsøger den unge at blive bevidst om, hvilke situationer den unge lyver i, og hvilke tanker der kommer forud for løgneren. Denne registrering er samtidig et analyseredskab, som hjælperen kan benytte til at få et billede af årsagen til problemstillingen.

I forhold til at støtte gruppen af unge der lyver som følge af nedsat og impuls-

forvaltning henvises til afsnittet i dette hæfte "Når den unge har meget temperament". Som følge af lavt selvværd henvises til afsnittet "Når den unge har lavt selvværd".

- Den unge kan nu prøve at minimere antallet af løgnehistorier. Disse registreres nu det antal gange, hvor den unge har lyst til at lyve men ikke gør det. Samtidig kan det aftales, at den unge gør noget andet i stedet for. Det kan f.eks. være, at den unge siger noget bestemt eller forlader stedet og har et lille lager af chokolade Den unge må så tage et stykke, hver gang der ikke lyves.

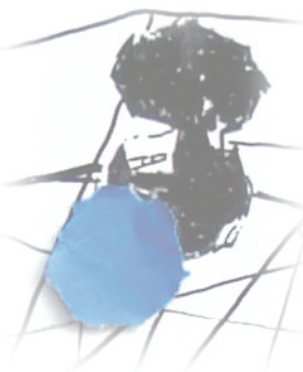
HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Nogle gange er det nødvendigt med psykologsamtaler. Kognitiv adfærdsterapi har vist gode resultater, men terapien kan ikke stå alene. Mellem de enkelte sessioner er der "hjemmearbejde", hvor den unge arbejder med forskellige strategier for at undgå at lyve. Det kan være en god støtte, at en kontaktperson deltager i nogle af sessionerne og bakker op om det daglige arbejde.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **At overvinde lavt selvværd**, af Melanie Fennell (en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv adfærdsterapi).
- **Tanker der tvinger**, af Anne Vibeke Fleischer og Rikke Mølbak, Dansk Psykologisk Forlag, 2012 (første del kan læses af unge med læsefærdigheder på ca. 6. klasses niveau, anden del er god til fagfolk).
- **Løgn – en guide**, af Anne Marie Mygind (en humoristisk vinkel på problemstillingen).

NÅR DEN UNGE PJÆKKER OG STIKKER AF



At pjække eller stikke af er andres måde at beskrive en uheldig – uhensigtsmæssig adfærd på. Det kan fx være en underviser eller en arbejdsgiver, der en morgen mangler en elev / en ansat, og hvis den unge ofte har haft fravær, kommer man let til at tænke, at han/hun pjækker. Underforstået, at den unge må se at tage sig sammen og møde op. Denne tankegang bunder i en værdi om, at man skal være stabil, møde til tiden og leve op til krav for at kunne begå sig i samfundet. Mange bliver irriterede på den unge og synes, at det er unødigt ekstra arbejde, at man nu skal til at registrere fravær, evt. sende en sms og senere have en snak om, at dette ikke kan blive ved med at gå. Den unge opnår at blive mødt med negativ kontakt, måske mistænkeliggørelse.

At stikke af er også noget, der ofte forstyrrer den normale rytme. Det kan være en konflikt – et skænderi, der ender med, at den ene forlader stedet. Her vil medarbejdere skulle træffe et hurtigt valg om enten at lade vedkommende være eller bruge energi på at følge efter. Det kan let blive en stress situation, fordi man ved at gå efter én kommer til at lade flere være tilbage.

Psykologisk set kan adfærden med at pjække være et udtryk for angst og indlært hjælpeløshed. Den unge kan lide så voldsomt af angst for at være sammen med andre mennesker, så man vælger at blive under dynen, eller den unge kan være så depressiv og tænke, at det alligevel ikke nytter noget. Det gør ingen forskel, om jeg møder op eller ej, så hellere resignere og trække sig socialt.

Adfærden med at stikke af ses ofte hos mennesker, der er følelsesmæssigt presede. Det kan være, at der er tale om en person med ADD eller ADHD, hvor der er lav impuls kontrol og overbliksvanskeligheder. Her kan det, at stikke af være en god strategi i stedet for eksempelvis at blive voldelig.

Begge reaktionsmåder kan også ses som forsøg på kommunikation. Den unge ønsker opmærksomhed og håber på at blive fundet, når man er stukket af. Man længes efter kontakt. At underpræstere ved at pjække kan være et håb om at få hjælp og blive 'set' i al sin utilstrækkelighed.

Der vil således ofte være tale om en eller anden form for overkravssituation, i hvilken den unge ikke bare kan tage sig sammen.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Du kan prøve at tænke, at det at pjække og stikke af er den unges 'bedste bud'. Se det som mestrings strategier. Lav sammen en "Kognitiv sagsformulering" At pjække er en undgåelsesfokuseret mestrings og at stikke af kan i visse situationer endda være en overlevelsesh-strategi, en flugt fra noget, der er værre.
- Få monitoreret, det vil sige få registreret, hvor hyppigt det sker, at den unge ikke møder op, og hvor ofte vedkommende pludselig forlader situationen. Arbejdsskema til registrering kan downloades på www.krap.biz under kurser.
- Lav en analyse af en konkret situation. SITUATION - TANKE - FØLELSE OG HANDLING.

- Denne kan udvides med først at analysere det fra medarbejder perspektiv og derefter fra den unges perspektiv.
- Disse skemaer er forarbejde til supervision, hvor intervention planlægges, altså hvor man aftaler, hvilke forandringer man vil iværksætte.
- Den bedste måde at støtte den unge på, der pjækker og stikker af, er således ved at se adfærden som en måde 'at falde i på'. En positiv og anerkendende kontakt bliver en måde at bryde et uheldigt mønster på, så der kommer fokus på, at adfærden giver mening, og at den unge kan have tillid til sine støtte-personer. Når tilliden og kontakten er der, så er der basis for at gøre den unge medansvarlig for at leve op til krav og forventninger, dvs. at møde op og blive.
- Lav 'køreplan' sammen med den unge. Det vil sige, at i situationer, hvor den unges autopilot slår til (pjække eller stikke af), så er der aftalt helt konkrete alternative strategier på såvel tanke-som handleplan. Disse alternative strategier skal der bruges tid på at indøve, og det er meget vigtigt at den unge bliver SET, når det lykkes.
- Vær tålmodig, bevar optimismen og troen på, at det kan blive anderledes. Mind den unge om de strategier – den køreplan, der er aftalt.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER.

- Indhent viden om, hvorvidt der er tale om en ung med en diagnose.
- Spørg i den unges netværk om disse reaktionsmåder er velkendte.
- Orienter myndighedspersoner, hvis du er særligt bekymret.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning**, af Hejlskov, Bo Elvén, DPF, 2010
- **Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed**, af Hejlskov, Bo Elvén et al, DPF, 2012
- **KRAP – fortællinger fra praksis**, af Metner og Storgård, Dafolo, 2012

NÅR DEN UNGE STJÆLER



Undersøgelser viser at op imod hver fjerde elev i 8. eller 9. klasse har prøvet at stjæle. Langt størstedelen er piger. De unge stjæler:

- *Som følge af bekymring om at være udenfor.* Flere SSP konsulenter udtaler, at en væsentlig årsag til, at unge stjæler, er den forventning og det pres, der er i kammeratskabsgruppen om, at de unge går klædt i dyrt mærketøj og benytter makeup, som mange unge slet ikke har råd til. Det handler om at gå i det rigtige tøj og ligne de andre.
- *Som følge af kedsomhed.* Nogle unge stjæler for spændingens skyld. De keder sig, mangler indhold i tilværelsen og bruger fritiden på at "drive rundt" i indkøbscentrene. Samtidig nyder de det adrenalinkick, det kan give at stjæle fra f.eks. en butik.
- *Som følge af mangelfuldt normbegreb.* Nogle unge har manglet tydelige voksne i deres opvækst, som har forstået at sætte grænser og lære den unge, hvilke normer og regler vores samfund bygger på.
- *Som følge af kleptomani.* Kleptomani er den sjældneste årsag til, at unge stjæler, men også den mest alvorlige og sværeste at behandle. Kleptomani er en uimodståelig lyst til at stjæle genstande, man i grunden ikke har behov for. Tyveri foretages ofte af en eller anden form for nød, men kleptomaners tyveri er motiveret af drift. De stjålne genstande har ofte ingen værdi for kleptomanen, og i reglen gemmer vedkommende dem væk og bruger dem aldrig. Kleptomani er en impuls-kontrollidelse. Man kan ikke modstå trangen til at udføre en handling, selv om den er skadelig for én selv. Det er ubehageligt at ignorere impulserne, der er intense spændingsfølelser op til handlingen og en følelse af tilfredsstillelse under og umiddelbart efter handlingen. Lidelsen er diagnostisk kategoriseret sammen med ludomani og pyromani.
- *Som følge af nedsat impuls-kontrol.* Nogle unge med særlige behov bliver fejlagtigt opfattet som kleptomaner på grund af en impulsstyret tendens til at stjæle som følge af nedsat impuls-kontrol på et hjerneorganisk grundlag (f.eks. unge med ADHD). De er impulsstyrede på en kaotisk og ustruktureret måde, og der er ikke det samme monotone mønster af impulser, som man ser hos kleptomaner. Undersøgelser viser, at 70 % af de unge ikke er klar over, at den ulovlige handling bliver registreret i ens strafferegister, hvis man er over 15 år gammel – også selv om det er småbeløb det drejer sig om. Det er vigtigt, at den unge er klar over konsekvensen af sine handlinger.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Mange unges store ønske om at gå i det "rigtige" tøj og se ud på den "rigtige" måde beror på et lavt selvværd og usikkert selvbillede. Når identitetsfølelsen er usikker, vælger mange at "læne sig op af" andre f.eks. rollemodeller fra de populære tv-serier. Det er muligt at støtte den unge til at få et bedre selvværd se afsnittet om "Når den unge har lavt selvværd og ringe selvtilid".
- Unge med særlige behov har ofte behov for støtte til at få indhold

i livet f.eks. spændende interesser og gode sociale relationer. Det kan ofte være en god ide for disse unge at mødes med andre unge omkring en fælles interesse, så det er et konkret indhold, der danner udgangspunkt for samværet.

- Der findes ikke nogen dokumenteret behandling af kleptomani. Der er undersøgelser, som viser, at medicin kan hjælpe. Det er primært antidepressiv medicin, stemningsstabiliserende medicin og epilepsimedicin, som kan have en vis virkning. Kognitiv terapi har også vist effekt, hvor der arbejdes med at omstrukturere tanke- og handlemønstre. Ofte bliver det sideløbende nødvendigt med forskellige restriktioner over for personen af hensyn til skadesreduktion. Det kan f.eks. være inddragelse af hævekort, eller at personen aldrig må gå i butik uden en ledsager.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Hvis den unge lider af kleptomani, bør det afprøves, om medicinsk behandling eller kognitiv terapi har en effekt. Praktiserende læge kan henvise til en privatpraktiserende psykiater, som har en kognitiv videreuddannelse.
- Kommunerne har ansat SSP konsulenter (skole, socialforvaltning og politi) og ofte også opsøgende gadearbejdere, der har stort lokalkendskab og som kender de forskellige grupperinger blandt de unge. Mange steder udføres et stort socialt arbejde både i forhold til den enkelte og i forhold til grupper af unge med henblik på at forebygge kriminalitet. Der arrangeres ofte diverse aktiviteter for gruppen af sårbare unge, og mange kommuner kan også støtte den unge med gratis deltagelse i forskellige fritidsaktiviteter.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Vane- og impulshandlinger**, af Henrik Day Poulsen, Psykiatri-information, Årg. 17, nr. 3, 20 (om mennesker der lider af kleptomani, pyromani eller ludomani).
- **Vi skal tale om det! - Den Kriminalitetsforebyggende samtale**, fra Det Kriminalpræventive Råd (findes på nettet).
- **Seje tøser, stakkels tøser**, af Per Straarup Søndergaard, Turbine 2007 (Unge personlige beretninger og interview med fagfolk skrevet i et letforståeligt sprog. Meget velegnede til såvel fagfolk som unge).
- **Råzonen**, af Christian E. Christiansen, 2006 (en barsk film om en gruppe af piger, der lever et grænsesøgende liv, mest velegnet til debat).

NÅR DEN UNGE HAR MISBRUG

At have misbrug vil i gængs forstand sige at have et større forbrug end andre og større end, hvad der er sundt og anbefalet. Misbrug kan være af mange ting. Det kan være af alkohol og/eller stoffer.

Det handler i alle tilfælde om TRANG. Det engelske ord 'craving'. Denne trang kan blive så voldsom, at det kan være et skadeligt forbrug og en afhængighed. Den unge har svært ved at styre indtaget – én øl bliver til flere, ja bliver til mange. Vedkommende får ikke standset og får sværere og sværere ved at nedsætte forbruget. Man kan få abstinenssymptomer, og man drikker eller ryger igen for at fjerne disse ubehagelige symptomer. Hermed er en virkelig ond spiral i gang – der skal mere og mere til for at opnå den samme virkning. Personen "indretter" sit liv efter at holde misbruget i gang – også selvom vedkommende godt ved, at det er noget skidt.

Meget ofte vil den unge med en misbrugsproblematik også have andre vanskeligheder, måske psykiatriske diagnoser. I forhold til målgruppen her vil der ofte også være andre faktorer, der komplicerer misbruget fx lav impuls kontrol og ringe forudsætninger for at kunne forstå og overskue konsekvenserne af sine handlinger. Disse unge kan opleve, at selvværdet vokser, når de får et par genstande – men at det jo kun virker kortvarigt – og lige om hjørnet kan angsten, ensomheden og mismodet tage til i styrke.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Det allervigtigste er, at den unge oplever tillid til jer, så i sammen kan få set på, hvilke situationer, der er højrisiko-situationer, og hvilke tanker, følelser og konsekvenser det giver at give efter for trangen. Der vil være tale om en ambivalens, hvor personen på den ene side gerne vil noget andet end misbrug, og en anden side, der vil misbruget og de belønninger, det giver. Personen kan ikke se anden udvej. En god strategi er at arbejde med fordele og ulemper.
- Det handler om at lære vedkommende andre måder at klare vanskelige situationer på, end ved at 'falde i'. Der kan laves en sikkerhedsplan. Se bilag. Her kan hjælpemetoderne fx være at ringe til en person, lave en kop kaffe, løbe en tur, se en film osv.
- Motiverende interview (MI) er en anerkendt metode i misbrugsbehandling. Den går i al enkelhed ud på at finde ud af, om personen er klar, villig og i stand til at ændre adfærd.
- Tænk på, hvor svært det er at forandre. Hjernen vil stritte imod længe og komme med mange tilladende tanker om bare lige én øl mere, så....
- Alle, der laver drastiske ændringer i deres liv, vil opleve 'slip', et lille tilbagefald, og mange ender også med at falde tilbage i gamle mønstre, hvis der sker belastninger i livet. Eksempelvis kæresten

slår op, man mister et job eller andet. Derfor er det uhyre vigtigt, at støttepersoner hjælper den psykisk sårbare unge til hurtigst muligt at komme tilbage på det gode spor igen. Eksempelvis efter en fest, hvor det gik galt. Måske bliver den unge flov og vil putte med det under dække af at føle sig syg.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Kontakt det kommunale misbrugs- eller rusmiddel center. De kan være behjælpelige med rådgivning, egentlig behandling og evt. henvisning til afslutningssteder.
- Læge, psykiater eller psykolog. Førstnævnte, hvis der fx skal udskrives antabus/metadon.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **WHO ICD-10: Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser.** Læs om afhængighedssyndrom side 60-61
- Søren Søborg Hansen og Bodil Leth Thomsen (2012): I: **Kognitiv terapi – nyeste udvikling**, af Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg. Hans Reitzels Forlag
- **Sundhedsstyrelsen hjemmeside – STOFinfo** www.stofinfo.sst.dk og tilsvarende om alkohol. Informationsmaterialer, der er målrettet til unge.

NÅR DEN UNGE ER AFHÆNGIG AF COMPUTERSPILE



Der kan være en stor værdi i at spille computerspil. Flere spil udfordrer evnen til at arbejde sammen, kommunikere og løse opgaver, samtidig kan man blive en del af et online-fællesskab. Men mange unge opholder sig så mange timer foran computeren, at anden social adfærd i dagligdagen tilsidesættes. Nogle mister tidsfølelsen, glemmer at spise, bliver hjemme fra arbejde eller skole og undgår familie og venner. Den unge bliver dårligere til at begå sig i den "fysiske" verden og kan i værste fald udvikle social angst og depression. Undersøgelser viser at hver 10. "gamer" udvikler afhængighed, der minder om ludomani. Ludomani klassificeres diagnostisk som en impuls kontrol forstyrrelse. Det er ikke kun adfærden og tænkningen, som berøres af ludomani, men også hjernen bliver påvirket, når mennesker bliver afhængige af spil. Hjernen frigiver signalstoffet dopamin, når der spilles. Dopamin er involveret i belønning og reducerer negative og depressive tanker. Derved belønnes/forstærkes spilleadfærden.

Nogle unge med særlige behov har en påvirkning af områder i hjernen, hvor vågenhed reguleres ved hjælp af aktiverende signalstoffer som netop dopamin og noradrenalin. Man mener, at hjernen hos f.eks. mennesker med ADHD fungerer som 'en træt hjerne'. Vågenheden er nedsat. Det kan derfor være ekstra fristende og befriende for den unge at spille computerspil, som frigør dopamin, og derved oplever den unge at være frisk og parat i modsætning til deres normale tilstand, som kan være mere "stillestående". Dermed dannes der yderligere grobund for spilleafhængighed.

En del unge med særlige behov har eksekutive vanskeligheder. De eksekutive funktioner - også kaldet de selvregulerende funktioner - er hjernens overordnede kontrollerende og styrende funktioner. De eksekutive funktioner indeholder evnen til planlægning og kontrol af adfærd og handlinger, herunder impuls kontrol, dømmekraft, fleksibilitet i tankegang, at ændre strategier samt løbende at justere egen adfærd. Når den unge har kognitive dysfunktioner, som medfører problemer med selvregulering, vil de være langt mere udsatte for at få en forstyrrelse, som bl.a. kan skyldes problemer med at styre sine umiddelbare impulser/lyster.

Undersøgelser viser, at der er flere spilleafhængige mænd end kvinder. Kvinderne angiver primært flugt fra ensomhed og depressive tanker som væsentligste årsag til at spille, mens mænd fortæller, at de primært spiller for spændingens skyld.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

Som behandling af al anden afhængighed, handler det om at minimere eller "afvænne" den unge fra at være i timevis foran computeren. For nogle vil det være nødvendig med fuldstændig afholdenhed, andre kan fungere med begrænsning i spilletiden. Det er kun muligt at ændre på spilleadfærden, såfremt det spillefrie liv opleves mere tilfredsstillende end livet med spil. Derfor er det ikke nok "bare" at lave aftaler om begrænsninger i spilletid. Den unge skal også støttes til at opnå en bedre livskvalitet,

- Start med sammen med den unge at finde ud af, hvilken funktion det at spille har. Det er nødvendigt for at kunne støtte den unge til

at få andet indhold i livet. Hvis den unge spiller for at aflede tanker fra ensomhedsfølelse, skal der sættes ind i forhold til den unges sociale færdigheder og muligheder. Hvis den unge primært spiller for spændingens skyld, kan man sammen forsøge at finde nye interesseområder, der også giver spænding eller vækker gejst og engagement.

- Lav helt klare aftaler om, hvor meget og hvornår, der kan spilles.
- Hjælp den unge med at identificere højrisikosituationer, hvor det kan være særligt svært at lade være med at spille. Udarbejd sammen med den unge strategier for, hvad den unge kan gøre, hvis der opstår spilletrang. Udarbejd eventuelt en "Sikkerhedsplan". Se bilag 1.

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Nogle gange kan det være nødvendigt at få afklaret u hensigtsmæssige tanke- og handlemåder og systematisk få udviklet andre strategier evt. bedre mestringsstrategier. Dette kan gøres sammen med en psykolog eller evt. en medarbejder, som har en kognitiv videreuddannelse.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **Den svære ungdom – 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel**, af Jens Christian Nielsen m.fl. (red.), Hans Reitzels Forlag, 2010. Benedicte Ejlers, Center for Ludomani, skriver om "unge og pengespil".
- **Unge på spil**, af Per Straarup Søndergaard, Kroghs Forlag, 2006. (Unge personlige beretninger og interview med fagfolk skrevet i et let forståeligt sprog. Meget velegnede til såvel fagfolk som unge).
- www.dr.dk/DR2/Danskernes+akademi/Sundhed_Sygdom/Naar_man_faar_spil_paa_hjernen.htm (et kort foredrag om spil og hjerne, 16 min.)

Se evt. følgende film på: www.ludomani.dk/specialister-fagfolk/film-om-ludomani

- **Gambler (1:2)** - Det vilde sus, dokumentarfilm om unge og spil.
- **Gambler (2:2)** - Farligt spil, dokumentarfilm om vejen ud af et spillemisbrug.
- **Kender du dine odds?** Viralfilm om unge og ludomani, 41 sek., januar 2012.

NÅR DEN UNGE ER EN "KARL SMART" TYPE



En Karl-Smart er en label, som andre sætter på den unge. Det er således en konstruktion, der lægger op til, at så 'ved vi lige', hvad det handler om. Ved at undersøge medarbejderes egen-tænkning får vi fat i, at det handler om unge, der fylder meget, er en fandens karl, der kræver megen opmærksomhed. En Karl-Smart er en, der véd bedre, og derfor opleves vanskelig at undervise. Personalet kan dermed få lyst til at "dukke ham", og de bliver måske hurtigt trætte af vedkommende.

Denne adfærd kan handle om flere ting:

1. Det kan være det 'ydre' udtryk for en 'indre' oplevelse af lavt selvværd. Det er en overlevelsestrategi – som et forsvar mod oplevelsen af skam, sårbarhed og det at være anderledes. Det bliver destruktivt for den unge, fordi han kaster sig ud i opgaver, som han rent faktisk ikke magter. Det resulterer i en stress-adfærd, der giver den unge fiasko, nederlag og endnu et knæk i selvtilliden.
2. En anden vinkel er at se denne adfærd som urealistisk dømmekraft. Rent kognitivt som en manglende formåen til at tage feed-back ind. Det vil sige, at han ikke opdager fra starten af, at han ikke kan. Tror selv, at han fx sagtens kan betjene en havetraktor. Den manglende evne til at lære af sine erfaringer ses hos mennesker med eksempelvis ADHD og NLD (nonverbal learning disabilities), som er en højresidet hjerneskade problematik. Problemet er, at de ikke kan få samlet et billede sammen af det, som de ikke kan. Derved får de ikke ændret forståelsen af egne kompetencer og begrænsninger.
3. Det kunne også være en ung, der er opdraget med, at "Du er fantastisk", "Du skal bare tro på dig selv, for du kan alt det, du vil". Altså noget, der er indlært i nære relationer.
4. Eller at den unge rent faktisk er så dårligt begavet, at vedkommende reelt opfatter sig selv i et særdeles positivt lys og på den måde er meget selvovervurderende.

REDSKABER OG STRATEGIER TIL AT STØTTE DEN UNGE

- Tænk på en Karl-Smart som om at adfærden er hans 'bedste bud'. Han ville begå sig langt mere hensigtsmæssigt, hvis han kunne.
- Mange Karl-Smart'er bliver mødt med megen lidt medfølelse. Andre synes, at de er irriterende, og han må da snart lære at lade være. En støttende tilgang vil derfor være, at 'se ham', som den han er. At bevare roen og behandle ham positivt og anerkendende. Du kan på denne måde arbejde på at ændre dine egne reaktioner, hvilket sandsynligvis hurtigt vil komme den unge til gode.
- Se adfærden som stress/overkrav, altså når vedkommende bliver i tvivl om, hvad der forventes, og om han er god nok, som han er. Et tegn på usikkerhed. "Hvis du bliver usikker, hvad hjælper så"?
- For at du kan passe på dig selv og dit eget velbefindende er det en god idé, at du planlægger strategier på forhånd. Så ved du, hvad du vil gøre, når du møder den næste Karl-Smart. Måske laver

du et 'huskekort', hvor der står: "Bevar et positivt syn" "Undgå at skælde ud"

- I forhold til det pædagogiske arbejde kan du vælge en strategi, hvor du 'går med': "Dejligt at du kan" (du giver den unge opmærksomhed).
- Eller arbejder med en tydelig struktur, fx: Vi skal alle lige prøve at sidde på havetraktoren og få vist, hvordan man betjener den.
- En sidste strategi kunne være at 'italesætte', at det er godt, når man siger, at man ikke kan. Få en stemning frem, hvor det er en styrke, at være svag! Meget vigtigt at du ser Karl-Smart, når han viser et lille tegn på sårbarhed
- Lav en registrering over hvilke udtalelser I, i jeres team tolker som en Karl-Smart bemærkning og/eller hvilken adfærd?
- I kan også lave en sekvensanalyse, hvor I som i en film spoler tilbage og ser, hvad der skete lige inden bemærkningen/adfærden kom. Hvad var situationen, og hvad skete der bagefter?

HVEM KAN HJÆLPE, HVIS DET IKKE VIRKER

- Find ud af om der ligger en udredning på Karl-Smart og sæt jer som team ind i fx psykolog rapporten. Er det svært at forstå, så opsøg relevant hjælp til at få testresultaterne oversat og omsat til pædagogisk praksis.
- Måske er der udarbejdet en 'kognitiv sagsformulering', som viser noget om baggrunds historien og vedkommendes grundtanker om sig selv og mestrings strategier.
- Hvis det bliver meget svært at rumme Karl-Smart på en udviklings fremmende måde, så opsøg hjælp – få supervision.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- **KRAP**, af Metner, Lene og Storgård, Peter, Dafolo, 2008
- **Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning**, af Hejlskov, Bo Elvén, DPF, 2010
- **ADHD – Et liv uden bremser.**, af Kutscher, Martin L, DPF, 2011
- **Svag funktion i højre hjernehalvdel**, af Freltofte, Susanne, Forlaget Bakkedal, 2003
- **På vej mod arbejdsmarkedet**, af Hansen, Palle, Ålborg Universitetsforlag, 2007
- **CARS og ICE AGE1**, Tegnefilm der kan vise stereotyper af Karl-Smart:

VEJLEDNING TIL SIKKERHEDSPLANEN

Sikkerhedsplanen er oprindeligt udarbejdet¹ som et arbejdsredskab til behandlere i psykiatrien i forbindelse med deres arbejde med selvmordstruede unge og voksne. I det kliniske arbejde med unge med særlige behov har Sikkerhedsplanen vist sig at være et særdeles brugbart redskab til behandling og vejledning af unge og voksne med ”impulskontrolforstyrrelser” som f.eks.:

- Selvmordstanker
- Selvskadende adfærd
- Bulimi og tvangsspising
- Misbrug af alkohol og narkotika
- Misbrug af spil

Sikkerhedsplanen i Inspirationshæftet er den oprindelige udgave, der er udarbejdet til mennesker med normal begavelse. Sikkerhedsplanen er tænkt som inspiration. Hver gang der udarbejdes en Sikkerhedsplan til en ung med særlige behov, skal den målrettes den unge i forhold til den grundlæggende problemstillingen som planen skal omhandle og den unges kognitive funktionsniveau. De enkelte overskrifter og rækkefølgen kan ændres efter behov. Sikkerhedsplanen bør udarbejdes i et tæt samarbejde med den unge. Det er vigtigt, at den unge får ejerskab over planen og aktivt benytter den. Hvis den unge har læsevanskeligheder kan der evt. benyttes billedsymboler (brugbare symboler kan findes på: www.kc-hil.dk).

Sikkerhedsplanen kan benyttes både som et redskab for medarbejderen til at få en grundig samtale med den unge om problemerne, men også som et redskab som den unge dynamisk og aktivt kan benytte, når tanker bliver for påtrængende. Når sikkerhedsplanen er tilrettet så den er blevet målrettet den unge er styrken, at den er konkret, vedkommende og angiver direkte handleanvisninger til den unge i svære situationer. Den skal løbende evalueres og tilrettes.

¹ Udarbejdet af Gregory Brown og Babara Standley. Oversat til dansk af specialist i psykoterapi Christian Møller Pedersen, Ledende psykolog ved Center for Selvmordsforebyggelse.

BILAG 1: SIKKERHEDSPLAN

Sikkerhedsplan
Fysisk sikkerhed <ul style="list-style-type: none">• Er der i mine omgivelser tilgængelige, dødelige metoder, jeg skal bortskaffe eller blokere adgang til?
Advarselstegn <ul style="list-style-type: none">• Hvordan ved jeg at jeg skal huske at bruge min sikkerhedsplan?
Hjælpeметoder <ul style="list-style-type: none">• Hvad kan jeg så gøre?<ul style="list-style-type: none">• Alene<ul style="list-style-type: none">• aktiviteter der er adfærdsmæssigt aktiverende, emotionelt stimulerende, kognitivt engagerende• Sammen med andre<ul style="list-style-type: none">• samvær uden at tale om problemer• Hvem kan være en hjælp, hvis det ikke virker?<ul style="list-style-type: none">• private (navn og tlf.nr.)• professionelle (navn og tlf.nr.)
Hindringer <ul style="list-style-type: none">• Hvad kunne få mig til ikke at bruge den plan, vi har talt om?• Hvordan kunne forhindringen overvindes?
Overbevisning <ul style="list-style-type: none">• Hvor meget tror jeg på at kunne bruge planen på en skala fra 0-100%
Opbevaring <ul style="list-style-type: none">• Hvor vil jeg have denne plan?• Er der nogen, jeg vil vise den til?
Kontaktperson <ul style="list-style-type: none">• Navn på min behandler

Efter Gregory Brown og Barbara Standley. Hvis den unge har læsevanskeligheder, kan der evt. benyttes billedsymboler, link til symboler: www.kc-hil.dk (over 6.000). Sikkerhedsplanen er oprindelig udviklet til brug i forbindelse med selvmordstanker, men er også meget anvendelig ved alle former for selvskade, herunder spiseforstyrrelser og misbrug.

