

MISTRIVSEL hos unge

OPMÆRKSOMHEDS- OG SAMTALEGUIDE
for undervisere/vejledere/værkstedsledere

**Ny
revideret
udgave**

Unges Psykologiske Center | 
Nordvestsjælland



Indledning

Hvorfor er vi så optagede af, om vores unge trives på ungdomsuddannelserne?

Undersøgelser om sammenhængen mellem læring og trivsel viser, at trivsel og tryghed hos unge er en forudsætning for læring ¹. Hvis vores unge ikke trives, kan det på sigt få alvorlige konsekvenser for de unges sociale og uddannelsesmæssige muligheder og senere for deres tilknytning til og succes på arbejdsmarkedet ².

Hvis vores unge skal trives - og dermed lære noget for at opnå de mest optimale betingelser senere i livet - er det afgørende at gøre noget for at forbedre de unges mentale helbred ³.

Det kan vi alle være med til ved at handle på en bekymring for den enkelte unges trivsel. Lærere, vejledere eller værkstedsledere kan gøre det ved at turde tale med de unge om det, der er svært. Kommuner eller andre instanser kan handle ved at sætte ind med mere målrettede indsatser for at forbedre de unges mentale helbred.

Denne guide er udarbejdet som en hjælp til undervisere, vejledere og værkstedsledere, der dagligt omgås unge.

Den stiller spørgsmål som eksempelvis:

'Hvad gør jeg med min tvivl eller bekymring for den unges trivsel?', 'Skal jeg handle?', 'Hvordan?', 'Hvor langt bør jeg gå?', 'Hvor stopper min rolle, og hvordan får jeg mig selv med?', 'Hvordan handler jeg professionelt, så min opmærksomhed bliver til gavn for den unge?'.

Du kan få svar ved at læse guiden fra ende til anden eller ved at slå op på de sider, som netop omhandler der, hvor du er i processen med at gøre noget for, at den unges mistro ikke står i vejen for at gennemføre sin uddannelse og dermed forbedre sine livsmuligheder.

God læse- og arbejdslyst!

Med venlig hilsen

Mette Gammelgaard
Kalundborg Kommune

Jakob Fischer Rømer
Holbæk Kommune

Pia Pipenbring Hedegaard
UPCN

¹ Lars Kunov, direktør i Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier.

² Videnscenter for forebyggelse: Børn og unges mentale sundhed, 2014.

³ Videnscenter for forebyggelse: Børn og unges mentale sundhed, 2014.

Indhold

- 4 **Den første tvivl** - *skal jeg gøre noget?*
- 6 **Opmærksomhedsfasen** - *tidlige tegn på mistrivsel*
- 8 **Inden du tager den første kontakt** - *nogle overvejelser*
- 9 **Samtalefasen** - *redskaber til den afklarende samtale og til samtaleforløb*
- 16 **Tak for samtalen** - *måder at runde samtalen af på*
- 17 **Handlefaser**



Modelfotos:

Elever fra EUC Kalundborg og EUC Holbæk.

Fotograf: Ann Malmgren

Den første tvivl - skal jeg gøre noget?

Når du overvejer at tage kontakt til en ung på baggrund af noget, du har lagt mærke til – en bekymring om mistrivsel – kan det give anledning til tvivl:

- Har dét, jeg har lagt mærke til, reelt noget på sig?
- Er jeg den rette til at henvende mig?
- Hvordan vil den unge reagere?
- Har jeg de rette forudsætninger og kompetencer til at gøre det?

Vær ikke bange for at henvende dig, hvis du fornemmer, at en ung mistrives.

Det er dig, der ser det, så følg din intuition. Tag det første skridt.

- Det er helt ok at spørge, selvom det kun er en fornemmelse
- Du kan ikke gøre situationen værre
- Den unge kan selv sige til eller fra
- Accepter den unges nej. Nogle unge kan virke utilnærmelige og mene, at de ikke har et problem. Din bekymring kan give ham/hende modet til at kontakte dig på et andet tidspunkt
- De fleste unge vil gerne ses, høres samt have din opmærksomhed

Spørg hellere én gang for meget ... end én gang for lidt.

Jo før du tager kontakt, desto større mulighed er der for at tage hånd om eventuelle problemer, inden den unge får det så svært, at han/hun evt. dropper ud af skolen.

Problemer har en tendens til at vokse, hvis den unge går med dem for længe alene. Det er ikke sikkert, at andre i nærmiljøet har lagt mærke til den unges mistrivsel, da mange unge ofte holder det for sig selv.

Du har som underviser/vejleder/værkstedsleder en unik mulighed for at reagere på den unges mistrivsel.

” Det er positivt, at lærerne prikker elever på skulderen, som ser ud til at have det svært og spørger: har du det fint?
(Elev fra ungdomsuddannelse)

Del evt. din bekymring med kollegaer, en leder eller andre i dit faglige netværk.

- Ved at inddrage andre bliver du mindre alene med bekymringen, og det bliver i højere grad en professionel end en personlig overvejelse
- Hvor bekymret er du? Hvor bekymret er din kollega? Og hvorfor? Brug evt. Dialog-barometeret på side 12.



” Det er godt, de (undervisere, vejledere/værkstedsledere) spørger med det samme, hvis de kan se at fraværet stiger, eller hvis man er mentalt fraværende i timerne.
(Elev fra ungdomsuddannelse)

Opmærksomhedsfasen - tidlige tegn på mistrivsel

Mistrivsel

Som vi skrev i indledningen er vi optagede af de unges trivsel, fordi '...det er veldokumenteret, at trivsel og tryghed er en forudsætning for læring'⁴).

Og fordi '...børn og unges mentale helbred har umiddelbare konsekvenser for de unge.... På sigt kan udviklingen få alvorlige konsekvenser for de unges sociale og uddannelsesmæssige muligheder og for deres tilknytning til og succes på arbejdsmarkedet. Det er derfor afgørende, at der sættes ind med mere målrettede indsatser for at forbedre det mentale helbred blandt børn og unge i Danmark'⁵).



Hvordan har man det, når man mistrives?

- Man er ked af det og i dårligt humør
- Man føler sig anspændt og ude af stand til at slappe af
- Man er passiv og uden energi til at gøre ting, man normalt holder af at gøre
- Man har svært ved at sove eller sover for meget
- Man føler sig sjældent frisk og udhvilet
- Der er ikke rigtigt noget, der kan fange ens interesse.

Har man det sådan – uanset grad - bliver det nærmest umuligt at lære noget.

Uanset hvor dygtig du er til at formidle/undervise, vil det, du gerne vil formidle til de unge, ikke trænge igennem mistrivselen. Derfor er det vigtigt, at vi alle er opmærksomme på, om de unge trives.

⁴ Lars Kunov, direktør i Danske Erhvervsskoler og –Gymnasier.

⁵ Videnscenter for forebyggelse: Børn og unges mentale sundhed, 2014.

Her er nogle bud på, hvad der kan være tegn på mistrivsel. Der findes ingen facitliste, og unge kan være rigtig gode til at skjule, at de mistrives.

I sociale relationer

- Den unge bliver holdt ude af fællesskabet
- Den unge trækker sig fra fællesskabet
- Den unge er i opposition til alt og alle
- Stærke grupperinger

Væremåde

- Højt fravær
- Er mentalt fraværende
- Sårbar over for særlige samtaleemner (skilsmisse, dødsfald, alkohol- og stofmisbrug)
- Irritabilitet og grådlibilitet

Fysiske tegn

- Har svært ved at holde sig vågen om dagen
- Over- eller undervægtig
- Dårlig hygiejne, snavset tøj

Andet vi skal have øje for

- Forældres skilsmisse, alvorlig sygdom, stof- og alkoholmisbrug, dødsfald i familien
- Anbragte unge
- Unge med et overforbrug af rusmidler, herunder alkohol

Risikoen for at få hjerneskade af alkohol er langt større, når man er ung, end når man er gammel.

Unge menneskers frontallapper er særligt sårbare over for alkoholen, da de først er helt udviklet i 25 års alderen . Derfor er det et problem, når unge drikker sig i hegnet hver weekend, siger overlæge Jakob Ulrichsen. - Det er altid et problem at fylde et giftstof på celler, der ikke er helt færdigudviklede. Risikoen for at få hjerneskade af alkohol er langt større, når man er ung, end når man er gammel.

Skaden sker, når drukturen stopper, og alkoholen forbrændes. Alkoholen dæmper hjernens aktivitet, men når alkoholen forbrændes, kompenserer hjernen med en kortvarig hyperaktivitet, og den proces virker som gift på nervecellerne. Sker det mange gange, kan der ske uoprettelig skade på hjernen, fortæller overlæge Jakob Ulrichsen⁶).

⁶ Magasinet RUS, 2011

Inden du tager den første kontakt - nogle overvejelser

Giv dig selv lidt tid til at gøre dig nogle tanker om, hvad du egentlig gerne vil sige til den unge, og hvordan du vil forklare, at du er blevet opmærksom på ham eller hende. Brug evt. Dialogbarometeret på side 12, når du forbereder dig til samtalen enten alene eller sammen med en kollega.

- Hvad gør dig opmærksom/bekymret ved netop denne unge?
- Hvem er problemet mest et problem for, dig eller den unge?
- Hvad vil du have ud af kontakten?
- Har du som vejleder/lærer/værkstedsleder nogle personlige grænser for, hvordan og hvor meget du vil involvere dig? Det er vigtigt at respektere sine egne grænser og udfordre dem med omtanke
- Drøft evt. dine overvejelser med en kollega

Dopamin er hjernens vigtigste indlæringsignal.

Vi er fra fødslen optaget af tre ting: at overleve, at udvikle os og at have det godt.

Alt sammen styret af et signalstof i hjernen: dopamin. Det spiller en afgørende rolle i menneskers jagt på at forstå nye ting.

Dopamin er hjernens vigtigste indlæringsignal. Når der udløses dopamin, får vi det godt, og det motiverer os til at gøre det, vi får det godt af ⁷⁾.

Når unge vælger at drikke alkohol, ryge hash, sulte sig, skære i sig selv osv. er det meningsfyldt for dem, fordi de oplever at få det godt i øjeblikket.

Vi hverken kan eller skal fjerne deres måde at få det godt på, før vi kan tilbyde dem et bedre alternativ.

⁷⁾ Videnskab.dk.

Tid og sted

- Vælg et tidspunkt, hvor du og den unge ikke bliver presset på tid
- Find et egnet samtalerum (uforstyret, væk fra gangen, med stole og bord, med behageligt lys, osv.)
- Flyt evt. samtalen ud (f.eks. walk-and-talk)

Samtalefasen – afklarende samtale

Sæt din mobiltelefon på lydløs – eller orientér på forhånd om, hvorfor den eventuelt skal være tændt. Fortæl hvor lang tid I har til at tale sammen og vær fra starten tydelig om dit formål med samtalen: At få be- eller afkræftet din bekymring.

Når du indleder samtalen, kan du tage afsæt i en helt konkret observation, du har gjort. Noget som har vakt din nysgerrighed og bekymring – og som du nu gerne vil dele med den unge. Med andre ord:

‘Sig hvad du ser – se hvad der sker!’

Du kan kun formidle din egen bekymring. På den måde fremtræder du nærværende og troværdig, og din bekymring bliver vedkommende.

Eksempler på måder at åbne samtalen:

- ‘Jeg har lagt mærke til [...] og er blevet bekymret for, om ...’
- ‘Da jeg her forleden så/hørte, at [...] blev jeg nysgerrig efter at høre din oplevelse af det der skete ...’
- ‘Jeg kan se, at [...], så jeg vil gerne høre lidt om, hvordan du har det ... i skolen ... i klassen ... med dine venner ...derhjemme ...’

” Når man bliver trukket ud af de lærere der, så er det altså ude på gangen. Du har måske ikke lyst til at sidde og udtrykke dine inderste følelser, når der bare kommer mennesker forbi. Så har man faktisk slet ikke lyst til at sige noget. Men det er bare noget, der skal overstås.

(Elev fra ungdomsuddannelse)



Eksempler på måder at få indraget den unge i dialogen:

- 'Hvad tænker du om det, jeg har lagt mærke til?'
- 'Hvad handler det her om set med dine øjne?'
- 'Hvor bekymret er der grund til at være?' Anvend evt. Dialog-barometeret på side 12.

Når du har lyttet til den unge, skal du beslutte, hvad der så skal ske. Er der grund til bekymring, skal du overveje, hos hvem den unge er bedst hjulpet. Er det hos den unges mor/far, en misbrugskonsulent, egen læge, psykologen på skolen eller et helt andet sted? Hvis **du** er den bedste løsning, kan du måske bruge nogle af de følgende redskaber i et samtaleforløb.

Samtaleforløb

Der er dokumentation for, at børn og unge har en forøget risiko at udvikle mentale helbredsproblemer (mistrivsel) ...

- hvis de vokser op i fattigdom
- hvis de vokser op med forældre, som har psykiske lidelser eller misbrug
- hvis de er udsat for omsorgssvigt, overgreb eller mishandling
- hvis de har dårlig følelsesmæssig kontakt med forældre de første 18 måneder i livet
- hvis de selv er eller deres forældre er flygtninge, som har haft traumatiserende oplevelser
- hvis de er marginaliserede eller socialt isolerede i forhold til lokalsamfund eller skole
- hvis de selv eller familien er udsat for mange sociale belastninger og voldsomme livshændelser ⁸⁾.

Mobning, ensomhed, sorg, kæresteproblemer, dårlige karakterer, angst, depression og misbrug kan også føre til mistrivsel.

⁸ Videnscenter for forebyggelse: Børn og unges mentale sundhed, 2014.

Når du inviterer en ung til at fortælle om de forskellige dele af hans/hendes liv, er det vigtigt, at du:

- Undlader en hver antydning af sanktioner, forbud eller kontrol
- Stiller flere spørgsmål end du kommer med kommentarer/svar/løsninger
- Samler op på de informationer du får for at sikre dig, at du har hørt rigtigt

F.eks ved at spørge: 'Er det ok, at jeg lige stopper op og samler lidt op på det, du har fortalt mig?'

Hold de gode råd tilbage

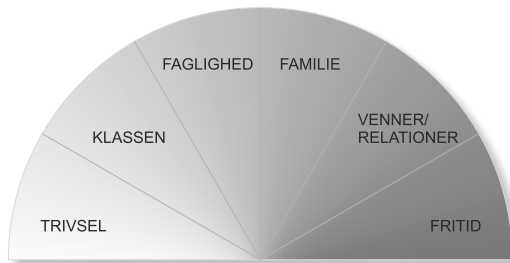
Hvis du gerne vil give råd så opstil dem som hypoteser f.eks. ved at spørge:

'Har jeg forestået dig rigtigt, hvis jeg siger, at du har svært ved at tale med dine forældre?' (et afklarende spørgsmål)

'Kunne det handle om, at det har I ikke øvet jer i?' (et hypotetisk spørgsmål).

Hypotetiske spørgsmål giver anledning til refleksion/overvejelse, mens råd kan give anledning til vurdering af om rådet opleves godt, relevant, til at klare, osv. Husk **ALTID** at rose eleven for at reflektere/overveje. Når du roser/påpeger/benævner det, så giver du den unge en mulighed for at finde egne løsninger på sigt.

Når du planlægger og gennemfører et samtaleforløb, kan det være værdifuldt for både den unge og for dig, at I sammen forsøger at få et overblik over den unges liv og sammen får øje på, om førnævnte risikofaktorer (Faktabox) er eller har været til stede i den unges liv. Her kan du anvende Viften.



Med Viften sætter du fokus på den unges forskellige livsområder, og den kan være en hjælp til at give samtalen struktur og retning.



Når I sammen har identificeret de områder af den unges liv, som synes bekymrende, kan I med fordel anvende Dialog-barometeret til at markere, hvor bekymrede I hver især er. På den måde bliver det lettere at se, om jeres bekymring bliver mindre, større eller forbliver uændret ved de kommende samtaler. Du folder samtalen ud ved at spørge ind til hver af de forskellige dele af den unges liv, hvilke dele der fylder mest nu, hvor det brænder på, og hvad der er vigtigst for den unge?

Når du anvender Dialog-barometeret, fortæller du med farver, hvor bekymret du er for den unges trivsel. Den unge skal også have mulighed for at markere, hvor bekymret han eller hun er på egne vegne.



Dialog-barometeret

I kan også vælge at bruge **WHO 5-Trivselsindeks (WHO-5)** eventuelt kombineret med Viften og Dialog-barometeret. Det er imidlertid vigtigt, at disse redskaber ikke kommer til at skygge for dine evner som samtalepartner.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside finder du en guide til **WHO-5**, hvor du kan læse flere detaljer om den, se www.sundhedsstyrelsen.dk - søg efter **WHO-5**.

Hvad er WHO-5?

WHO-5 er et mål for trivsel og dermed også for mistrivsel. Det består af fem spørgsmål om, hvordan den, der besvarer spørgeskemaet, har følt sig tilpas i de seneste to uger.

WHO-5 kan betragtes som et termometer for trivsel/mistrivsel, men det er ikke et diagnoseværktøj. Hvis en person scorer lavt, er det tegn på, at han eller hun mistrives.

Skemaet bør ikke anvendes af unge uden mulighed for samtale.

WHO 5-skemaet

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger.

I de seneste 2 uger	...hele tiden	...det meste af tiden	...mere end halvdelen af tiden	...lidt mindre end halvdelen af tiden	...lidt af tiden	..på intet tidspunkt
.. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
.. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
.. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
.. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
.. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

- Note 8: Skemaet er udviklet af klinisk professor Per Bech, Region Hovedstadens Psykiatri, Hillerød.

Hvordan kan du bruge WHO-5 i dit samtaleforløb med de unge?

WHO-5 kan bruges til at måle ændring i den unges trivsel

- Førmåling: Den unge udfylder skemaet ved den første samtale, mens I sidder sammen
- Jævnlig målinger: Ved længerevarende samtaleforløb (mere end tre mdr.) anbefales det at gennemføre jævnlige målinger, men ikke hyppigere end hver 14. dag
- Eftermåling: Ved afslutning af samtaleforløbet eller umiddelbart derefter udfylder den unge igen skemaet



WHO-5 som samtaleredskab

Skemaet kan bruges som samtaleredskab, hvor du f.eks. spørger den unge, hvorfor han/hun ikke har følt sig glad og tilfreds det meste af tiden eller ikke er vågnet frisk og udhvilet de seneste 14 dage. Det kan give anledning til, at den unge begynder at forholde sig til sine svar og får lyst til at undre sig sammen med dig. Det samme gælder, når den unge får det bedre. Også her er det vigtigt, at du stiller spørgsmål til ændringerne.

Hvordan udregnes resultatet?

Pointtallet beregnes ved, at tallene i de afkrydsede felter lægges sammen (se spørgeskemaet på side 13), og at summen derefter ganges med fire. Der fås nu et tal mellem 0 og 100. Jo flere points, jo højere trivsel. Hvis tallet er under 50, er den unge i risiko for mistrivsel.

Tolkning af resultater

Sådan skal pointtallene tolkes:

- *Pointtal mellem 0-35:* Der kan være stor risiko for mistrivsel
- *Pointtal mellem 36-50:* Der kan være risiko for mistrivsel
- *Pointtal over 50:* Der er ikke umiddelbart risiko for mistrivsel

Gennemsnittet for befolkningen er 68 pointtal. 16-20-årige scorer typisk lidt lavere end personer over 20 år. Kvinder scorer typisk lidt lavere end mænd (hhv. 67 og 69 pointtal i gennemsnit).

Tilbage melding

Umiddelbart efter besvarelse af spørgeskemaet oplyser du den unge om hans/hendes pointtal og giver en vejledende tilbage melding om resultatet.

Du kan anvende følgende formuleringer ved:

- **0-35 point:**

‘Resultatet tyder på, at du ikke er på toppen, og der kan være en reel risiko for, at du mistrives i så høj en grad, at du kan blive syg af det. Det skal vi gøre noget ved.’

- **36-50 point:**

‘Resultatet tyder på, at du ikke har det helt godt. Det vil være relevant, at vi taler sammen igen. Vær opmærksom på om du får det bedre eller værre, indtil vi skal tale sammen igen. Kontakt mig, hvis du får det værre.’

- **Over 50 point:**

‘Resultatet viser, at du trives.’



Tak for samtalen – måder at runde samtalen af

Både du og den unge har brug for, at samtalen afsluttes på et passende tidspunkt og på en værdig og fremadrettet måde. Når der er ca. 10 min. tilbage af den tid du har afsat til samtalen, skal du begynde at afslutte den. Vær tydelig om, at du gerne vil høre mere, men at tiden er gået.



Eksempler på måder at afslutte samtalen:

Spørg ind til, hvilke relationer, der vil kunne støtte den unge:

'Hvem andre kender til dette problem, hvem vil kunne forstå dette, vil du kunne snakke med?'

Vend tilbage til nogle af de undtagelser fra problemet (den unges ressourcer), som du har lagt mærke til i løbet af samtalen og spørg ind til dem:

'Hvad er det især, der hjælper dig nu, og hvad har hjulpet dig tidligere, når du haft problemer? Hvordan kan du bruge disse færdigheder eller evner nu?'

Foretag et bekymringstjek:

'Hvor bekymret synes du, jeg skal være? Hvorfor / hvorfor ikke?'

Brug evt. Dialog-barometret side 12

Foreslå eller opsummér sammen med den unge, hvad der er det næste skridt, sig evt. *'Det er jeg i tvivl om, men jeg vil gerne undersøge, hvad der kan gøres.'*

Spørg ind til den unges udbytte af samtalen:

'Har du fået det ud af samtalen, du havde brug for?'

Aftal konkret, om I skal tale sammen igen - og hvis ja: hvor og hvornår.



Efter samtalen

Det er en god idé at skrive vigtige pointer fra samtalen ned og de evt. indgåede aftaler, så du kan spørge til dem næste gang, I skal tale sammen.

- Hvad gik godt, og hvad gik mindre godt?
- Fik du skabt de rammer, du gerne ville?
- Fik du sagt det, du ville på en måde, der gav mening for den unge?
- Fik du en feedback fra den unge, du kunne bruge fremadrettet?
- Hvilke næste skridt talte I om?
- Hvor førte samtalen hen?
- Skal andre informeres, og skal der følges op på samtalen / samtaleforløbet?
- Hvordan har du det nu? Er din bekymring for den unge blevet mindre?

Det er en god ide at vende samtalen med en kollega bagefter. Det kan være en hjælpsom måde til selv at komme bedre på plads med, hvordan samtalen er forløbet, hvad du egentlig fik at vide, og hvor det nu har ført dig hen.

- Hvad er din kollegas perspektiv, hvis den unge ikke så noget problem – eller måske ikke var klar til at tale om det?

Handlefaser

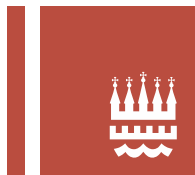
Brug uddannelsesstedets beredskabsplan og www.ungekompasset.dk.

Skal man være psykolog eller læge for at opdage mistrivsel og hjælpe de unge til at trives bedre?

NEJ!

Spørger vi de unge, så har de kun ét ønske: NÆRVÆRENDE VOKSNE.





KALUNDBORG
KOMMUNE



Holbæk
Kommune

ODSHERRED
KOMMUNE



Unge Psykologiske Center
Nordvestsjælland | **UPCN**