

Jens Christian Nielsen

Helle Rabøl Hansen

Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv

En håndbog
med erfaringer
og metoder fra
ungeindsatsen
MyWay



Jens Christian Nielsen og Helle Rabøl Hansen

Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv

En håndbog med erfaringer og metoder
fra ungeindsatsen MyWay i Randers

MyWay 2019

Forfattet & redigeret af:

Jens Christian Nielsen og Helle Rabøl Hansen
med bidrag af Tine Kolind-Bille, Berit Møller
Germansen, Birgitte Hegaard-Helweg og Louise
Hou Kragh

Titel:

*Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv
En håndbog med erfaringer og metoder
fra ungeindsatsen MyWay i Randers*

© Hovedrapport: Forfatterne & MyWay 2019

© Bilagsdel: MyWay 2019

ISBN: 87-7684-561-3

Layout:

Knud Holt Nielsen

Tak til vores læserpanel, der har bidraget med
værdifulde kommentarer og kritik. De bærer ikke
ansvaret for eventuelle fejl og mangler i
håndbogen.

Charlotte Broman Mølbæk, byrådsmedlem og
formand for Socialudvalget i Randers Kommune.
Medlem af KL's socialudvalg.

Hallur Gilstón Thorsteinsson, centerchef, Center
for Socialpædagogik og Psykiatri, Københavns
Kommune.

Karina Dalgas, ph.d., boligsocial konsulent i
AAB.

Maria Bergmann Nielsen, uddannelseskonsulent
i Børns Vilkår og formand i Ventilen 2011-2019.

MyWay er forankret under Bysekretariatet
– den boligsociale indsats i Randers.



Projektet er støttet af VELUX FONDEN.

VELUX FONDEN



Indhold

DEL I – MyWay Hvordan.....	7
1. Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv.....	9
1.1. Det lokale situerede og det bæredygtige.....	10
1.2. MyWay og Bysekretariatet i Randers.....	11
1.3. "De 10". 10 unge – 10 sammensatte sårbarheder.....	11
1.4. Ondt-i-livet lidelser.....	16
2. Projektets målgruppe og ungesyn.....	21
2.1. Projektets samfundsrelevans.....	21
Anbefalinger forankret i MyWay-erfaringer om projektforståelser i arbejde med gråzoneunge.....	23
3. Hvad er MyWay? Konkret og detaljeret beskrivelse af MyWays struktur og opbygning.....	25
3.1. MyWay – en trebenet indsats.....	25
3.2. Projektforløb – i oversigt.....	26
3.3. Projektforløb.....	27
3.4. Afslutning og opfølgingspraksisser.....	29
3.5. ACT – Acceptance and Commitment Therapy.....	29
3.6. Gruppeforløbets organisering og struktur.....	31
3.7. Mentoraktivitet og psykologsamtaler - indhold.....	37
3.7. "Dristige skridt".....	40
3.8. Et konkret MyWay-forløb.....	41
4. Hovedtal om MyWay-projektet.....	44
5. Kunsten at udvikle og kvalificere blikket på sårbare ungdomsliv.....	47
5.1. Supervision som udviklingsarbejde og kvalificering af arbejdet med sårbare unge.....	47
5.2. Supervision hjælper til at nå og forstå de sårbare unge – også når det er svært.....	48
5.3. Behandlingskonferencer og metodeudviklingsmøder som kvalificering af arbejdet med de unge og deres sårbarhed.....	50
Anbefalinger om supervision og refleksionsrum til projektmedarbejdere.....	52

6. MyWay som en vej for sårbare unge til at håndtere livsbetingelser og lidelser	
– to deltagerportrætter	53
6.1. Casen Ann.....	53
6.2. Casen Kris.....	55
DEL II – Hvad kan MyWay?	59
7. At udvikle og implementere et projekt der skal hjælpe sårbare unge v/ Tine Kolind-Bille.	
MyWay-medarbejder	61
8. Forskningens ståsteder og fremgangsmåder	65
8.1. Ståsteder	65
8.2. Praksisevidens - fremgangsmåder.....	65
9. Evalueringskonklusioner.....	67
9.1. At komme i mål.....	67
9.2. MyWay kernemetode. Den trebenede intervention	68
9.3. Deltagerne har generelt en umiddelbar positiv vurdering af MyWay-forløbet	68
9.4. Hvor står de unge når de afslutter MyWay?.....	70
9.5. MyWay – at være med i et <i>vi</i>	73
9.6. Tilbud om nyt begreb: Sammensatte sårbarheder	74
9.7. Skolegang og skolemodgang	75
Anbefalinger forankret i projekt som fællesskab, sammensatte sårbarheder og deltagernes skolenarrativer.....	76
10. Målgruppedilemmaer.....	77
10.1. Ikke altid let at afklare om tilbuddet er det mest relevante	77
10.2. Wildcard – til unge hvor man er i tvivl af om de vil profitere af indsatsen	78
10.3. Frafald og fastholdelse. Hvordan fastholdes deltagere når der er bølgedale i engagementet?	79
Anbefalinger om fastholdelse	80
Opsamling, anbefalinger og perspektiver	81
Om forskerne.....	83
Referencer.....	85
Bilag til Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv:	
Anvendte øvelser, skabeloner og dokumenter i MyWay	I

DEL I

MyWay

Hvad og hvordan?

"Når vi arbejder med unge, der af forskellige årsager oplever at livet spænder ben for dem, er det med en grundlæggende tro på, at dét vi kan byde ind med i deres liv er, at hjælpe dem med at skabe et mere værdibaseret liv"

Tine Kolind-Bille. Projektmedarbejder



1. Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv

MyWay er et projekt i Randers Kommune, der henvender sig til sårbare unge mellem 15 og 25 år, der befinder sig i gråzonen mellem lettere mistrivsel og meget alvorlig mistrivsel. Projektet er forankret i Bysekretariatet i Randers. MyWay startede i 2016 med midler fra Velux Fonden. De unge deltager i et 4 måneders procesforløb, hvor de får individuelle psykologsamtaler, mentorstøtte og et gruppemiljø med ligesindede.

Denne forskningsbaserede håndbog er udarbejdet af forskerne Helle Rabøl Hansen og Jens Christian Nielsen. Den indeholder tre tilgange; 1) Håndbogen beskriver MyWay-projektet og dets kernestruktur, så dem der har interesse i projektet kan danne sig et indtryk af, hvordan det er blevet gennemført og få et overblik over, hvad der kan overføres til andre lokale initiativer; 2) Håndbogen har også et evaluerende greb, da vi udpeger styrker, svagheder, begrænsninger og potentialer ved indsatsen. Dette for at give vigtig viden om fordele og ulemper ved forskellige projektiltag og; 3) Håndbogen er tillige konkret metode- og handlingsanvisende ved på detaljeret vis, at formidle de enkelte trin i processen samt videregive dokumenter og oversigter til direkte brug andre steder.

Med andre ord er bogen skrevet til dem, der gerne vil inspireres til at gå i gang med at skabe tilsvarende projekter og til dem, der allerede er i gang med et ungeprojekt, men som gerne vil supplere arbejdet med flere idéer. De anbefalinger der i bogen løbende er indskrevet, er således målrettet andre udviklere og iværksættere af tilsvarende sociale projekter og indsatser. Bag bogens titel *Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv* ligger en central grundidé i MyWay. Kunsten handler om fordomsfrit at støtte unge på flersidede måder i at håndtere og overskride deres livsbetingelser og ikke om at forvandle personer til andre end dem, de gerne vil være. MyWay er social stilladsering i denne mestringsproces.

Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv præsenterer nye veje til hvordan en professionel hjælpeindsats kan supplere anden kommunal indsats. MyWay har valgt dets navn for at markere, at her er et projekt, der tager deltagerens perspektiv. Hvilken vej vil den unge gå? Hvilke bump og forhindringer er der på vejen? MyWay forsøger i en forholdsvis intensiveret periode og med en flerstrengt aktivitetsindsats, at give sårbare unge støtte til at tage beslutninger og finde mod til de næste nødvendige skridt. MyWay kræver som indsats nok lidt flere ressourcer end mange andre standardiserede behandlingstilbud såsom fx pakkeforløb mod angst, hvor der skal vælges

enten individuelle samtaler *eller* et gruppeforløb. MyWay kombinerer begge dele med de samme gennemgående behandlere, hvilket ser ud til at lønne sig i form af høj deltagertilfredshed og dokumenterede kvalitativ effekt af positiv selvudvikling.

MyWay er ikke kun et individualiseret tilrettelagt projekt, det er også et tilbud om at indgå i et projektfællesskab med andre unge i en 16 ugers periode. Dette fællesskab supplerer "My" i MyWay-navnet med et "our". MyWay er således også OurWay. Vores vej. MyWay og OurWay udtrykker både det menneskelige vilkår at vi er sociale væsner, og det udtrykker samtidig en værdi i projektet, nemlig at individerne får individuel tilrettelagt støtte til at indgå og agere i det fælles. For nogle unge er deltagelse i fællesskabsdelen af MyWay et brud på længere tids alenehed.

Vejen i MyWay-projektet handler om at udfordre den mistro og mistillid mange af deltagerne har mødt i andre sociale sammenhænge som fx i skolen, i uddannelsestræning, på socialkontoret, og i familierne. Gentagne negative sociale oplevelser i de unges liv fører til følelser af at være afkoblet samfundet. Mange af de unge har svært ved at mestre deres ungeliv, og MyWay hjælper dem med at udvikle mestringsstrategier. *Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv* flytter pilen fra individualiserede og skyldpådragende diskurser til i stedet for at lede efter mulige løsninger sammen med de unge, så de oplever sig integreret og inkluderet i samfundet igen.

1.1. Det lokale situerede og det bæredygtige

Kan positive projektresultater i Randers overføres til andre kommuner og projekter? Vi skriver denne bog med viden om og respekt for, at projekter altid tager farve efter hvor og hvordan de udføres og af hvem. Men vi skriver også bogen, fordi vi tror på, at der er et ungesyn og en grundstruktur i MyWay, der kan benyttes i andre projekter og i andre byer i indsatser og initiativer henvendt til grupper af sårbare unge.

Randers er en meget differentieret socioøkonomisk sammensat by. Det er også en by med en særlig historie, hvor industri og handel var i kraftig vækst i de to forrige århundreder. Den er i litteraturen ofte benævnt som en arbejderby, men også som en by med legendariske produktionsnavne som Randers Reb og Randers Handsker. Senere blev byen ramt af omlægnings af industri og økonomisk krise. Virksomheder lukkede, og gruppen af social udsatte familier kom for alvor i vækst i 80'erne. Nogle af de unge i projektet stammer fra socialt forarmede Randers-familier gennem to generationer. Andre gør ikke.

Men der er ikke kun lokalitet på spil. I projektet er der også et optimistisk ungesyn, der kan inspirere andre, der arbejder med sårbare unge, og der er tre sammenkoblede hovedaktiviteter som kernestruktur der kan benyttes i lignende projekter. Hovedaktiviteterne er: personterapi, gruppeforløb og hjælp til livsudførelse. Vi har valgt at kalde denne indsats for "De tre ben". Såvel projektets ungesyn som "De tre ben" udgør en væsentlig del af MyWay-succesen, der i skrevne stund (maj 2019) har hjulpet mere end 120 unge med at finde retning i deres liv, eller hjælp til at nærme sig en retning. Samspil mellem de lokale særtræk og MyWay-projektets praksisstrategier er vores bud på projektets bæredygtighed.

1.2. MyWay og Bysekretariatet i Randers

MyWay er forankret i den boligsociale indsats ved Bysekretariatet i Randers Kommune. Bysekretariatet i Randers har udvidet normerne for det traditionelle boligsociale arbejde ved at igangsætte forskellige aktiviteter, der ikke alene knyttes til specifikke boligområder men også til specifikke borgere, der har livsudfordringer af forskellig art. MyWay er et af disse projekter. MyWay-idéen udspringer bl.a. af Bysekretariatets erfaringer med, at sårbare unge har brug for noget andet og noget mere end de tiltag det kommunale system almindeligvis kan tilbyde. Det handler om unge, der ikke er syge "nok" til psykiatrisk behandling. Men heller ikke raske "nok" til at klare hverdagslivet. MyWay var i sit udgangspunkt tænkt som et tilbud til unge fra Nordbyen (Randers Nord), men udviklede sig hurtigt til et projekt for unge fra hele kommunen.

Projektets medarbejdere:

- Berit Møller Germansen, psykolog i projektet
- Tine Kolind-Bille, mentor i projektet
- Birgitte Hegaard-Helweg, psykolog og mentor i projektet
- Marlene Schaap-Kristensen, projektleder
- Louise Hou Kragh, sekretariatsleder i Bysekretariatet.

MyWay samarbejder med de unges sagsbehandlere, de unges uddannelsessteder og andre instanser de unge har kontakt med i det omfang, det er muligt.

Udover MyWay har udvidet normerne for boligsocialt arbejde, har projektet også kunnet give inspiration til, hvordan man arbejder med tunge problemstillinger blandt udsatte. Louise Hou Kragh, leder af Bysekretariatet i Randers forklarer nærmere:

"Det der imponerer mig er, at projektet på så kort tid kan give unge troen tilbage på deres fremtid. Den måde at arbejde på har fået mig til at spørge, hvordan kan det her bruges i andre projekter? Altså hvordan bliver det MyWay'sk?."

1.3. "De 10". 10 unge – 10 sammensatte sårbarheder

Omdrejningspunktet i evalueringssamarbejdet med MyWay har været at følge de unge sårbare deltagere ind i projektet, undervejs og hen til afslutning af forløbet. I dette afsnit har vi valgt 10 af de 120 unge ud og præsenterer i denne halvdel af bogen de problemer, som netop "De 10" bærer på, da de henvises til MyWay. Det vil fremgå, at der er fælles problemer på tværs, der især knytter sig til én eller flere af de unges tre centrale sociale arenaer: hjem, skole og venneliv. Derudover er det også helt særlige historier knyttet netop til den enkelte unges egne konkrete narrativer

"De 10" mikroportrætter er mere end 10 personer. Det er også 10 eksempler på, hvor sammensatte både deltagernes *sårbarheder* og *baggrunde* træder frem. Disse sammensatheder har inspireret til, at begrebet sårbarhed i højere grad sættes i pluralis i denne bog og at pluralis sågar symbolsk set gøres til verbum, idet vi ser, at sårbarheder pluraliserer. Og pluraliserer forstås her som, at de

sårbare tilstande ikke kan reduceres til én form for sårbarhed og tilstand, men ofte er sammensat, i bevægelse og forankret i forskellige baggrunde og historier. Læs mere om sammensatte sårbarheder på side 74.

Idéen med at opliste 10 mikroportrætter nedenfor er således trefoldig.

- *For det første* beskriver vi deltagernes forskellige livsforhold.
- *For det andet* udtager vi eksempler på trivsel og mistrivsel i tre centrale sociale arenaer for de unge: familie, uddannelse og venneliv.
- *For det tredje* markerer listen at sårbarheder går på tværs af sociale klasser.

En opmærksomhed på at unge fra alle samfundslag kan blive ramt af sårbarhed betyder ikke blindhed for, at unge fra fattige familier er ramt af ekstra vanskelige vilkår. De har ofte dårligere muligheder for at deltage i kulturelle og kommercielle ungdomsaktiviteter, og de påvirkes af den utryghed, der kan opstå i familier, hvor der er knaphed af økonomiske ressourcer. Men en opmærksomhed på, at sårbarhed findes hos unge i alle samfundslag betyder, at det sårbare er gjort af mange forskellige slags forhold i livet blandt de unge. En ung fra et middelklassemiljø kan fx også være ramt af manglende familienærhed, misbrug, mobning og andre udfordringer i skolen. Fattigdom er ikke et grundvilkår for middelklasseunge på samme vis som hos unge fra økonomiske trængte familier, men de kan til gengæld opleve sig tynget af middelklassens præstationsforventninger i et uddannelsesforløb. En nuance, som skal nævnes her, er dog at fx alkoholmisbrug i en middelklassefamilie kan ramme så hårdt økonomisk, at der også her opleves fattigdom i form af ikke at kunne deltage i kulturelle aktiviteter, tage på ferie eller at kunne matche jævnaldrendes elektroniske velstand.

”De 10” har fået aliasnavne ligesom enkelte identificerbare detaljer er let sløret eller udeladt.

Sebastian

Sebastian er 24 år og bor for tiden hos en ven, men leder efter en lejlighed. Hans forældre er akademikere. Sebastian oplever, at han har haft en opvækst præget af mange skænderier mellem forældrene. Sidste år blev de også skilt. Sebastian startede på et universitetsstudie for et halvt år siden, men måtte afbryde det på grund af angst og tegn på depression. Har af egen læge været henvist til behandling i psykiatrien i regionen. Her blev han dog vurderet til at være for ”rask” til at få behandling. Sebastian fortæller, at han været nedtrykt periodevis siden han færdiggjorde gymnasiet. Han er meget i tvivl om, hvilken uddannelsesvej han skal gå. Det frustrerer ham og han bruger mange ressourcer på at ransage sig selv for at finde en løsning. Samtidig har han en oplevelse af, at alle andre ved, hvad de vil. Sebastian føler sig i det hele taget utilstrækkelig og ville ønske at han var mere tilfreds med at være den han er.

Ann

Ann har angst og tendenser til social fobi. Hun er 19 år og bor hjemme hos sine forældre og har en positiv relation til familien. Forældrene er højtuddannede og familiens økonomi er god. Ann har

en kæreste og tre veninder hun ser lejlighedsvis, men sjældnere end hun gerne ville. Ann betragtes som en skolefaglig dygtig elev. Men i forbindelse med et skoleskift ser det ud til, at Ann glider ud af trivsel og hun oplever, at hun slet ikke passer ind, selvom hun prøver at tilpasse sig. På et efterskoleophold året efter begynder hun at få det svært blandt mange mennesker. Det fortsætter ind i gymnasiet, hvor Ann føler sig uden for, og hun begynder at få angstanfald. Et classeskift hjælper ikke, og hun afbryder gymnasieforløbet. Ann har gået hjemme i tre måneder før hun starter i MyWay og oplever sig meget socialt isoleret og ensom.

Frida

Frida er 21 år. Hun er præget af stor ensomhed og social usikkerhed. Hun er droppet ud af et universitetsstudie og oplever det som stort nederlag. Hun er fra det hun selv kalder "trygge hjemmeforhold" i et middelklasse miljø og har ikke tidligere haft skolefaglige problemer. Frida vil trods usikkerhed ikke tilpasse sig dominerende normer. Hun adskiller sig fra andre unge i byen ved urbaniseret tøjsmag, skiftende frisurer og bisexuel orientering. Hun protesterer mod at være "mainstream" og "hetero-normal", men oplever samtidig at være meget usikker omkring, hvad andre tænker om hende. Dobbeltheden i proaktivt at stå uden for normalen og at føle sig ensom ser ud til at informere Fridas sårbarhed. Og selvom hun oplever familietryghed kan Frida også her føle sig lidt på kanten på grund af forældrenes store bekymring for hendes trivsel. En bekymring der ikke i samme grad rettes mod Fridas søskende.

Kris

Kris er 22 år og bor alene. Kris har haft en svær skolegang, hvor han har haft store faglige udfordringer med især talblindhed. Den svære skolegang synes at have bidt sig fast, og det giver stor usikkerhed, når Kris har startet på ungdomsuddannelse. Derfor springer han ofte fra uden at fuldføre. Kris fortæller, at han har et godt forhold til begge sine forældre, der er skilt. Far er faglært og moren er pædagog. Han har også nogle gode venner. Om sin folkeskoletid fortæller Kris, at han gik i en god klasse, men også at han var udsat for mobning fra parallelklassen. I 9. klasse begynder Kris på en efterskole, hvor han ikke trivedes godt socialt. Han afbryder efterskolen og begynder nu for alvor at blive meget trist. Han får i en periode antidepressiv medicin. Kris begynder efter noget tid på en ny skole i en specialklasse for at færdiggøre 9. klasse, men stopper også her pga. usikkerhed og tristhed. Efterfølgende har han startet på både en produktions-skole og på hf-enkeltfag, men har ikke kunnet gennemføre forløbene. Kris går nu et UPT-forløb.* Han har midlertidigt svært ved at finde motivation og rammes af usikkerhed over, hvordan og om han overhovedet kommer i gang med en uddannelse.

* UPT står for uddannelsesparathedstræning, og er et lokalt uddannelsesrettet forløb for unge uddannelseshjælpsmodtagere. Omtrent halvdelen af MyWay-deltagerne er også deltagere på et sådant UPT-forløb.

Tanja

Tanja er 17 år og er ramt af stor usikkerhed og social angst. Hun fuldførte ikke efterskole eller SOSU-uddannelse og tør ikke kaste sig ud i nye ting. Tanja bor sammen med sin mor og lillebror. Faren døde da Tanja var 9 år. Moren er faglært arbejder. Tanja har haft et halvt år, hvor hun røg meget hash, men er stoppet for et år siden. Tanja føler sig ofte rastløs og frustreret. Tanja sover meget og vender nogle gange fuldstændig om på nat og dag. Det skaber konflikter med moren. Tanja har fx svært ved at gå i Fakta eller på apoteket alene. Hun har nogle overlevelsesstrategier, som fx at høre musik eller tage veninder med. Det fungerer på de "gode dage", men hun er efterhånden træt af ikke at kunne leve det liv, hun ønsker. Har været meget skolefraværende fra 6. til 9. klasse. Tanja har dog trods disse udfordringer et godt socialt liv sammen med vennerne og kæresten.

Helena

Helena på 20 år blev mobbet fra 5. klasse og stort set i hele skoletiden. I de sidste skoleår var hun næsten aldrig i skole, da hun pjækkede for at være sammen med venner, hun fik uden for skolen. Helena blev bl.a. mobbet med sin vægt. Hun kæmper stadig med at tabe sig og har en række helbredsproblemer bl.a. astma. Helena bor hjemme og fortæller, at der er mange konflikter og især moren opleves kontrollerende. Nu ønsker forældrene at flytte fra lejlighed til hus, da faren har dårlige ben. Helena skal ikke med, da "hun er gammel nok til at flytte hjemmefra". Helena blev såret over denne besked. Hun fortæller, at hun hele tiden oplever, at dem hun er tæt på forsvinder. Venskaber er kortvarige, og hun føler sig ofte ensom og forladt. Helena har gået på hotel- og restaurantsskolen for at blive kok, men måtte afbryde forløbet, da hun ikke fik en praktikplads. Nu går hun i UPT-forløb, men oplever, at det er "spild af tid". Helena bliver ofte vred på sine omgivelser og kommer i konflikt.

Line

Line er 16 år og tager 9. klasse på et særligt kommunalt skoletilbud inden for almenområdet til børn, der har brug for et anderledes skoletilbud. Hun føler sig meget ensom og er plaget af depression og selvskaade. Hun medicineres mod angst. Line er storesøster til tre mindre søskende, som hun tager sig meget af, da forældrene er selvstændig erhvervsdrivende og har meget travlt. Line føler sig glemt af forældrene og kan ofte ikke komme kontakt med dem, når hun har brug for det. Hun har et meget negativt selvbillede og græder ofte. Line har haft to skoleskift bag sig pga. mobning. Hun mobbes ikke på nuværende skole, men føler sig isoleret. Hun har få veninder uden for skolesammenhæng, som hun hele tiden forsøger at etablere aftaler med for ikke at føle sig alene.

Fie

Fie er 23 år og enlig mor. Hun føler sig socialt isoleret og er plaget af katastrofetanker og angst for at sønnen kommer til skade. Fie har haft en god kontakt med sin mor tidligere, men ser hende ikke længere efter hyppige konflikter. Det er Fie meget uheldig over. Hun forstår ikke, at moren ikke tager kontakt. Der ligger dog også en række familiære problemer længere bagud. Stedfaren har et

alkoholmisbrug og har vist upassende interesse for Fie bl.a. ved at lave videooptagelser af hende gennem nøglehullet til hendes værelse, da hun boede hjemme. Fie har oplevet at stedfaren har begået psykisk vold mod hende og moren. Skoletiden beskrives som "lort" med meget fravær og mange skoleskift. Hun blev dog ikke mobbet. I 9. klasse begyndte Fie at drikke og ryge hash. Fie går nu på UPT-forløb, men oplever at det blot er et "opbevaringssted", hvor hun ikke lærer noget eller kommer videre i sit liv.

Mike

Mike er 24 år og er vendt tilbage til Randers efter at have boet i anden by med en kæreste. Mike trives ikke hjemme og vil gerne flytte. Moren har en historie med svær psykisk sygdom, overmedicinering, arbejdsløshed og dårlig økonomi. Mikes far har etnisk minoritetsbaggrund. Mike oplever den blandede etnicitet som "andethed", der udpeges når han fx går i byen. Mike har svært ved at skabe social kontakt til andre og føler sig meget ensom. Ensomheden har ikke været med ham altid. Som yngre oplevede han sig populær i skolen og "var en type andre gerne ville være sammen med". Mike og hans lillebror var meget forsømt i hjemmet med den syge mor. De kom begge i plejefamilie men ikke sammen, fordi Mike først var på et opholdssted. Mike nåede at bo i flere plejefamilier. Han mistrivedes i den sidste plejefamilie og blev ved med at stikke af. De mange boskift betød også skoleskift og her kom Mike fagligt bagud og blev også socialt isoleret. Han beskriver sig som en hidsig teenager, der tit kom op at slås. I dag kommer han ikke i konflikt på den måde mere.

Mads

Mads er 20 år og har siden de helt unge teenageår været afhængig af hash. Mads besluttede sig for halvanden år siden at holde helt op med at ryge for "at få sig selv igen" og med ønsket om "få styr på livet og komme i gang med en uddannelse". I grundskolen oplevede Mads sig "ved siden af skolelivet" og følte sig ikke som en del af det, især fra mellemtrinet og ud. Det blev venner uden for skolen, som fik betydning. At stoppe med hashrygning betød også, at Mads forlod et miljø, der har været hans nærmeste i mange år. Mads havde svært ved at skabe social kontakt til andre og gik i stå "for ord" i samtaler. Han begyndte at føle sig socialt isoleret. Mads har i dag et godt forhold til sin mor, der forpagter en restaurant. Mads har afbrudt kontakten til sin far, der "sidder fast i alkoholisme". Mads' mor giftede sig igen efter skilsmisse fra faren, da Mads var helt lille. Mads følte sig udenfor i den nye familie, da lillebroren kom til, men har senere fået en tæt relation til sin stedfar. Mads har samlet set været socialt ramt i skolen, i familien og i vennelivet.

Vi kalder det at være ramt i de tre udtagede centrale sociale arenaer for *tripelt ramt*. I bogens anden halvdel vender vi igen tilbage til "De 10" og denne gang med fokus på, hvor deltagelse i MyWay-projektet bringer dem hen. Undervejs i håndbogens øvrige kapitler møder vi igen nogle af "De 10", ligesom vi også møder andre unge fra MyWay-projektet.

1.4. Ondt-i-livet lidelser

”De 10” udgør lidt mindre end 10 pct. af det samlede deltagerantal, der har været igennem et MyWay-forløb (frem til maj 2019). Alle de henviste unge har eller har haft forskellige former for psykiske lidelser eller udfordringer. Det er lidelser som:

- Angst
- Social usikkerhed
- Social fobi
- Truet selvværd
- Stærk selvkritisk og selvbebrejdende
- Depression
- Tristesse
- Selvskadende handlinger som fx cutting
- Spiseforstyrrelser

Hos enkelte deltagere er disse lidelser enten forankret i eller forstærket af voldsomme sociale livsbegivenheder. Nogle er ramt af alvorlig sygdom eller dødsfald i familien. Andre har oplevet vold, slåskampe og anholdelser i det nærmeste miljø. Nogle få har været involveret i bandekriminalitet. Enkelte har oplevet seksuel misbrug i familien eller i deres vennemiljøer, og andre igen har afbrudt eller mistet kontakt til mor eller far

Nedenfor uddyber vi nogle af de sociale problemer, der fører til eller bidrager til psykiske lidelser hos deltagerne. Det handler om ”m’erne”: mindreværd, modløshed, mobning, misbrug, morisolation og mestringsstab.

Mindreværd og modløshed ”Hvad tænker de andre om mig?”

Det er et gennemgående fænomen hos stort set alle de unge deltagere i projektet, at de er meget optaget af, hvad andre mennesker – og her især jævnaldrende – tænker om dem.

”Jeg kan blive ved med at tage mig i at tænke – om jeg nu var for meget dér? Hvad tænker de om mig nu? Eller også plager jeg mig med sådan noget som, at nu kan de helt sikkert ikke lide mig”, fortæller Frida om sit sociale liv på en ny uddannelse.

De andre ser ud til at fylde i deltagernes selvbilleder og andres meninger og domme bliver til måder at veje sit eget værd på. Nogle kan fortælle om at være udstødt og gengiver ordret indholdet af hånlige tilråb eller beskeder. Mange indlæser en modvilje mod deres person via andres ignoreringer og manglende interesse. Hos mange af de unge synes den slags gentagende oplevelser, at de har mistet tilliden til, at andre *vil dem*. Det giver næring til *forestillinger* om, hvad andre tænker og mener om dem. De kan ikke altid give egentlige konkrete beskrivelser af afvisninger fra andre mennesker, men forestillingerne synes at få betydning. Forestillingerne vandrer dermed fra nervøsitet over potentiel afvisning til følelsen af reel afvisning. Mads oplever ligefrem, at han kan ”mærke” andres modvilje:

Mads: *Jeg tror, de synes jeg nok er sådan lukket og mærkelig.*

Interviewer: Hvorfor tror du, at de synes det?

Mads: *Fordi jeg snakker ikke så meget. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal holde en samtale kørende.*

Interviewer: Siger de så noget til dig?

Mads: *Hmmm ... nej, men jeg kan mærke det.*

Mobbenarrativer

Mere end halvdelen (optalt via journalgennemgang) af de unge deltagere i MyWay har været udsat for ekstrem eksklusion (Hansen 2016) – mobning – i grundskolen. De har i korte eller længere perioder været holdt ude af de uformelle elevfællesskaber. Mange deltagere kan berette om smertelige mobbeoplevelser.

Sally på 20 år fortæller:

"Jeg blev fra starten af, helt fra de små klasser, mobbet. Jeg har altid været en stor pige, og det fik jeg at høre for. Jeg var så ensom og selvudslettende, så derfor blev jeg også en, der var let at få ind i misbrugsfællesskaber. ... De var sådan lidt ældre end mig, og jeg var glad for, at det så ud til, at de tog sig af mig ... Ældre mænd kunne også let få kontakt mig med på chatsites. De skulle jo bare skrive, det jeg så gerne ville høre. At jeg var sød og pæn."

Massive oplevelser af mobning i deltagernes skolehistorier ser ud til at have ført til gentagende oplevelser af ikke at slå til eller ligefrem at have udviklet social fobi. Som fx hos Emma, der sammen med mentor må træne i at tage bussen uden at gå i opløsning af frygt for at møde gamle klassekammerater fra grundskoletiden.

Det går igen i mange af historierne om skolemobning, at deltagerne har følt sig helt alene i verden med deres oplevelser. Enten har lærerne ikke opdaget omfanget af udstøelsesmønstrene eller også har de "nok opgivet at gøre noget ved det", som Fie udtrykker det. Andre har erfaringer med selv at få skylden af lærere eller skoleleder for at være udstødt, fordi de fx er for tilbageholdende eller for pågående i det sociale skoleliv.

Nogle deltagere græder fortvivlet, når de fortæller om mobbeoplevelserne, og de virker sorgtyngede og dybt ulykkelige, når begivenheder fra skoletiden genfortælles og genopleves på ny. Udstødelse over tid i grundskolen synes at have haft væsentligt indflydelse på deltagernes oplevelser af mestringstab.

Misbrug som social arena

En del MyWay-deltagere har haft et brug af hash, som de selv kategoriserer som misbrug. Hos enkelte deltagere startede misbruget som helt ung teenager og frem til der, hvor de er i dag. Nogle af dem har for alvor mærket deres problemer i livet, da de ikke længere var påvirket af euforiserende stoffer. Nu blev problemerne ikke til at leve med mere. Det kan være oplevelser af, som Mads fortæller, at være "gået helt, helt i stå". Det kan være det at have glemt, hvordan man skaber kontakt til andre mennesker eller pludseligt at mærke den tristhed og angst som hashen så ud til at fjerne.

Livet efter misbrug er starten på et andet liv, hvor uddannelse, arbejde og venneliv skal gendannes. En begyndelse der kan føles dybt ensomt. En deltager fortæller, at hun har svært ved at holde sig væk fra hashen for "der er vennerne jo". At genstarte livet uden hash er på mange måder et nyt liv. Nyt, fordi livet med hashmisbrug ikke kun handler om at ryge hash og få en rus. Hashbrug for unge ser ud til at udvikle sig til en hverdag, der byder på fælles aktiviteter og årelange relationer med andre hashbrugere. Hashmiljøet bliver på den vis en social arena, som brugerne får et tilhørsforhold til. Der udvikles en fælleshed i det at skaffe hash, sælge hash, ryge hash og nyde hash. At skaffe hash bliver den meningsfulde aktivitet for at opnå belønningen – nydelsen. Problemer for de unge i hashlivet ser ud til at blive alvor, når de oplever, at de ikke kan komme videre på livsbanen. Det er svært at passe skolegang, arbejde og relationer uden for hashmiljøet. Nogle oplever det som at livet kører forbi dem, og at barndommens venner pludselig er helt andre steder henne og agerer "mere voksent" end de selv gør.

Det er netop i tiden af tomhed og stor livsusikkerhed efter misbrug enkelte deltagere kommer i kontakt med MyWay.

Mor-isolation

Der er nogle få enlige mødre blandt MyWay-deltagerne, og de deler omtrent samme livsvilkår. Mødrene har oplevet, at føle sig alene både før, under og efter moderskabet. Deres familiære og venskabelige netværker er skrøbelige, og det samme er deres økonomi. Da mødrene starter i MyWay har de ofte svært ved at se perspektiver for fremtiden, og de er fuld af bekymringer.

De unge enlige mødre er ramt af dobbelt ensomhed i livet. De har allerede inden moderskabet erfaringer med social isolation, og nu de skal også klare forældreskabet alene i hverdagen. Den dobbelthed bidrager til stor modløshed. Moderskabet tilfører et helt særligt livsvilkår til de øvrige mange forventninger samfundet har til de unge om at uddanne sig og "blive til noget". De isolerede mødre er således sårbare unge, der udover at skulle tackle sårbarheden har eneansvar for et nyt lille liv. Sårbar ung i et sårbart forældreskab.

En af mødrene fra, som vi interviewer i starten af hendes MyWay-forløb forklarer:

"Det vigtigste for mig er at mit barn får det mere trygt, end jeg selv har haft. Nogen gange bliver jeg så bange for, at det ikke kan lade sig gøre".

Mesteringstab

Begrebet livsmestring bruges i denne bog som betegnelse for det at blive i stand til eller nærme sig det at overskride udfordrende sociale livsbetingelser og udfordrende livsværen. Denne forståelse af livsmestring tilføjer således en social dimension til en mere individualiseret definering af det, at kunne mestre livet selv. En social forståelse af mestring betyder, at der her ikke alene tages udgangspunkt i den enkeltes kapacitet, evner og kunnen, men også til de unges reelle muligheder for udvikling.

Det er ofte oplevelsen af at være opgivet, der netop får de unge deltagere i MyWay til at føle så stor

håbløshed, at livet bliver vanskeligt at mestre fortæller psykolog Berit Møller Germansen.

"Deltagerne kommer med et syn på sig selv om at de er forkerte. De kan have mange negative tanker om ikke at være gode nok. Målet for mig er at skabe et sted, hvor den sårbare unge kan give udtryk for det sårbare og blive mødt med, at der ikke er noget galt med at være sårbar."

Berit fortæller, at de unge hjælpes til at sætte ord på men de hjælpes også til at udfordre lidelser og vanskeligheder.

"Det kan være hjælp til præcis det, som synes så svært. Det kan være støtte til at finde startsætninger til en samtale med andre. Det kan også være opbakning til at komme helt ud af et misbrug eller at tackle angst. At flytte fødder selvom man er bange".

Et mål med MyWay-forløbet er at vende følelsen af mestringsstab til mestringsforsøg og mestringspraksisser i deltagernes hverdagsliv.



2. Projektets målgruppe og ungesyn

Unge i gråzonen er i projektet defineret som sårbare unge, der på den ene side har væsentlige psykosociale problemstillinger inden på livet, der i omfang og intensitet ligger udover, hvad der kan betragtes som en forventelig del af ungdomslivet, men som på den anden side ud fra en umiddelbar betragtning ikke vurderes at have en mistrivsel, der giver mulighed for behandling i det etablerede behandlingssystem

Projektet har udviklet en metode, der hjælper de unge med at håndtere deres mistrivsel og de problemer, de måtte have inde på livet, så de får et bedre grundlag for at handle her og nu. Samtidigt med at det også er ønsket, at de unge skal finde ud af, hvad der betyder noget for dem i livet, så de får et grundlag for at finde retning og skabe et fremtidsperspektiv

MyWay har i sit værdigrundlag en ambition om, at de sårbare unge projektdeltagere får (re)etableret agens i deres eget liv og i samarbejde med andre unge. Agens betyder, at man selv agerer, tager vare på og handler i sit liv.

Der ledes således proaktivt efter muligheder i den unges indre som ydre liv. *"Vi tager udgangspunkt i, at der altid er mulighed for udvikling"*, forklarer psykolog Berit Møller Germansen. Dette optimistiske ungesyn illustreres af indsatsens navn MyWay, da det netop er de unge som både definerer, hvad der for dem er en god tilværelse med trivsel og perspektiv, og hvordan de kan arbejde på at nærme sig en sådan tilværelse. Ungesyntet er på den vis dels forankret i deltagernes egne perspektiver, dels forankret i at søge udenom fordomme, snublende positioneringer eller låste kategoriseringer af sårbare unges *selv*. Det kan være smalle kategoriseringer som "syg", "tidligt skadet", "læringsresistente", "sløv", "misbruger" eller "12-tals-pige". Projektet prøver at flytte den unges lidelser væk fra den unges identitet, så den unge ikke ses eller ser sig om fx en "12-tals pige" eller som "misbruger", men som en ung *i* præstationspres eller en ung *med* et misbrug.

2.1. Projektets samfundsrelevans

Aktuel forskning peger på, at der inden for det seneste årti har været en stigning i andelen af unge, der udviser tegn på psykisk mistrivsel (se fx Ottosen et al. 2018). Hovedparten af unge med tegn

på psykisk mistrivsel befinder sig inden for den gråzone af mistrivsel som projektindsatsen henvender sig til. Dvs. unge med psykosociale problemstillinger af en intensitet og alvorsgrad, der har behov for støtte og hjælp til at kunne håndtere deres ungdomsliv, men som samtidigt oplever, at deres mistrivsel ikke træder frem med en stor nok voldsomhed og styrke til, at de kan få adgang til det etablerede behandlingssystem (Nielsen et al. 2010).

Alle unge oplever, at ungdomslivet til tider kan være svært. Det er for de fleste noget af en opgave at forlade barndommen og kaste sig ud i alt det ukendte, som ungdomslivet indvarsler: kropslige forandringer, de første seksuelle erfaringer, transformationer i venskabsrelationer, transitioner i skole og uddannelse og hertil en masse nye krav fra voksenverdenen – krav der ikke bliver mindre med tiden. Det er de færreste unge som kommer gennem ungdomstiden helt uden at opleve sårbare situationer og uden at få skrammer, fx når venskaber brydes, kærestesorg, ensomhed og forvirring over uddannelsesvalg. Altså almene oplevelser i ungdomslivet. Den mistrivsel unge i gråzonen oplever er imidlertid anderledes end de skrammer som for mange forsvinder igen og måske uden større ar på sjælen. De unge som MyWay potentielt henvender sig til, er unge som står i en ekstra svær situation i ungdomslivet, hvor de har mere end almindelige udfordringer. Unge i gråzonen er ramt et sted, hvor det gør alvorligt ondt, og smerten ser ud til at have sat sig fast. Nogle er fanget i destruktive mønstre såsom at isolere sig i længere tid, og det bliver sværere og sværere for dem at bryde mønstret uden at opleve angst. Mange af deltagerne føler sig også helt forkerte og anderledes end andre unge, og det forstærker følelsen af at stå alene med ikke at kunne håndtere ungdomslivet og dets krav. For en stor del af de unge i gråzonen mellem det almindelige og det psykisk syge savner de nære sociale relationer. Disse unge har brug for en særlig målrettet indsats, der passer til deres udfordringer, så de kan komme videre med ungdomslivet. De opfanget sjældent af det etablerede behandlingssystem, der som regel kun har plads til de allermest syge, som fx lever op til alle diagnostiske kriterier (Nielsen et al. 2010). Der ender nogle af de unge i gråzonen også, da faren for at udvikle en diagnosticerbar lidelse øges, hvis de unge ikke får hjælp til at håndtere deres mistrivsel.

Psykisk mistrivsel for unge i gråzonen er ofte forbundet med risici for ikke at kunne gennemføre skole og uddannelse. Det handler både om, at have svært ved at præstere fagligt (men ikke altid) og om at have det svært ved at indgå i det sociale miljø på en ungdomsuddannelse. Det er med til at øge risiko for frafald (Due et al. 2014). På længere sigt har unge med psykisk mistrivsel også en markant øget risiko for ikke at få en kompetencegivende uddannelse og fast tilknytning til arbejdsmarkedet (Ottosen et al. 2018). Mistrivsel kan også være linket til det at have tidligere negative skole- og uddannelseserfaringer med såvel faglig som social eksklusion. Det kan igen producere usikkerhed ved at deltage i nye uddannelsessammenhænge, hvorved de placeres i en samfundsmæssig sårbar situation.

Uddannelse er en stadig vigtigere social markør for, hvordan ungdomslivet og tilværelsen former sig. Er man ung kræves der en plan for det næste skridt. Et skridt der uvilkaarligt er forbundet med uddannelse og uddannelsesvalg. Unge forventes at være i og/eller på vej videre i uddannelse, så de formår at kvalificere sig til fremtidig beskæftigelse. Forventninger der understøttes af institutionelle praksisser, og særligt i relation til den uddannelsesvejledning unge modtager. Det udtrykker

overgang som et valg, og samtidigt gøres dette valg til noget, unge ikke kan undslå sig og skal gøre sig parate til. Det har effekter på de unge, der ikke kan leve op til normer om at være i gang og i udvikling. Har man ikke som ung en legitim fremtidsvej i andres og egne øjne, så påvirker det også negativt synet på, hvordan man generelt håndterer tilværelsen som ung i nuet. Ungdoms- og transitionsforskning peger på, at betingelser for unges deltagelse i skole og uddannelse påvirker balancer i ungdomslivet mellem at være og være i vækst, og medvirker til at producere og reproducere mistrivsel blandt unge og derved skabe sårbare ungdomsliv (Nielsen & Hansen 2018). I et transitionsperspektiv risikerer unge som uanset årsager ikke er i stand til at klare transitioner, som fx at blive erklæret uddannelsesparat, også at blive fanget i en position, hvor de hverken tilkendes værdi i ungdomslivet eller som unge der er ved at kvalificere sig til at mestre et voksenliv.

I MyWay er de unges mistrivsel ofte forbundet med problemstillinger knyttet til vanskeligheder ved at mestre uddannelse og transitionskrav. Konkret er en del af de unge i forløb for unge uddannelseshjælpsmodtagere, fordi de af forskellige årsager ikke er kommet i gang med, eller har afbrudt, en erhvervskompetencegivende uddannelse. Mere generelt har de fleste unge problemstillinger inde på livet, der skaber vanskeligheder med at håndtere sociale og faglige krav i uddannelsessystemet. Ligesom mange af MyWay-deltagerne i det hele taget kan have svært ved, at få hverdagen til at fungere på en måde, hvor de kan klare praktiske gøremål, har struktur på hverdagen og kan styre deres økonomi. Sigtet i MyWay om at hjælpe de unge med kunne at håndtere deres tilværelse både konkret i hverdagen og mere generelt ved, at kunne få skabt eller genskabt fremtidsperspektiver, er derfor ganske centralt.

Anbefalinger forankret i MyWay-erfaringer om projektforståelser i arbejde med gråzoneunge:

- Arbejd ud fra et positivt ungesyn, der adskiller sig fra de negative italesættelser nogle af deltagerne møder andre steder. Det positive ungesyn leder efter potentialer og styrker.
- Arbejd med deltagerne som unge MED lidelser og ikke unge, der ER deres lidelser.
- Tag udgangspunkt i, at den unge skal støttes i at overskride sine negative betingelser og ikke lade sig determinere af sine negative betingelser.



3. Hvad er MyWay? Konkret og detaljeret beskrivelse af MyWays struktur og opbygning

En grundholdning i MyWay er, at sårbare unge profiterer af individuel samtaleterapi med en psykolog, men at karakteren af den sårbarhed og de psykosociale problemstillinger, disse unge er bærere af, også kalder på anden form for støtte. Det handler om støtte til mere praktiske handlinger og på muligheder for at indgå i fællesskaber med andre unge i samme situation.

3.1. MyWay – en trebenet indsats

MyWay-forløbet er organiseret som et sammenhængende 16 ugers forløb, hvor deltagerne får kombineret:

- 1) **Individuel psykologisk samtaleterapi**
- 2) **gruppeforløb** med andre unge, de kan spejle deres problemstillinger i og med.
- 3) **mentorforløb**, hvor der gennem samtaler, øvelser og aktiviteter arbejdes konkret og praksishandlende på de unges udfordringer.

MyWay-forløbet består af en trebenet indsats, der kombinerer et kollektivt gruppeforløb for sårbare unge med individuel psykologisk terapi og individuel mentorstøtte. Alle tre dele af forløbet varetages i MyWay af de samme medarbejdere, hvilket styrker sammenhængen mellem delene og muligheden for tværgående, at gøre brug af viden og erfaringer fra de forskellige dele.

Det ene ben: I de individuelle psykologsamtaler arbejder de unge, i samarbejde med deres psykolog, med de problematikker, som har dannet grundlag for henvisning til forløbet, fx angst, tristhed, vrede, ensomhed, mobning, selvskade og selvværdsproblematikker. Dette er også normal praksis i et ordinært behandlingsforløb hos en psykolog, men det særlige ved de individuelle psykologsamtaler i MyWay er, at de også forbinder sig til indholdet i gruppeforløbet og mentorsamtalerne. Deltagerne kan både få talt om, hvordan en problemstilling skal adresseres på et gruppemøde og efterfølgende reflektere over, hvordan det forløb med en samtalepartner, som også har været til stede og endda har haft mulighed for at kunne støtte den unge. I et forløb tilbydes de unge otte psykologsamtaler. I gennemsnit har deltagerne på hold 1-9 haft seks samtaler i løbet af processen. Samtalerne bygger videre på de indledende forsamtaler og det individuelle forforløb. I nogle tilfælde rækker samtalerne ud over gruppeforløbet, men afsluttes for de fleste i umiddelbar forlængelse af gruppeforløbets ophør.

Det andet ben: Gruppeforløbet danner rammen for de unges erfaringsudveksling og samtidige læring i relation til at tilegne sig viden og redskaber om de problematikker, som gør sig gældende blandt de enkelte unge, dvs. en proces der omtales som *psykoedukation*. Det kan fx handle om negative selvbilleder, hvor deltagerne i gruppeforløbet hører om og arbejder med, hvordan de forholder sig til selvkritiske tanker. Gruppeforløbet er derved tæt forbundet med de individuelle psykologsamtaler. Gruppeforløbet har den funktion, at de unge får mulighed for at spejle sig i hinanden og indgå i et socialt fællesskab, hvor de bl.a. kan øve nogle af de kompetencer, der kan opleves som svære for dem i de sociale sammenhænge, de normalt indgår i og/eller gerne vil indgå i. Siden hold 8 har gruppeaktiviteterne bestået af 9 møder af ca. 1 ½ times varighed hver uge. Dette antal er afstemt med en model for gruppeforløbet, benævnt DNA-V eller kompasset, hvor deltagerne bl.a. skal arbejde med deres værdier og hvordan de kan være retningsgivende for deres liv. På gruppemøder arbejdes der tematisk ud fra modellen med forskellige øvelser og metoder, der kan danne grundlag for erfaringsudveksling mellem deltagerne og bidrage til deres arbejde med at kunne håndtere deres psykosociale problemstillinger/mistrivsel. Størrelsen på grupperne har ændret sig undervejs i forløbet, men aktuelt arbejdes der med en gruppestørrelse på mellem 7-9 deltagere ud fra den erfaring, at gruppedynamikken fungerer bedst, når gruppen ikke er for stor og samtidig skal der være nok deltagere til, at der kan arbejdes i mindre grupper. Projektmedarbejderne leder og faciliterer møderne for at sikre, at alle deltagere får mulighed for at bidrage, blive hørt og anerkendt i gruppens dialog og udvekslinger af erfaringer

Det tredje ben: Mentorforløbet har som funktion at understøtte de to øvrige aktiviteter, den individuelle terapi og gruppeforløbet. Det er et tilbud om støtte til faktiske, praktiske, mentale og sociale handlinger i forbindelse med erkendelser og ønsker fremkommet i såvel de individuelle psykologsamtaler som i gruppeforløbet. Eksempler på mentoraktiviteter er:

- hjælp til at turde benytte sig af offentlige transportmidler
- hjælp til at kunne købe ind steder hvor der er mange mennesker
- hjælp til at åbne sin e-Boks
- hjælp til budgetlægning og at afsøge uddannelsesmuligheder
- facilitering af sociale relationer gruppemedlemmerne imellem
- mental forberedelse af gruppemøder og -øvelser

Mentorforløbet der kan udmøntes i 6-15 møder eller aktiviteter er dermed en mulighed for, at de unge uden for forløbets trygge rammer eksponeres for egne formulerede udfordringer. I projektbeskrivelsen beskrives dette som, at deltagerne prøver "at implementere forandringerne direkte i deres levede liv og dermed styrker disse forandringers bæredygtighed" (Bysekretariatet 2015).

3.2. Projektforløb – i oversigt

Den unge henvises til projektet fx af skole, de sociale myndigheder, UU-vejleder, UPT-træning eller af sig selv og familien. Efter henvisningen følger fire trin:

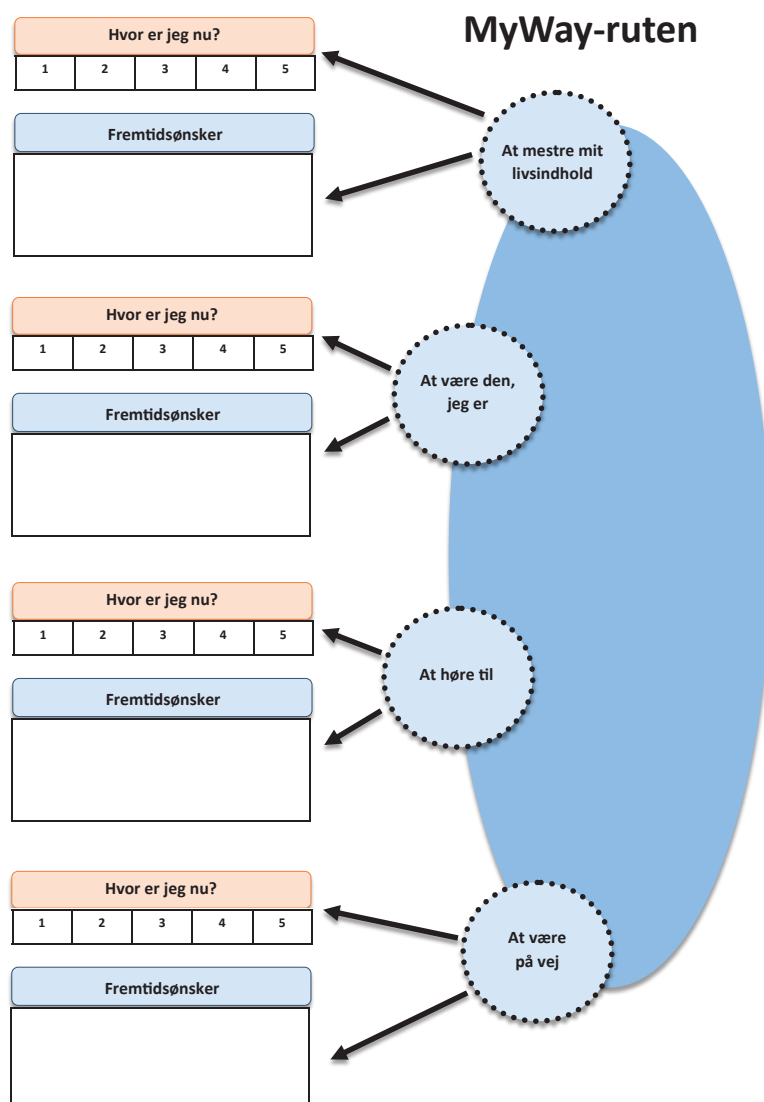
- 1) Forsamtaler til brug for vurdering om den unge er inden for målgruppen i projektet eller ej.
- 2) Forforløb med indledende samtaler med enten psykolog eller mentor.
- 3) Hovedforløbet med trebenet indsats (samtaler med både psykolog og mentor samt deltagelse i gruppemøder).
- 4) Afslutningsmøder.

Efter de fire faser er der et frivilligt efterforløb bestående af sociale aktiviteter sammen med andre tidligere deltagere.

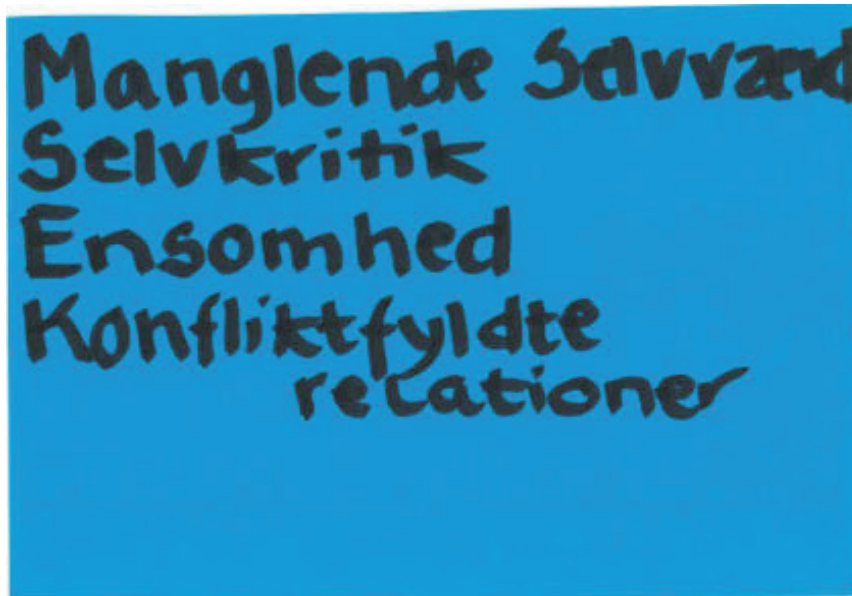
3.3. Projektforløb

I *forsamtalerne* vurderer såvel den unge som MyWay-medarbejderne om projektet er det rette tilbud lige nu for den henviste unge. Hvis den unge fx står midt i et intenst behandlingsforløb andetsteds vil han eller hun ofte få besked om, at de bør gennemføre denne behandling først og herefter henvende sig til MyWay igen. Det skyldes behovet for at deltagerne kan give sig hen til projektet 100 pct. uden at blive "forstyrret" af andre forløb og omvendt, at andre behandlingsforløb ikke "forstyrres" af MyWay.

I den anden forsamtale udfylder deltagerne en såkaldt rutebeskrivelse, MyWay-ruten, hvor der både sættes fokus på den unges problematikker og udfordringer og på håb og ønsker for deres forløb i MyWay (se figur). Rutebeskrivelserne kan også forstås som en form for tilstandsbeskrivelse via selvrapportering over: *Hvor er jeg nu?* Rutebeskrivelsen er bl.a. inspireret af Tønnesvangs vitaliseringsmodel (Tønnesvang & Hedegaard 2015).



MyWay-ruten bliver brugt som redskab til, at de unge både kan give en vurdering på en skala fra 1 (dårligst) til 5 (bedst) af, hvordan deres tilværelse er lige nu, og formulere hvor og på hvilke områder de ønsker en forandring til det bedre. I den anden forsamtale udfylder deltagerne også et såkaldt *Overskriftskort*, hvor de med få stikord eller sætninger skriver de problemer, de i særlig grad ønsker hjælp til. Det kan som vist i nedenstående eksempel fra en deltager være problemer som *manglende selvværd, selvkritiske tanker, følelsen af ensomhed og konfliktfyldte relationer*.



Figur 1: Eksempel på deltagers overskriftskort fra anden forsamtale

Det efterfølgende *forforløb* består af individuelle samtaler med enten psykolog eller mentor. Den første samtale er af afklarende art, hvor den unge sættes ind i MyWay-forløbet, og hvor MyWay-medarbejderne får mulighed for at sætte sig ind i den unges livssituation. Den anden samtale i forforløbet handler især om at støtte den unge i at starte gruppeforløbet, da det synes svært for en del af deltagerne.

Fra hold 8 er forforløbet blevet udvidet med flere samtaler med enten psykolog eller mentor. Formålet har været hurtigere at kunne opbygge en relation til én af de professionelle i MyWay og for mere systematisk at kunne få givet de unge indblik i forløbets organisering og dets metoder. Om det er psykolog eller mentor der tager disse samtaler afgøres af, hvilke psykosociale konkrete problemstillinger den unge umiddelbart har, og om disse problematikker primært peger på behov for at påbegynde psykolog- eller mentorforløb. I forforløbet arbejdes der således med at afklare, hvordan de unge aktuelt ser på deres tilværelse og de psykosociale problemstillinger, der danner grundlag for deres deltagelse i MyWay.

3.4. Afslutning og opfølgningspraksisser

I den sidste mentorsamtale i MyWay-forløbet udfyldes i samarbejde med den unge en ny rutebeskrivelse. Den anden rutebeskrivelse sammenholdes derefter med den første rutebeskrivelse.

Formålet er både at opdage mulig progression, udvikling og selvindsigt, og at bidrage til at kunne formulere next step i livet. Ud over rutebeskrivelsen gennemgår den unge i samarbejde med en projektmedarbejder også den unges mappe med dokumenter, den unge har udfyldt undervejs i forløbet. Især drøftes det, hvordan den unge kan bruge det udfyldte kompas (se side 34) som et redskab til at finde retning fremover.

Som afslutning på forløbet afholder MyWay, hvis den unge ønsker det, desuden en "overleveringssamtale", hvor mentor og psykolog sammen mødes med en eller flere nøgleperson(er) i de unges liv. Det kan være en lærer, vejleder, sagsbehandler, forældre, ven/veninde, kæreste. Det kan ske, at der er sammenfald til den person (de personer), der har henvist den unge til projektet. På mødet handler det ofte om at kunne hjælpe den unge med at formidle forløbet og de perspektiver og udviklingstrin det har åbnet for – for at skabe perspektiv og for at det kan få effekt i de unges fremtidige hverdag.

Efter at have gennemført MyWay-forløbet får deltagerne også tilbudt at mødes under uformelle rammer en gang hver anden uge med de øvrige deltagere på tværs af alle deltagerhold. Denne aktivitet benævnes som en alumnegruppe, da den giver deltagerne mulighed for at holde kontakten til MyWay og et socialt netværk med andre unge, der har eller har haft sårbarhed og mistrivsel inde på livet. Alumnegruppen mødes som regel på Randers Bibliotek hvor deltagerne spiller brætspil og snakker sammen. På de alumnegruppemøder, der hidtil har været afholdt vurderer MyWay-medarbejderne, at der har været mellem 6-9 unge deltagere pr. møde. Der er ofte gengangere blandt de unge, der kommer på biblioteket.

3.5. ACT – Acceptance and Commitment Therapy

MyWay er i sit metodiske og terapeutiske arbejde særligt inspireret af ACT, der er en psykologisk interventionsmetode inden for kognitions- og adfærdsterapi. Metoden hjælper de unge til at arbejde med det der er svært i deres liv på en måde, hvor der er fokus på at øge den psykologiske fleksibilitet hos de unge. Dette sker bl.a. gennem at hjælpe de unge til at kunne ændre deres relation til de svære tanker og følelser, der fastlåser dem. MyWay-kompasmodellen, DNA-V, de unge arbejder med som et vigtigt redskab for deres forløb, er udviklet inden for ACT. I boksen er beskrivelsen af ACT udfoldet.

Hvad er ACT?

ACT er en forkortelse for Acceptance and Commitment Therapy og udtales som et ord. ACT er en retning inden for kognitiv psykoterapi. Den er del af det, der ofte benævnes tredje-generationens kognitions- og adfærdsterapi (Öst 2008).

ACT har fokus på forandring af relationen mellem klienten og dennes svære tanker og følelser og ikke på at reducere symptomerne, fx at have selvkritiske tanker eller at opleve nedsat stemningsleje. I terapien arbejdes der på at synliggøre at svære tanker og følelser er normale og relativt harmløse psykologiske foreteelser, der kan accepteres og rummes. Forskningsresultater indikerer, at brugen af ACT i behandlingen har en god effekt over for en bred række af psykiske lidelser og problematikker, fx stress, depression, angst og misbrug (jf. Hayes et al. 2006). Der er også positive erfaringer med at anvende ACT til at støtte unge i at kunne håndtere følelsesmæssige og relationer udfordringer (Ciarrochi et al. 2016 og Hayes & Ciarrochi 2015).

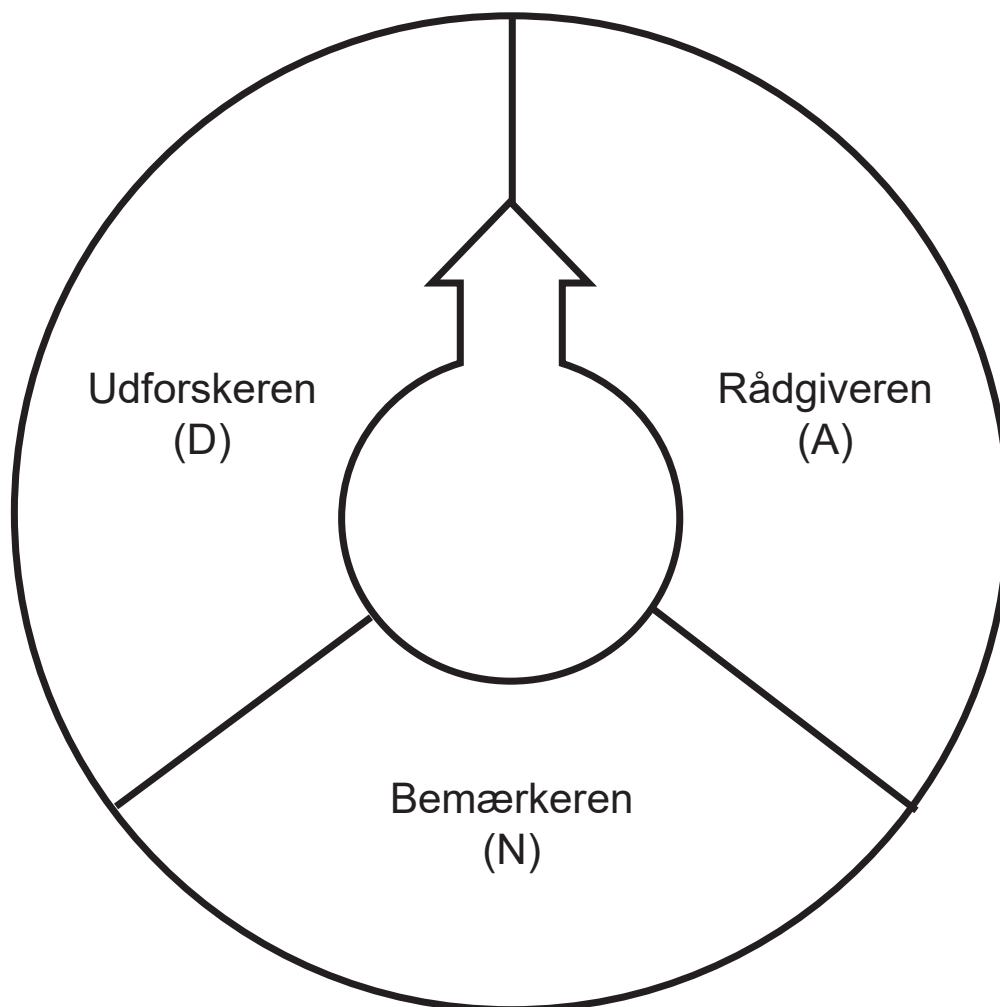
En grundtanke i ACT er, at sproget gør os i stand til at skabe en model af verden, planlægge og forudsige fremtiden samt lære af fortiden, men samtidigt gør det os også i stand til bl.a. at genopleve smertelige oplevelser, bekymre os om ubehagelige fremtidsscenarier, sammenligne os med andre og skabe regler for os selv, der kan være destruktive og ødelæggende for det liv vi gerne vil leve. I den fysiske verden kan det være en stor styrke for mennesker, at de kan finde løsninger på, hvordan problemer kan undgås eller løses, så de forsvinder, men i relation til vores sind er det sjældent en strategi ifølge ACT forståelser, virker hensigtsmæssig. Her ser det nærmere ud til, at forsøget på kognitiv og emotionel kontrol eller undgåelse forstærker tilbøjeligheden til at tænke de tanker eller føle de følelser, som man prøver at slippe af med (Hayes 2008), fx gør det sig gældende ved en del angstlidelser, hvor symptomer ofte kan udspringe af angsten for angsten.

I ACT arbejder man på at kortlægge destruktive kontrol- og undgåelsesstrategier uden at forsøge at undgå, undertrykke, reducere, ændre eller kontrollere disse. Klienten skal lære at tanker og forestillinger først og fremmest er ord og billeder, frem for hvad de fremstår som at være i form af fx farer, trusler, regler og sandheder. I ACT arbejdes der på accept af deres eksistens som en ufravigelig del af den menneskelige natur. Synspunktet er, at vores livskvalitet bl.a. afgøres af, hvorvidt vi vælger at engagere os i og handle i retning af en ønsket tilværelse til trods for, at vi føler os stressede, angste, nedstemte eller forkerte – eller oplever andre kognitive og emotionelle forhindringer. Ud over arbejdet med en øget accept i forhold til at kunne rumme disse negative tanker og følelser arbejdes der ofte med øvelser fra Mindfulness, der kan lære klienten på en åben og receptiv måde at engagere sig fuldt nærværende i sine handlinger, følelser og tanker. Endeligt er der fokus på at arbejde med klientens værdier og det som er betydningsfuldt for den enkelte, så der kan udarbejdes strategier, der retter sig mod at handle ud fra disse. Målet i ACT er ikke at klienten skal føle sig bedre, men som det formuleres: At klienten føler bedre og lever et meningsfuldt liv (Hayes 2008).

3.6. Gruppeforløbets organisering og struktur

Gruppeforløbet er organiseret som ugentlige møder af 1 ½ times varighed. Forløbet består aktuelt af 9 gruppemøder for de unge deltagere. Gruppernes størrelse har varieret, men det er tilstræbt at der i udgangspunktet er mellem 7 og 9 deltagere i hver gruppe. På møderne deltager to af projektets medarbejdere, som undervisere og facilitatorer for deltagernes erfaringsudveksling og gruppearbejde. De to projektmedarbejdere er samtidig de to personer som er henholdsvis psykolog og mentor med deltagergruppen, hvilket giver mulighed for at styrke samspillet mellem de individuelle samtaler og gruppeforløbet. Projektmedarbejderne kan fx med de unges tilladelse tage spørgsmål og forhold op fra de individuelle samtaler og/eller forberede de unge på hvordan de kan tale om sårbare tematikker, som de eventuelt gerne vil berøre i gruppeforløbet. Tilsvarende kan gruppeforløbets indhold og sociale dynamikker mellem deltagerne også indgå i mentor- og psykologsamtalerne. På gruppemøderne har projektmedarbejderne en central rolle, da de skal sikre, at alle deltagerne får mulighed for at bidrage, blive hørt og anerkendt i gruppens dialog og udvekslinger af erfaringer og perspektiver. Efterhånden som deltagerne lærer hinanden at kende og bliver trygge ved hinandens fællesskab, skal de i videst muligt omfang selv styre dialogen. Samtidig deltager projektmedarbejderne selv i flere af øvelserne, da det har et pædagogisk sigte i forhold til at vise, at mange af de problemstillinger de unge oplever, har et almenmenneskeligt grundlag, fx det at have selvkritiske tanker.

Gruppemøderne indeholder både psykoedukation, hvor MyWay-medarbejderne præsenterer viden om og metoder til at arbejde med psykisk sårbarhed. Dertil kommer en række øvelser, som deltagere arbejder med på møderne både i små grupper og i plenum. Nogle gange får deltagerne også til opgave at skulle anvende øvelserne efterfølgende i deres hverdag. Gruppemøderne i MyWay-forløbet er organiseret tematisk. På de første 3 deltagerhold er temaerne knyttet til forskellige former for mistrivsel og psykisk sårbarhed blandt de unge, fx kunne et tema for et gruppemøde handle om angst eller om selvkritiske tanker. Siden hold 4 har mødernes tematikker og øvelser været struktureret i relation til en interventionsmodel, DNA-V, som MyWay henter inspiration fra. Modellen er rettet mod børn og unges trivselsproblematikker, og er udviklet af nøglefigurer inden for ACT (se Hayes & Ciarrochi 2015; Ciarrochi et al. 2016). MyWay-medarbejdere har, med sparring fra deres supervisor, gjort modellen, som i MyWay-sproget også kaldes for et kompas, gennemgående for forløbet. Således strukturer kompasset gruppemøderne, bliver en artefakt som deltagerne undervejs i forløbet udfylder, og en ting de kan tage med sig når gruppeforløbet slutter.



Figur 2: DNA-V modellen eller "Kompasset". Copyright Louise Hayes

Forløbets ni gruppemøder er struktureret således, at det første møde har fokus på at få tydeliggjort intentionen med gruppemøderne, fx betones det, at gruppemøderne ikke er klassisk gruppeterapi, men en måde sammen med andre at blive klogere på hvad der foregår inden i og mellem deltagerne, der gør at deres liv går i en bestemt retning. De øvelser deltagerne gennemgår på møderne skal hjælpe dem til at blive mere bevidst om disse processer samt muliggøre forandringer i hidtidige mønstre. På det første møde tales der også om, hvordan deltagerne bør forholde sig respektfuld og med tavshedspligt i forhold til hinanden og den fortrolighed som de deler med hinanden. Ligesom der gøres en del ud af, hvordan deltagerne skal arbejde sammen og støtte hinanden i forløbet, selvom det kan være svært og det ikke nødvendigvis er alle man arbejder lige godt sammen med. Psykolog eller mentor har allerede i forforløbet drøftet med deltagerne, hvordan der arbejdes med øvelser i gruppeforløbet. Deltagerne har desuden i anden forsamtale med psykolog og mentor formuleret et kort med overskrifter på, det de gerne vil have der bliver fokuseret på i deres MyWay-forløb.

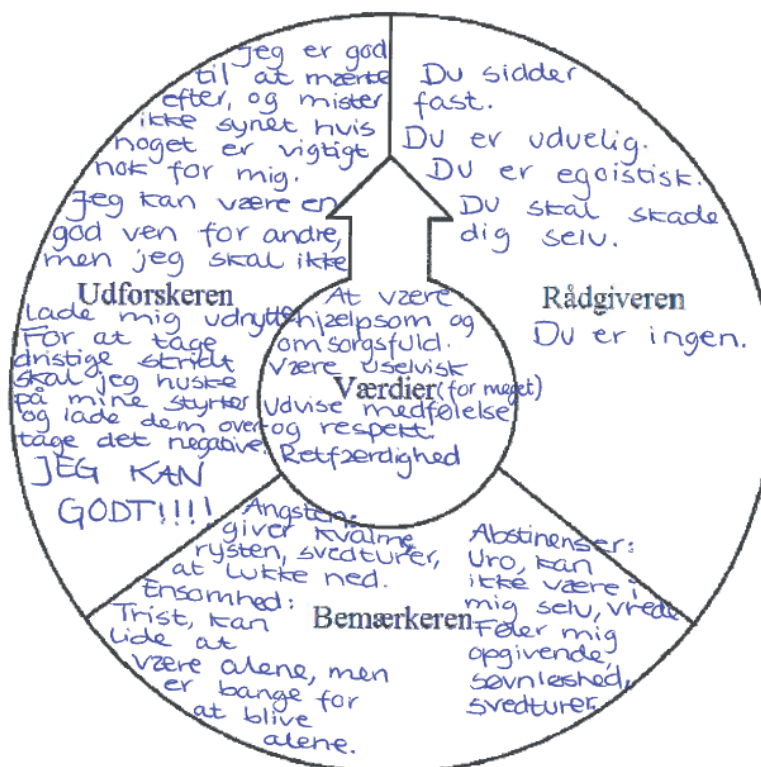
Deltagerne får forklaret, at kompasset indeholder en række værktøjer, som de kan bruge til at forstå sig selv med udgangspunkt i deres nuværende situation. Modellen kan være inspiration for måden, de unge ser sig selv og andre på. Modellen, der er formet som et kompas, tager afsæt i deltageres **Værdier** (V'et i modellen står for Values & Vitality), dvs. hvad der er vigtigt for dem, skal gerne være styrende i deres liv. På det andet møde arbejdes der med dette fokus.

På det tredje og fjerde møde er tematikken knyttet til **Rådgiveren** (A'et i modellen som står for Advisor). Rådgiveren er en metafor for den indre stemme, der på baggrund af erfaringer rådgiver om de situationer, individet står i eller forventer at komme til at stå i. Rådgiveren har til opgave at beskytte imod "farer" og advare imod at gentage tidligere fejl. Rådgiveren har en vigtig funktion, da den hjælper med at finde frem til den umiddelbart bedste løsning i enhver situation. Men rådgiveren kan også opleves som bekymringer eller selvkritiske tanker. På møderne er der fokus på, hvordan deltagerne kan skelne mellem konstruktive og destruktive tanker samt hvordan de kan normalisere og håndtere selvkritiske tanker.

Det femte og sjette møde har **Bemærkeren** (N'et i modellen, der står for Noticerer) som tematik. På møderne arbejder deltagerne med at bemærke og beskrive følelser, sansninger og kropslige fornemmelser. Det kan være alle signaler fra kroppen, fx sult, træthed, uro, tryghed, tilpashed, smerte, hjerte-banken eller ængstelighed. De unge kan bl.a. med hjælp fra Mindfulness-øvelser øve sig i og lære, hvordan de kan forholde sig til deres følelser.

På det syvende og ottende møde handler tematikkerne om **Udforskeren** (D'et i modellen, der står for Discoverer), hvor der fokus på, hvordan man kan påvirke sin omverden, afprøve ny adfærd og turde begive sig ud i noget nyt, men også hvordan man kan fokusere på egne værdier og styrker i den sammenhæng. At arbejde med udforskeren kræver mod, og øvelserne inden for denne tematik har derfor til formål at hjælpe de unge med at udvide deres handleevne, fx til at skabe nye eller reetablere sociale forbindelser.

På det 9. og sidste gruppemøde i forløbet er der fokus på at samle op på MyWay-modellen. Der er fokus på, hvordan deltagerne kan bruge modellen og på de ord, de har skrevet ind i modellen, som en værdibaseret guideline for at arbejde med deres tankemønstre knyttet til deres sårbarhed. I nedenstående figur er et eksempel på en deltagers udfyldte model:



Figur 3: Et deltagerudfyldt kompas (DNA-V model). Bemærkeren; Rådgiveren; Udforskeren og Værdier.
 Copyright Louise Hayes

Processen med at udfylde og arbejde med kompasset bidrager til, at deltagerne hen ad vejen får en større psykologisk selvindsigt – det projektet benævner som psykologisk fleksibilitet. Idéen er at løsne på fastlåste tankemønstre, der definerer de unges selvsyn, fx gentagende tanker og følelser om at være værdiløs. Der samles desuden op på det overskriftkort, deltagerne startede ud med at skrive. Hvor befinder de sig nu, holdt op imod de fokuspunkter, der står på kortet. Tidsmæssigt er det sidste møde udvidet med en fælles frokost for hele gruppen.

Fælles for alle gruppemøder (efter det 1. gruppemøde) er, at de indledes med en *siden sidst-runde* og en *check in-øvelse*. *Siden sidst-runden* giver alle deltagere mulighed for frit at byde ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner i forhold til deres forløb/sidste gangs tema. *Check in-øvelsen* er en vejtrækningsøvelse, der hjælper de unge med at fornemme deres sindstilstand og finde ro. Øvelsen har haft en positiv effekt i forhold til at få deltagerne til at blive tilstedeværende i grupperummet med de øvrige deltagere. Det er også fælles for møderne (undtagen det sidste), at de afrundes med at deltagerne får mulighed for kort at reflektere og evaluere over, hvordan mødet har været, og det berøres hvad der skal ske på næste gruppemøde. Mellem hvert møde får deltagerne også en hjemmeøvelse. Fx kan en hjemmeopgave være formuleret som: "Bemærk benspænd i dit liv – hvor føler du dig forhindret i at leve det liv du ønsker?"

Oversigt over gruppeforløbet

1. gruppemøde: Introduktion og præsentation til gruppeforløbet

Introduktion til forløb og det at være i en gruppe, hvor der tales om og arbejdes med deltageres sårbare ungdomsliv og personlige problemstillinger. Øvelse hvor deltagerne viser hinanden deres overskriftskort med de fokuspunkter, de gerne vil arbejde med i forløbet.

2. gruppemøde: Introduktion til MyWay-modellen og uddybelse af Værdier

Introduktion til MyWay-modellen (DNA-V). Der arbejdes med deltageres værdier. Deltagerne skal bl.a. udfylde dette område i deres egen model. På mødet arbejdes med en række øvelser som sætter fokus på deltageres værdier. Fx handler en øvelse om, at deltagerne skal udfylde et Superhelteskema, hvor de skal vælge en person de ser op til pga. af vedkommendes handlinger og værdier. Fx en person der tog sig af dem på en vigtig måde i deres opvækst. I skemaet skal de begrunde deres valg.

3. gruppemøde: Intro til Rådgiveren

Deltagerne introduceres til Rådgiveren i MyWay-modellen. Psykoedukativt fremhæves det som en central pointe, at det at bemærke sin tænkning og følge sin tænkning ikke er det samme. Tænkning er ikke en dårlig ting. Færdigheden består i at vide hvor og hvornår, man skal engagere sig med den, og hvornår man skal lade være. Der arbejdes med en række øvelser knyttet til tematikken, bl.a. den øvelse der benævnes Bussen, hvor deltagerne ser en video (se: <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>), der illustrerer, hvordan selvkritiske tanker kan afholde mennesker fra gøre de ting, der har værdi for dem. I plenum tales der om, at passagererne er eksempler på selvkritiske Rådgiver-tanker. Alle udfylder individuelt deres eget bus-skema. Gruppen inddeles herefter i mindre grupper, som taler om deres passagerer, og hvornår de dukker op. Der samles op i plenum.

4. gruppemøde: Rådgiveren

Der arbejdes videre med rådgiveren. Deltagerne skal bl.a. som en øvelse nedskrive deres mest kritiske tanke på et stykke papir. Tankerne bliver samlet sammen af projektmedarbejderne som hænger dem op på væggen. Der vises en kort video, *Our Common Fate* (<https://www.youtube.com/watch?v=JUTQ82OSfEk>), der stiller skarpt på de negative og evaluerende tanker og oplevelser, som mennesker kan have om sig selv. Men som også skal vise deltagerne, at selvkritiske tanker er normale. Alle deltageres nedskrevne tanker samles på bordet, så de kan se hinandens mest selvkritiske tanke, og der sammenlignes mellem tankerne set i videoen og dem, der ligger på bordet foran dem. Formålet er at normalisere de selvkritiske tanker og fremhæve at målet ikke er at fjerne tankerne, men at lære at forholde sig hensigtsmæssigt til dem. Desuden er det en tilstræbt effekt, at ved at bryde tabuet omkring disse tanker, kommer

deltagerne tættere på hinanden og på andre mennesker generelt, da de oplever ikke stå alene med deres tanker. Der arbejdes desuden videre med Bussen og det skema deltagerne har udfyldt sidste gang. Endeligt udfylder alle deltagerne *Rådgiver-feltet* i MyWay-modellen.

5. gruppemøde: Intro til Bemærkeren

5. møde er halvvejs i forløbet. På mødet drøftes indledende, hvordan gruppemøderne fungerer og om de oplever det som et trygt rum for at kunne dele sårbarhed og for at kunne udfordre sig selv. Der introduceres til Bemærkeren, og der arbejdes med en række øvelser i relation til dette tema. En af øvelserne, Kropsscanning, handler om at genkende, navngive og forstå sammenhænge mellem kropslige signaler og følelser, da det kan hjælpe dem til at finde mening, og da det kan guide deres adfærd og valg.

6. gruppemøde: Bemærkeren & Mindfulness

Der arbejdes videre med bemærkeren. Der spørges ind til om deltagerne har gjort brug af kropsscanningsøvelsen efterfølgende. På mødet introduceres deltagerne til Mindfulness, som en del af temaet. Mindfulness beskrives som en individuel, mental tilstand, der er kendetegnet af fuld tilstedeværelse og bevidsthed omkring egne tanker og handlinger. Deltagerne undervises psykoedukativt i at Mindfulness kan hjælpe dem at holde styr på deres tanker og finde ro, og der arbejdes med en række øvelser, der skal hjælpe dem med koncentration og fokus, men også med at kunne berolige dem selv i stressende situationer. En øvelse går ud på at navngive tanker og derefter lade dem passere. En anden øvelse handler om vejtrækning, og hvordan de kan finde ro gennem at fokusere på deres vejtrækning. Gennem øvelserne skal deltagerne ikke kun få erfaringer med at navngive følelser, men også med at kunne fornemme kroppen og dens reaktioner, så de bedre kan håndtere at være i psykiske ubehagelige oplevelser. Deltagerne udfylder *Bemærker-feltet* i MyWay-modellen.

7. gruppemøde: Intro til Udforskeren

På gruppemødet introduceres deltagerne til Udforskeren, der er det sidste område af DNA-V modellen. Deltagerne undervises i at, at udforskeren handler om, at mennesker kan påvirke verden. Gennem handlinger, udsagn osv. påvirkes omgivelserne og individet selv. Det forklares bl.a., at børn ofte bliver ved med at prøve, indtil noget lykkes fx når de skal lære at gå, men at der i takt med, at mennesker bliver voksne vil de oftere først vide, hvad de skal og føle sig sikre på det, inden de afprøver det. Derfor er det normalt, at det vækker en vis usikkerhed, når vi skal prøve noget nyt, og hvis man har dårlige erfaringer og oplevelser med sig, vil man ofte kunne mærke ubehag og evt. forskellige angstsymptomer ved mødet med lignende oplevelser, hvor man skal forsøge at håndtere situationen på ny. Det at udforske verden indebærer således ofte, at man skal turde løbe en vis risiko, og at man kan udholde at have angsten i sig og med sig. For at kunne udvide sine handlemuligheder og sine rammer er det nødvendigt at turde udforske og tage dristige skridt engang imellem. Der arbejdes i øvelser med at være villig til forandring og

at tage det der benævnes "dristige skrift". Deltagerne skal bl.a. to og to aftale, hvad der kunne være et dristig skridt for dem og lægge en strategi for, hvordan det skal tages, og hvordan de kan forholde sig til den angst, usikkerhed, kropsligt ubehag og negative tanker, som det muligvis kan medføre.

8. gruppemøde: Udforskeren & Styrker

Der arbejdes videre med Udforskeren. Deltagerne følger op på øvelserne omkring de dristige skrift, og deres erfaringer med at afprøve det. Gennem projektmedarbejdernes undervisning kobles en afsøgning af deltagernes styrker og ressourcer til deres arbejde med udforskeren. Intentionen er at gøre deltagerne bevidste om, at når de skal turde at begive sig ud i noget nyt, er det vigtigt at være opmærksom på de styrker, de allerede har og det de allerede gør og kan. Det er disse styrker der kan bidrage til, at deltagerne kan bevæge sig i de retninger, de gerne vil i deres liv. I en øvelse arbejdes der med de såkaldte styrkekort (udviklet af Louise Hayes). hvor deltagerne vælger tre kort der repræsenterer deres personlige styrker og drøfter dem i mindre grupper med andre deltagere. Alle vælger desuden et kort, som de ser repræsenteret i gruppen som enhed. Det bruges til at drøfte, hvilke styrker de ser hos hinanden og evt. kan hente inspiration til hos de andre i fremtiden. Deltagerne udfylder *udforsker-feltet* som det sidste område af i modellen og indtager evt. input fra de andre deltagere.

9. gruppemøde: Opsamling og afslutning

På det sidste møde arbejdes der med at samle op på modellen med fokus på, hvad deltagerne har lært af forløbet og hvordan de kan bruge det fremover i deres hverdag og i særdeleshed i relation til psykosociale problemstillinger i deres liv. Målet er at deltagerne skal opleve, at forløbet og MyWay-modellen på et værdibaseret grundlag giver dem en psykologisk fleksibilitet til at kunne bryde fastlåste tankemønstre, der forhindrer dem kunne håndtere/mestre deres liv og sårbarhed.

I gruppeforløbet anvendes der således en lang række forskellige øvelser, der i overskriftsform er: *check in-øvelsen, myggesværmen, mentos-øvelsen, bus-skemaet, villigheds-skemaet, hvad har vi til fælles-øvelsen, superhelteskemaet, mindfulness-øvelserne og selvomsorgsskemaet*. For andre der gerne vil bruge øvelserne, er de og MyWays protokol over deres brug på gruppemøderne at finde i bilagsdelen til denne håndbog.

3.7. Mentoraktivitet og psykologsamtaler - indhold

Ovenfor har vi gennemgået form og indhold af gruppemøderne. De to øvrige dele af den trebenede intervention over for de unge er mentoraktiviteter og psykologsamtaler. Dialoger ved alle tre dele fungerer som en *fortsat samtale* med den enkelte deltager, men i forskellige kontekster og med forskellige afløb. Hvor gruppemøderne giver de unge mulighed for at genspejle deres narrativer og tilstande hos andre, og give hinanden støtte, ros og mod på at tage videre skridt, er mentorakti-



vitet og psykologsamtaler rettet mod deltagernes selv. Det vurderes fra person til person, om den unge deltager har mest brug for efter forsamtalerne at starte med en række psykologsamtaler eller mentorsamtaler. "Det kommer an på, hvad der står i vejen lige nu og her", forklarer Berit Møller Germansen. Det kan være et stærk kritisk selv eller det kan være økonomisk kaos, der i særlig grad plager den unge lige nu.

Mentoraktivitet

Mentoraktivitet er praktisk, mental og social støtte til den unge. Det er dels en praktisk organisatorisk hjælp til at få realiseret planer og forhindringer, der har ventet på at blive udført eller er overskredet. Dels en psykosocial praksishjælp, hvor der trænes eller øves i hverdagsrutiner, der for andre er helt almindelige, men som for et menneske med social angst kan spærre for at komme videre eller at få dækket presserende behov.

Deltagere med social fobi i offentlige rum får eksempelvis følgeskab af mentoren i bustur fra hjemmet til Randers centrum. Emma er som ovenfor nævnt bange for at møde gamle klassekammerater fra grundskolen, der har mobbet hende, men ved gentagne busture fortøner angsten sig også selvom hun en dag faktisk møder en af klassekammeraterne på ruten. Et andet eksempel på psykosocial hjælp kan være, når Mads får konkrete idéer til, hvordan han kan holde en samtale kørende med et menneske, han lige har mødt. Hvad kan man sige efter den første hilsen? Hvad kan der spørges om, og hvad kan der svares på den andens mulige spørgsmål? Mentor arbejder mulige svar frem sammen med Mads, der ansøres til at komme med egne idéer.

Andre deltagere har mentoren ved deres side på indkøbstur, en gåtur i centrum eller til biblioteket. Mentor kan også sidde ved siden af den unge, hvis der skal foretages en svær men nødvendig opringning til et familiemedlem, en ven fra tidligere eller til en myndighedsinstans. Det er en hel del af deltagerne, som har ønsket, at en MyWay-mentor deltager i møder med den kommunale sagsbehandler eller til en vanskelig samtale på skolen om fravær. Her bliver mentorfunktionen udvidet med en form for advokerende støtte til den unge. Advokerende støtte, her forstået som en form for en bisidder eller sidemand i livets forhold. Mentorerne støtter også deltagernes egne initiativer undervejs.

Nogle unge der fx er angste, deprimerede eller har haft stort misbrug af hash, kan have "ophobninger" af praktiske ting, der ikke er ordnet, og de oplever, at de er ved at "drukne" i myndighedsbreve og rykkere. Her hjælper mentor med at gennemgå det ophobede. Nogle gange kræver det også, at de unge får hjælp til at bestille NemID og til at få forklaret indhold af breve fra det offentlige. Enkelte deltagere får tilløb til angst, hvis de får besked om, at der nu ligger breve til dem i e-Boks. Her kan den unge helt bogstaveligt sidde sammen med mentor og få logget sig på med NemID. Eller - hvis de er røget ud af systemet - få hjælp til at komme på banen igen med nye koder osv. "For nogle er det forbundet med stor ubehag, at skulle gå i deres e-Boks, og her hjælper vi dem herind og får gjort det mindre farligt", fortæller Tine Kolind-Bille.

Unge der er druknet i økonomiproblemer får hjælp til at tilrettelægge et budget. Andre får støtte til at skrive ansøgninger til bolig, arbejde eller uddannelse.

Flere deltagere får et skub eller helt konkret håndsækning til at komme til læge, tandlæge eller speciallæge, hvis der er sygdom eller mistanke om sygdom.

Enkelte deltagere får forsigtig hjælp til at blive opmærksomme på deres hygiejne. Carl bringer selv problemet på banen, at andre synes han lugter. Sammen finder Carl og mentor ud af, at der også er en praktisk detalje, der har sat sig lidt i vejen for det at tage sig sammen til et bad. Tørrestativets plads er i brusenichen hjemme hos Carl, og badepladsen har mistet sin primære funktion. Brusenichen er blevet et opbevaringssted fysisk set, men det er også blevet endnu en lille forhindring oven i de øvrige forhindringsophobninger inde i hovedet på Carl. Næste gang mentor mødes med Carl, spørger hun om tørrestativet er flyttet. "Ja, det er det", svarer Carl.

Det sker, at mentoren også træder til ved helt akutte men dog sjældne situationer, såsom at blive kørt på skadestuen efter vold eller til psykiatrisk skadestue pga. selvmordstanker.

Psykologsamtaler

De psykologiske samtaler tager udspring i kognitiv terapi, primært ACT. Den unges psykiske tilstand og tankeunivers er omdrejningspunkt. Der tales om alle former for udfordringer, den unge møder og om den unges reaktioner og barrierer. Psykologerne er omhyggelige med at spørge ind til detaljer og skriver journal over samtalen som ved mentorsamtalerne. Psykologsamtalerne i MyWay adskiller sig fra almindelige kliniske psykologsamtaler ved, at psykologerne her kan trække på observationer og informationer, der opnås til mentorsamtalerne og til gruppemøderne. Der er således en *deltager-i-projekt-kontekst*, der giver psykologsamtalerne en ekstra dimension af viden, som styrker samtalerne og kommer den unge til gode. Psykologerne kan give eksempler på, hvad de har set til gruppemøderne. Det kan være at fremhæve, hvordan deltagerne har haft mod til at sige noget eller har bakket en anden deltager op. Psykolog Berit Møller Germansen fortæller, at det vigtige for hende i mødet med den unge er, at være en støtte i deltagerens arbejde for mere selvrespekt. En sætning i denne proces kan fx være, når Berit Møller Germansen siger: "Jeg så, hvordan du til gruppemødet bød ind helt af dig selv med en historie, der betød meget for at andre fik mod til at sige noget...".

Psykologsamtalerne er ikke som udgangspunkt en søgen efter abnorme afvigelser eller for at fastslå mulige diagnoser, men psykologerne er opmærksomme på, hvis der skulle vise sig meget alvorlige symptomer som fx suicidal adfærd eller andet, der kræver mere intense behandlingsformer. Samtalerne har en progression, hvor de første samtaler synes at være afdækkende i deres karakter, de midterste undersøgende og de sidste fremadpegende. Men alle samtaler er også orienteret mod et her-og-nu billede: Hvad er der sket siden sidst? Og hvad skal der ske. Psykologerne er opmærksomme på udviklingen i den unges tilstand, og gør undervejs rede for over for deltageren, hvad de ser. Formålet er at anerkende og gøre den unges fremskridt synlige. Målet på længere sigt er, at få den unge til grundlæggende at tro mere på sig selv og finde styrken i at opdage handlemuligheder.

3.7. "Dristige skridt"

Som forløbet efterhånden skrider frem og gruppemøder, psykologsamtaler og mentoraktiviteter begynder at blive en form for hverdag for deltagerne, begynder MyWay-medarbejderne at opfordre til de såkaldte "dristige skridt". Dristige skridt er en lille enkeltstående handling eller en begyndelse på noget nyt, eller fastholdelse af en påbegyndt udvikling, der udfordrer deltagerens mønstre af mulige blokeringer, vaner og usikkerhed. De dristige skridt besluttet til et gruppemøde, og de andre deltagere støtter op og hjælper med i processen. Der er tale om skridt, som deltagerne ofte foretager uden mentor ved sin side.

For Mike blev det dristige skridt at kontakte en ung kvinde, han synes ser sød ud. Mikes holdkammerater fra gruppemødet organiserer en aften i byen for at fungere som hans musketerer. Mike fortæller, at han må drikke sig lidt mod til, men at han gennemfører sit dristige skridt. I den valgte natklub ser han en ung kvinde ved baren, som han går hen til og kommer i snak. Kvinden har en kæreste, så kontakten bliver ikke en date men starten på et bekendtskab. Mike lærer også kvindens kæreste at kende, og de mødes alle tre flere gange efterfølgende og tager på ture og hygger sig. Mike er glad for, at hans dristige skridt netop blev til etablering af noget, han har fundet vanskeligt og uoverkommeligt nemlig at tage initiativ til social kontakt. At skulle kaste sig ud i dristige skridt var faktisk så dristigt, at Mike husker opgaven som "drastiske skridt".

For Emma er det dristige skridt at forblive i sin afvænnings, selvom der er fristelser omkring hende hele tiden. Emmas nære veninde er blevet tilbage i misbruget, og nu er dilemmaet, at hun må slippe hashen som et fælles omdrejningspunkt med veninden. Vil det betyde et tab af relationen? Emmas holdkammerater opfordrer hende på trods af det, at holde fast i afvænnings. De tilbyder hende kontakt og selskab, så hun ikke føler sig alene, da flere af dem ved, at alenehed kan være vejen tilbage til misbrug.

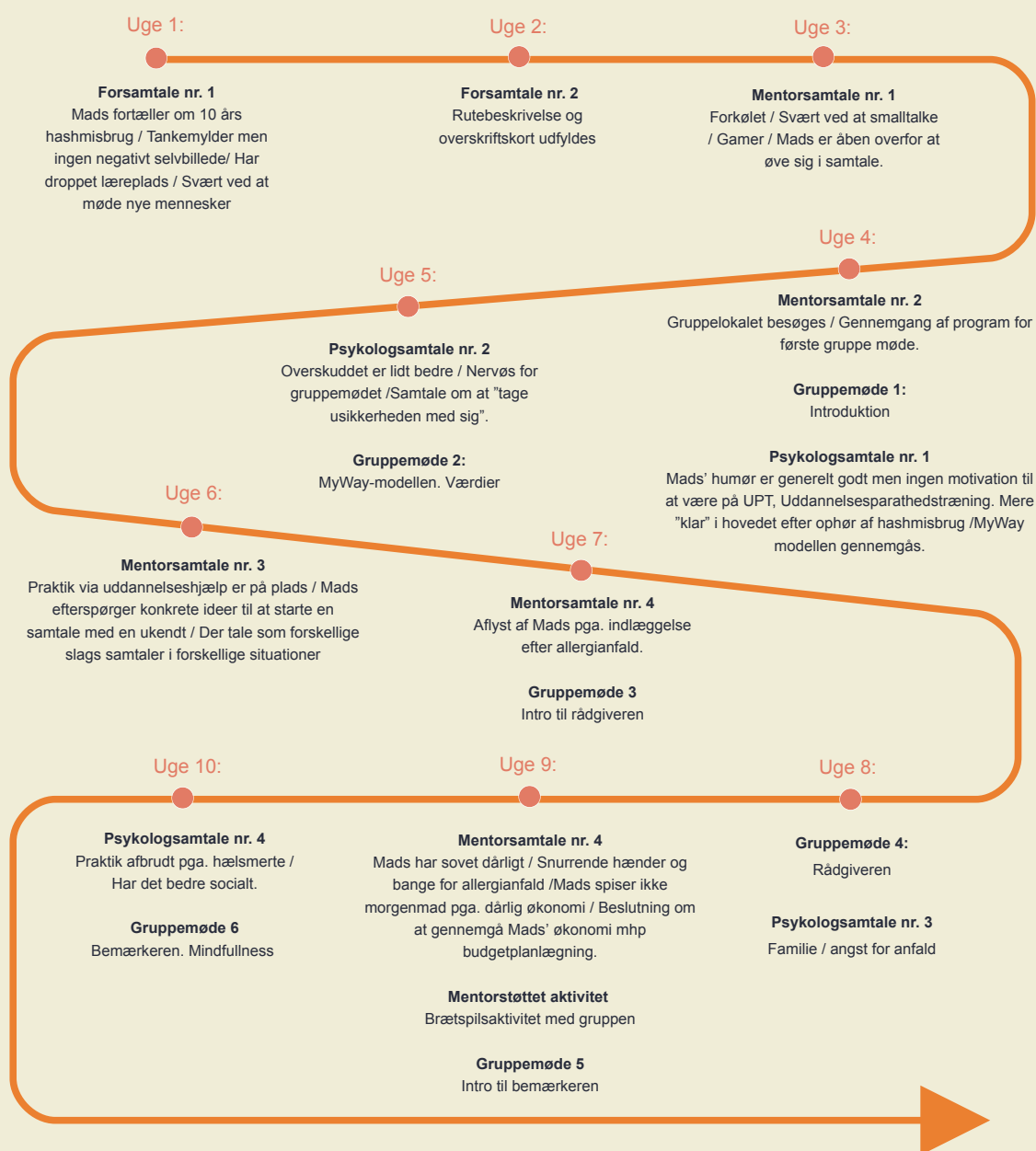
Et dristigt skridt kan også være, at man fortsætter alene med at øve sig i at tage offentlige transportmidler. Mentor var ved siden af de første par gange, men nu prøver den unge selv.

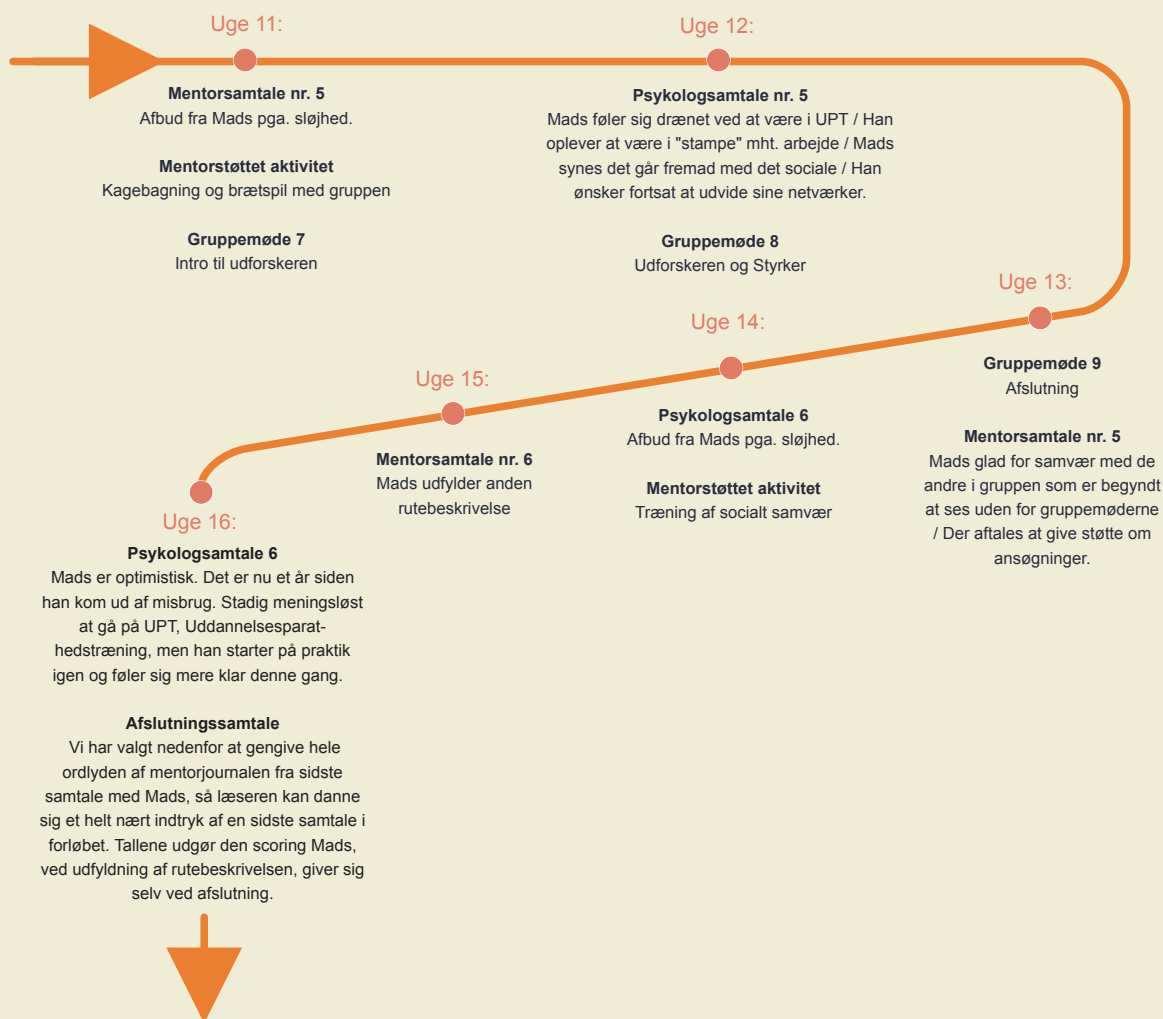
3.8. Et konkret MyWay-forløb

I dette afsnit gengiver vi et konkret MyWay-forløb i oversigtsform af 16 uger for deltageren Mads. Formålet med oversigten er at vise hvilke tiltag et forløb indeholder af mentorsamtaler, psykologsamtaler og gruppemøder. For hver aktivitet er der givet enkelte stikord fra indhold af processen. Ugenumrene følger ikke kalenderuger men projektuger og er gengivet for at give et indtryk af intervallerne mellem de forskellige møder og intensiteten i forløbet.

Et konkret MyWay forløb

Figuren gengiver et konkret MyWay strukturforløb i oversigtsform af 16 uger for deltageren Mads. Den viser hvilke tiltag et forløb indeholder af mentorsamtaler, psykologsamtaler og gruppemøder. For hver aktivitet er der givet enkelte stikord fra indhold af processen. Ugenumrene følger ikke kalenderuger men projektuger og er gengivet for at give et indtryk af intervallerne mellem de forskellige møder.





Afslutningssamtale:

I dag har Mads sin sidste mentorsamtale, og i den forbindelse udfylder vi sammen hans sidste rutebeskrivelse.

Mestring: 2. Mads er fortsat tilknyttet UPT, men trives ikke på skolen. Han melder sig syg næsten dagligt, da han føler, at indstillingen blandt de andre deltagere på UPT-forløbet trækker hans trivsel ned. Mads vil rigtig gerne bevæge sig videre i sit job, og søger derfor arbejde. Han har selv søgt en af de stillinger, vi sammen fandt sidst, og afventer at høre tilbage omkring denne. Rygestop har givet Mads en bedre økonomi, og han har derfor færre bekymringer omkring økonomien. Mads' døgnrytme er vendt på hovedet, nu Mads ikke møder op på UPT.

Fremsid/Mening: 4. Hvis Mads ikke har fundet job inden sidste ansøgningsfrist, søger han ind på en 2-årig hf. Mads er optimistisk og motiveret for at starte på uddannelse, nu hvor han har været ude af sit misbrug længe og tagen er 'lettet'. Mads føler nu, at han i højere grad vil kunne følge undervisningen. Mads arbejder videre på at komme videre i sit liv.

Tilhør: 3. Mads har stadig en god relation til sin mor og dennes kæreste. Han kan mærke, at det er blevet lettere for ham at være social og at finde modet til det – særligt med mennesker uden for miljøet. Inden for gaming-verdenen oplever Mads også at være mere modig, og byder ind i samtaler med de andre i spillet frem for at forholde sig passivt og lytte til de andres samtaler. Mads har udfordret sig selv socialt i MyWay, og har skabt en god kontakt til flere af de andre fra gruppen. Mads har deltaget i sociale aktiviteter med de andre deltagere på tværs, og han føler, at han passer godt ind blandt de andre. Han har mod og lyst til at deltage igen.

Selv: 5. Mads har fået større tro på egne evner, fx inden for hans matematiske evner, hans paratviden, hans sociale egenskaber etc. Mads minder sig selv jævnligt om, at han aldrig vil gå tilbage til sin tidligere livsstil. Uvisheden omkring årsagen bag Mads' anfald fylder stadig, og Mads kan spekulere over, hvad disse skyldes. Hermed afsluttes Mads' mentorforløb i MyWay. Mads' afslutningsmøde med nøglepersoner vil foregå i den følgende uge, hvor han har inviteret sin mor og stedfar til at deltage.

4. Hovedtal om MyWay-projektet

Der har deltaget 120 unge på de første 9 hold (frem til april 2019). I praksis består et hold af et formiddagshold og et eftermiddagshold, der har hver sit gruppeforløb. 102 personer har gennemført, hvilket samlet giver en gennemførelsesprocent på 85 pct., hvor projektets interne målsætning er 80 pct. gennemførte individuelle forløb. Mål og formåen har dermed været samstemmende. Det forventes at i alt 150 unge vil have deltaget i et MyWay-forløb, når projektperioden udløber i januar 2020.

Målgruppen for deltagere er 15-25-årige unge, og der har været deltagere i hele aldersspændet. Gennemsnitsalderen blandt deltagerne er 19,7 år og kønsfordelingen er 1/3 mænd og 2/3 kvinder. Her regnes med deltagerens oplevede køn, og ikke nødvendigvis deres biologiske køn. Mindst tre deltagere køns kategoriserer sig ikke.

Henvist fra ...

Knap halvdelen af deltagerne er blevet henvist gennem jobcenter, UPT-forløbet eller mentorer gennem andre aktiveringstilbud i kommunen. Knap en fjerdedel er henvist gennem familie eller har selv henvendt sig og den resterende fjerdedel er henvist gennem kommunale instanser som eksempelvis PPR, Familieafdelingen, kommunale støtteordninger o. lign. Der har (forventeligt) været en støt stigning på henvendelser fra familier og unge selv i takt med at kendskabet til MyWay er øget i byen. Dette har dog ikke betydet færre henvisninger fra andre instanser, men til gengæld at der for hvert hold er modtaget flere henvisninger inden for en kortere periode, hvilket er udmundet i kortere henvisningsperioder. Til sammenligning var der på hold 2 modtaget 20 henvisninger inden for en periode på ca. en måned, hvor der på hold 9 blev modtaget 32 henvisninger i løbet af henvisningsperiodens første fire dage.

Deltagerens "scoring" af egen-udvikling

Projektmedarbejderne foretager en form for måling af forløbets formåen via deltagerens selvrapporteringer fra første "rutebeskrivelse" til den sidste "rutebeskrivelse" ved forløbets afslutning. Her kan deltagerne placere sig fra 1 (lavt) til 5 (højt) på fire kategorier:

- Mestring
- Fremtid
- Tilhør
- Selv

Den gennemsnitlige scoring på tværs af de 9 hold ser således ud:

- Mestring gik fra 1,6 til 3,9
- Fremtid gik fra 1,6 til 3,6
- Tilhør gik fra 2,3 til 4,6 og
- Selv gik fra 1,8 til 3,9

Denne egen-evaluering af projektformåen viser en selvrapporteret progression i en klar positiv retning. Scoringerne foretages i fælles drøftelse på møder med projektmedarbejderne ved påbegyndelsen af forløbet såvel som afslutning af forløbet. Deltagerne skal således score sig selv ansigt til ansigt med projektmedarbejderne. Denne kontekst for besvarelserne er ikke helt uvæsentligt, da det ikke kan afvises, at deltagerne gerne vil "belønne" relationen til og situationen med MyWay-medarbejderne. På den anden side svarer progressionens positive retning med de beskrivelser, der er indløbet i slutinterviews og i anonyme surveybesvarelser ved de sidste gruppemøder, på de to hold, forskerne har fulgt tæt på nemlig hold 4 og hold 9.





5. Kunsten at udvikle og kvalificere blikket på sårbare ungdomsliv

MyWay har som projekt et målrettet fokus på at udvikle en kvalificeret metode til at kunne hjælpe unge med at håndtere sårbare ungdomsliv. At MyWay er et metodeudviklingsprojekt gør det samtidigt til et projekt, der løbende stiller spørgsmål til, hvordan dets metoder virker og hvordan de mere systematisk kan kvalificeres.

Både til at arbejde med at kvalificere indsatsen over for de konkrete unge og med at udvikle indsatsen og dens metode mere generelt, oplever MyWay-medarbejderne, at supervision har en vigtig funktion. Ud over den direkte supervision har MyWay-medarbejderne et ugentligt møde, hvor de mere systematisk drøfter de enkelte unge på tværs af mentor-, psykolog- og gruppesamtaler og hvad der måtte være at opgaver og udfordringer i forhold til både de individuelle forløb og gruppeforløb. Desuden har MyWay-projektet haft et forskningssamarbejde som både har haft til formål at følge projektets indsatser og et evaluerende og udviklende sigte. En del af forskningssamarbejdet har haft form af sparring omkring udvikling af indsatserne.

5.1. Supervision som udviklingsarbejde og kvalificering af arbejdet med sårbare unge

MyWay-medarbejderne gør brug af supervision hver anden måned, hvor de har tre timer sammen med supervisor. Desuden har supervisor stået for en faglig efteruddannelsesdag, der var særligt arrangeret for dem og med fokus på brugen af ACT i relation til de unge.

Den supervisor MyWay gør brug af er klinisk psykolog og har erfaring inden for kognitiv adfærdsterapi på unge- og voksenområdet, og har de senere år især arbejdet med ACT som terapiform. Supervisoren har klienter i terapiforløb, men arbejder også med faglig udvikling via supervisionsforløb, kortvarige kurser og længerevarende efteruddannelsesforløb.

MyWay har både gjort brug af supervisors kvalifikationer til at få kollektiv supervision på, hvor-

dan de håndterer de individuelle forløb med de unge, og så har de sideløbende fået rådgivning og en dag med efteruddannelsesoplæg. Dertil kommer koblinger mellem udviklingsarbejde og supervisionen på de konkrete cases. De har fx sammen med supervisor udviklet et koncept for "behandlingskonferencer", så de følger en bestemt procedure (dagsorden).

Særligt i opstarten af MyWay-projektet har det haft stor betydning, at supervisionen havde et stærkt blik på metodeudviklingen og på at den er koblet til et teoretisk grundlag. Dengang fyldte udviklingsarbejdet den største del af supervisionen, hvor den i dag har en mindre rolle. Imidlertid påpeger MyWay-medarbejderne, at det stadig er vigtigt, at der også er mulighed for at drøfte om metoderne virker, og om den struktur og organisering, der anvendes i forløbet har behov for justeringer.

Supervisionen har også medvirket til at sætte fokus på, hvordan MyWay-medarbejderne kan bringe sig selv i spil både i gruppeforløbet og i de individuelle samtaler med de unge. At medarbejderne systematisk selv indgår i gruppeforløbets øvelser sker også på baggrund af drøftelser i supervisionen, hvor de er kommet frem til, at det er en styrke, hvis de også selv giver eksempler på egen sårbarhed, fx selvkritiske tanker. På den måde bidrager medarbejderne dels til at normalisere nogle af de tankemønstre de unge har, og dels til at vise, at det kan være muligt at bryde negative mønstre. I supervisionen gør supervisor også brug af egne erfaringer og anbefaler, at man som professionel gør brug af sig selv, når det er passende og relevant. Det er ikke alene en legitimering af sårbarheder, men det viser også en medfølelse over for de unge deltagere.

5.2. Supervision hjælper til at nå og forstå de sårbare unge – også når det er svært

Supervisionen har samtidig haft et mere klassisk indhold, hvor der har været fokus både på case-forståelse, -vurderinger og -intervention, fx hvis der er en ung som de har svært ved at nå ind til i forløbet. Endvidere er der fokus på MyWay-medarbejderne roller overfor og reaktioner på de unge deltagere.

Supervisionen hjælper dem til at stille skarpt på relationen til de unge og hvad der er formålet med samtaler og gruppeforløb set fra den unges perspektiv. MyWay-medarbejderne oplever, at supervisor er dygtig til at indtage de unges perspektiv og derved udfordre MyWay-medarbejderne i måder at interagere med de unge på. Dette trækker MyWay-medarbejderne på i samtaler, hvor der opstår konflikter eller hvor det er svært at forstå og nå den unge. Supervisionen har bl.a. givet medarbejderne et stærkere fagligt blik for nogle af de dilemmaer, de oplever med de unge, hvor det fx kan være vigtigt at have blik for, at unge kan være fastlåst i et tankemønster, som de indretter deres handlinger efter. Det betyder, at fx manglende fremmøde og manglende afbud til gruppemøder og individuelle samtaler ikke nødvendigvis ses som manglende motivation og vilje, men om at det kan være svært for de unge at holde fast. Samtidigt får MyWay-medarbejderne et teoretisk informeret perspektiv på deres arbejde med de unge og deres sårbarhed, som også kan slås om i helt konkrete handlinger. Et helt konkret eksempel er den SMS, de udarbejder og sender til Casper

på baggrund af supervisionen. Casper var en deltager med meget fravær som de drøftede i supervisionen, da de var bekymrede for om han ville falde fra. I supervisionen drøftede de, hvordan de kunne italesætte fraværet på en måde, hvor det ikke blev bebrejdende og dermed belastende for Casper. Opgaven blev at finde ord og tone der kunne genkende og anerkende de vanskeligheder, der måtte være for Casper i at skulle vende tilbage til gruppen. Et konkret udkomme af supervisionen blev derfor at formulere en SMS til Casper.

Hej Casper.

Vi håber, at du er kommet over sygdom. Vi savner dig i gruppen, som du er en vigtig del af. Vi ved fra tidligere, at det kan være svært at komme tilbage til gruppen efter et afbud - og måske endda særligt svært oven på en lang ferie. Hvis du kan genkende det, kan du måske prøve at se det som en øvelse i at komme afsted, selv om det kan vække ubehag og nervøsitet. Det vil vi i så fald gerne støtte dig i. Når andre har haft afbud, skal du vide, at vi ikke gør noget stort ud af det, men vi vil blive rigtig glade for at se dig.

Mange hilsner fra Berit og Birgitte

SMS-kommunikationen viste sig at være en succes. Casper skrev inden mødet, at han kom. Og han fortalte også MyWay-medarbejderne, at nogle af afbuddene tidligere ikke skyldtes sygdom, men at det var svært for ham at komme. MyWay-medarbejderne oplever det som modigt, men også som en vigtig handling, der kan hjælpe med skabe en større psykologisk fleksibilitet hos en ung som Casper. Derfor er det vigtigt, for projektmedarbejderne, at fastholde en balance mellem at være bestemte over for de unge (fx fastholde at det er vigtigt de kommer til møder for at få et godt udbytte af forløbet) og have sympati for de unge og deres sårbare situation (hvor de behandles med respekt når de udfordres). Det kan for medarbejderne handle om at turde være direkte uden at være dømmende, fx har der i MyWay-forløbet været unge som har vanskeligheder med den personlig pleje. Her har supervisionen både givet medarbejderne konkrete bud på, hvordan et spørgsmål om renlighed kan adresseres på en ordentlig måde og bidraget til at få fagliggjort, at medfølelse ikke kun er at have ondt af, men også at turde sige det.

Supervisionen bidrager på sin vis også til, at MyWay-medarbejderne selv får mulighed for at afprøve de forløb, de unge gennemgår. Det kan fx handle om at øge opmærksomheden på egne grænser, og hvordan man mærker efter følelser og hvilke tanker det afføder. Tine Kolind-Bille fortæller, at hun har oplevet at fusionere med sine tanker i en samtale med en af de unge, hvor hun oplevede, at det var svært at hjælpe. Følelsen af at være inkompetent fik hende til at ville prøve at bevise over for den unge, at hun godt kunne hjælpe. Superviseren peger på, at sådan en tilgang kan lette behandlerens eget (mulige) ubehag, men at den type forsikring sjældent er produktiv for den sårbare unge. I nogle situationer viser supervisionen, at det kan være i orden som behandler at sige, at man ikke ved, hvad der er det rigtige at gøre. Psykolog Birgitte Hegaard Helweg fortæller tilsvarende om, at projektmedarbejderne i supervisionen har arbejdet med en vanskelig case, hvor hun oplevede sig meget "ramt på sin faglighed" og ønske om professionelt at kunne hjælpe sårbare unge. En deltager, Mia, forlod en individuel samtale i vrede og afmagt, og med en eksplicit

anklage om, at Birgitte ikke forstod hende og hendes grad af ængstelighed. For Birgitte var det en voldsom og ubehagelig oplevelse, der satte sig som en afmagtsfølelse, da det er en kerne i hendes selvforståelse som psykolog, at hun kan forstå og nå ind til de unge hun taler med. Gennem supervisionen har Birgitte og de øvrige af MyWay-medarbejderne arbejdet med, hvordan samtalen kunne have forløbet anderledes, og der kunne have været skabt andre mulighedsrum. Supervisionen har bidraget til at kvalificere MyWay-medarbejdernes forståelser af de unge, hvor de er i tvivl om engagementet i deltagelse og om der er fare for, at de vil droppe ud af forløbet. Konkret fik de i supervisionen udformet en handleplan, og formuleret det Birgitte kalder "en imødekommende og selvafslørende SMS til den unge", der fik den unge til at komme tilbage til forløbet:

Kære Mia

Jeg vil gerne fortælle dig, at jeg har været meget berørt af, at du ikke følte dig forstået under vores samtale i går. Jeg vil derfor høre dig, om du har lyst til at finde en tid til en samtale, så vi sammen kan drøfte misforståelsen? Jeg håber på at se dig til gruppemødet i morgen fra 10.30-12.00.

Mvh Birgitte fra MyWay.

MyWay-medarbejderne lægger vægt på, at de praktiserer projektets ungesyn, hvor de rækker ud til deltagerne og tør sætte sig selv på spil, også når det er sårbart og vedrører centrale aspekter af deres selvbilleder som både personer og professionelle.

Supervisionen hjælper MyWay-medarbejderne med at holde fast på deltagernes egne perspektiver på deres mistrivsel og sårbarhed. Det kan igen give nye perspektiver på, hvordan der i indsatsen kan arbejdes helt konkret med fastlåste dynamikker i relationsarbejdet med de unge. Supervision understøtter blandingen af at kunne arbejde med at forstå de unges problemstillinger og kunne omsætte dette i konkrete handleplaner som SMS'er til de unge og idéer til øvelser i gruppesamtaler mv.

For MyWay-medarbejderne fremstår det som centralt, at der er en person som følger projektet uden at have direkte aktier i det, som samtidig på et solidarisk grundlag kan hjælpe med at drøfte vanskelige sager og svære beslutninger. Det opleves af projektfolkene som selv kvalificering, metodeudvikling og også som proceskvalificering.

5.3. Behandlingskonferencer og metodeudviklingsmøder som kvalificering af arbejdet med de unge og deres sårbarhed

I det daglige arbejde med den trebenede indsats over for de sårbare unge har det betydning, at MyWay-medarbejderne koordinerer og udveksler erfaringer omkring, hvordan de enkelte unge oplever og profiterer af de forskellige interventioner. Samtidig har det også været vigtigt, at den viden kan indgå i at udvikle og kvalificere metodeudviklingen af MyWay som indsats. For at kunne arbejde systematisk og kontinuerligt med både interventions- og udviklingsarbejde har MyWay-medarbejderne udviklet to typer af møder, der skiftevis afholdes hver uge:

Hver 14. dag bruger MyWay-medarbejderne fast to timer på en *behandlingskonference*, hvor de enkelte unge deltagere gennemgås og der desuden informeres om, hvad der er sket på gruppemøder. Desuden er det sådan, at der også er mulighed for at tage akutte forhold, der vedrører metodeudvikling. Dagsorden for behandlingskonferencerne ser sådan ud:

1. Siden sidst fra grupperne
2. Konkret gennemgang af hver deltager i MyWay
 - a. Ung a
 - b. Ung b
 - c. Ung c
 - d. Ung d
3. Akut punkt: Metodeudvikling
4. Næste møde

Ud over behandlingskonferencerne finder der også systematisk erfaringsopsamling sted når både mentor og psykolog fører journal over alle deres samtaler med de sårbare unge, herunder også dialog omkring evt. aflysninger. MyWay-medarbejderne har således hele tiden mulighed for at orientere sig i hinandens journaler og få et samlet overblik over de unges forløb.

På samme vis som med behandlingskonferencerne bruger MyWay-medarbejderne hver 14. dag fast to timer på et *metodeudviklingsmøde*, hvor der er fokus på det konkrete gruppeforløbet (planlægning, erfaringsudveksling, opsamling mv.) og på hvordan den samlede indsats kan udvikles. På dette møde er der mulighed for akut at tage enkelte unges sager op, hvis der er akutte problemstillinger eller forhold, der skal afklares.

Dagsorden for metodeudviklingsmøderne kan se således ud:

1. Beslutninger siden sidst
2. Gruppesessioner
3. Metodeudvikling – nye idéer?
4. Samarbejdspartnere
5. Har lige læst/lært noget nyt
6. Akut punkt: Unge
7. Næste møde

Anbefalinger om supervision og refleksionsrum til projektmedarbejdere

- I et projekt som MyWay, der arbejder med sårbare ungdomsliv er det særdeles vigtigt, at der er plads til den refleksion supervisionen tilbyder.
- Behovet for supervision synes forstærket af, at det er sårbare emner og af og til også brutale historier de projektansatte bliver vidner til, fx en deltager, der er blevet udsat for vold af sin kæreste og må køres på skadestue, en deltager der i et angstanfald besvimer midt i et gruppemøde og en deltager der fortæller om fortvivlende historier om barndommen og det at skulle være primær omsorgsperson for sine små søskende i et hjem med en psykisk syg mor, der ikke magter at give den helt basale omsorg.
- Supervision og refleksionsrum er ikke bare vigtige, men nødvendige for, at professionelle skal kunne vedblive med at håndtere en praksis med sårbare ungdomsliv, hvor der sjældent er en manuel for den rigtige praksis, men hvor det kan kræve omtanke, konkrete skøn og perspektivskift at forstå og nå de unge. Samtidig skal det sikre, at professionelle kan vedblive med at engagere sig professionelt nærværende på en måde uden at arbejdet bliver for belastende følelsesmæssigt.
- Det er lige så vigtigt som supervision, at der i projekthverdagen er afsat tid til at medarbejderne kan sparre med hinanden. Her er det vigtigt at fastholde de ugentlige møder, hvor medarbejdere både kan konferere om behandlingen af de unge og omkring planlægning, udvikling og evaluering af konkrete interventioner og indsatsen generelt.

6. MyWay som en vej for sårbare unge til at håndtere livsbetingelser og lidelser – to deltagerportrætter

I dette afsnit tegner vi et noget dybere portræt af to MyWay-deltagere, Ann og Kris. Formålet er at invitere læserne ind i hele fortællinger, uden afbrydelser, af to deltagers liv og projektliv. Vi går for det første i dybden med at beskrive, hvilke livsbetingelser og lidelser, der danner baggrund for deres deltagelse i MyWay. For det andet beskriver vi deres MyWay-forløb, og hvordan de to unge oplever, at det giver dem et bedre grundlag for at kunne håndtere de psykosociale problemstillinger, de oplever i deres liv. Vi har allerede mødt Kris og Ann blandt "De 10" unge, men her folder vi deres historier ud, og hvordan deltagelsen i MyWay hjælper dem med at håndtere deres sårbare ungdomsliv og får låst op for den fastlåshed de begge oplever.

6.1. Casen Ann

Ann er 19 år og kommer ifølge egne udsagn fra trygge hjemmeforhold. Hun bor hjemme hos sine forældre og giver udtryk for, at hun har et godt forhold til dem. Ann har haft en kæreste gennem 1 ½ år, som hun føler sig tryk ved. De ses udelukkende i weekenderne, da han bor i en anden by. Ann har desuden tre veninder. Hun ser dem ikke så ofte, som hun gerne vil, og hun vil gerne have flere venner. Ann har haft et skoleskift i 9. klasse, hvor hun vælger at skifte skole, fordi hendes nærmeste veninder gør det. Imidlertid oplever hun ikke at passe ind på den nye skole og vælger efter noget tid at flytte tilbage til sin gamle klasse. I 10. klasse tager hun på efterskole. Det går godt i begyndelsen, men undervejs i forløbet oplever hun, at det er vanskeligt for hende at være blandt mange mennesker. Ann er derfor hjemme i store perioder af det sidste halve år på efterskolen. Efter efterskoleopholdet begynder hun på gymnasiet, men her oplever hun aldrig at blive en del af fællesskabet i sin klasse. Hun skifter derfor klasse på gymnasiet, men trives heller ikke i den nye klasse og stopper i gymnasiet. Hun har gået hjemme de seneste tre måneder, da hun starter i MyWay. Ann vil dog gerne starte på hf efter sommerferien.

Ann henvender sig sammen med sine forældre til MyWay, fordi hun oplever en grundlæggende stemning af tristhed. Ann fortæller, at hun ofte er ked af det, er utilfreds med sig selv og har generelt svært ved at få øje på egne kvaliteter. Ann ser sig selv som stille og indadvendt, og når hun sammenligner sig med andre unge føler hun sig forkert og mislykket. Ann er nervøs over at skulle begynde på hf, da hun er bange for, at hun ikke passer ind i fællesskabet.

Anns forløb

Ann påbegynder MyWay-forløbet med det håb, at det vil give hende overskud til at være mere social og mindre selvkritisk. I de indledende psykologsamtaler arbejdes der på at hjælpe Ann til at kunne begynde at observere, hvordan hun behandler sig selv samt begynde at fokusere på de kvaliteter, hun har fremfor på de egenskaber, som hun selv synes, at hun mangler. Dette støttes op af mentorsamtalerne, hvor Ann arbejder med et skema, hvor hun løbende nedskriver iagttagelser, der hjælper hende med at nuancere sine negative tanker i relation til, hvad andre rent faktisk tænker om hende. Det kan fx være tanker om, at hun er tyk, der kontrasteres med hendes iagttagelse af, at andre fortæller hende, at hun er slank.

I psykologsamtalerne kommer det også frem, at Ann har et væld af tanker om, at hun ikke er god nok, og at hun ofte sammenligner sig med sine veninder, som hun oplever er mere udadvendte og populære. Ann taler sjældent med sin familie om, hvordan hun har det, da hun er bange for, at det vil gøre dem yderligere bekymret. Hun sidder derfor ofte alene med sine tanker. Imidlertid hjælper det hende, når hun foretager sig noget i fritiden. Der arbejdes herefter i mentorsamtalerne med Anns ønske om at deltage i caféaktiviteten og de negative tanker hun gør om sine sociale evner til at kunne begå sig her.

Ann giver i vores interviews med hende udtryk for, at både psykolog- og mentorsamtaler har været med til at få hende til foretage sig flere ting, fx har det fået hende til at turde tage kontakt til sine veninder, selvom hun var usikker på om de havde lyst til at være sammen med hende. I mentorsamtalen har de gennemspillet, hvordan hun skulle kontakte en veninde og hvad hun ville sige til hende, og efterfølgende har de evalueret på, hvordan det gik og hvad Ann kan lære af det. Desuden har mentorsamtalerne konkret været med til at hjælpe hende med at kunne håndtere sin nervøsitet ved at skulle tage kørekort. Det har hjulpet, at de i mentorsamtalerne har arbejdet videre med nogle af øvelserne fra gruppeforløbet om at kunne acceptere selvkritiske tanker uden, at det forhindrer én i at gøre de ting, man gerne vil.

Undervejs i forløbet oplever Ann, at der kommer en bedring i hendes humør, hvilket hun forbinder med, at hun tør flere ting og er mere opsøgende i forhold til hendes sociale relationer. Hun er blevet opmærksom på, at de selvkritiske tanker hovedsageligt kommer, når hun er alene. Ann peger på, at de kritiske selvbilleder især forstærkes af hendes brug af sociale medier som fx Facebook. Ann arbejder derfor på at gøre noget for at skabe indhold i sin dag. I psykologsamtalerne får hun anerkendelse for, at hun er begyndt at sige mere i gruppeforløbet. Ann fortæller også, at hun taler godt sammen med en af de andre deltagere på holdet.

Så hvordan ser det ud for Ann, da forløbet afsluttes? Hun giver selv udtryk for, at forløbet har hjulpet hende betydeligt, fx har det været positivt for hende i gruppeforløbet at opleve, at der er andre unge som står med samme type problemer som hende. Det både afdramatiserer problemet og betyder, at hun føler sig mindre alene. Ann oplever også, at hun er blevet mindre selvkritisk, end hun har været tidligere. Ann er blevet bevidst om, at det er vigtigt for hende, at hun har et indhold i sin hverdag og hun har fået mod på at være mere opsøgende. Derfor ser hun frem til at begynde på hf, selvom hun stadig er nervøs for, hvordan det sociale fællesskab i klassen bliver, og om hun bliver godt socialt

inkluderet. Imidlertid oplever hun at have fået større tro på at kunne håndtere det, som er vanskeligt for hende. I den forstand er Anns problemstillinger ikke forsvundet, men der er skabt refleksioner omkring, hvordan problemer kan håndteres og hvad der skal til for at styrke hendes selvfølelse.

6.2. Casen Kris

Kris er 22 år og bor alene. Hans forældre blev skilt, da han var omkring 8 år gammel. Hans mor bor tæt på med sin mand og hans far bor i anden by med sin kone. Kris har et godt forhold til begge sine forældre, fx spiser han sammen med sin far en gang om ugen. Kris har venner, som han karakteriserer som nære og gode. Kris har haft en vanskelig skolegang, hvor han har haft store faglige udfordringer med matematik og alt hvad der handler om tal. Kris fortæller, at han i det meste af sin folkeskoletid har gået i en god klasse. På trods af det kan han også berette om at være udsat for mobning i sin skoletid, hvor elever fra parallelklassen mobbede ham. I 9. klasse begynder Kris på en efterskole, men oplever ikke at kunne fungere socialt. Da han afbryder efterskolen begynder Kris at blive deprimeret og han bliver usikker på, hvad der skal ske i forhold til videre skolegang. Han får antidepressiv medicin, hvilket han er trappet ud af i dag. Kris begynder efter noget tid på en ny skole i en specialklasse for at færdiggøre sin 9. klasse, men stopper efter kort tid. Efterfølgende er han bl.a. begyndt på en produktionsskole og på hf-enkeltfag, men har ikke kunnet gennemføre uddannelsesforløbene. Kris går nu på et UPT-forløb for unge uddannelseshjælpsmodtagere. Kris har svært ved at finde motivation for at være der og oplever at han mangler en plan for, hvad han skal fremover. Kris er i tvivl om hvad han skal i relation til uddannelse i fremtiden. De manglende fremtidsplaner fylder i det hele taget meget for Kris. Det er hans mentor på UPT, der har henvist ham til MyWay, da hun oplever, at der er noget, som holder Kris tilbage fra at turde at have drømme om en bedre tilværelse, og det skaber frustration hos ham, at han ikke kan finde motivation for noget han gerne selv vil.

Kris' forløb

Kris har indledningsvist i forløbet svært ved at sætte ord på, hvad han ønsker sig af forløbet, men både i mentor- og psykologsamtalerne fremgår det, at han ønsker hjælp til at finde en retning i sit uddannelsesforløb og en plan for sin fremtid, så han kan få en mere meningsfuld hverdag. Der arbejdes i både psykolog- og mentorsamtaler med at styrke Kris' tro på egen fremtid og konkret afklare muligheder for hjælp og støtte. I mentorforløbet afholdes der bl.a. møde med hans mentor fra UPT, hvor det aftales, at Kris skal udredes for mulig talblindhed. Kris vil gerne have, at MyWay-forløbet tager fat på hans negative skoleerfaringer og vanskeligheder med matematik.

I psykologsamtalerne fylder overvejelser omkring uddannelse og fremtiden mere og mere undervejs. Kris er ambivalent overfor om han tør håbe på at kunne blive selvstændig erhvervsdrivende og komme til at arbejde med udvikling af webdesign, da han er betænkelig ved, om det er realistisk at gennemføre en uddannelse indenfor IT, med de tal-udfordringer, han har. Kris er meget selvkritisk. Han oplever fx, at han selv burde have taget ansvar for at få gjort noget ved sine problemer al-

lerede i skoletiden, fremfor at vise modstand mod skolen. Der arbejdes i samtalerne med at hjælpe Kris til at kunne håndtere selvkritiske tanker og på at styrke hans tro på egne fremtidsmuligheder, herunder hvordan han i hverdagen kan gøre brug af nogle af øvelserne fra gruppeforløbet. I mentorsamtaler gøres det ved at sætte fokus på, hvad der konkret skal til for, at Kris kan gennemføre en uddannelse og siden få egen virksomhed. Der er bl.a. fokus på, hvordan han kan få gennemført 9. klasses afgangsprøver og hvad mulighederne er for at blive selvstændig. Samtidigt afsøges det også, hvilke uddannelsesmuligheder der eksisterer, hvis det skulle vise sig, at han har talblindhed.

Kris bliver undersøgt for talblindhed. Det viser sig, at han er talblind, men også at hans udfordringer kan afhjælpes med de rigtige hjælpemidler og støttemuligheder. Det giver Kris tro på, at der er flere mulige fremtidsveje for ham. Samtidigt er det også blevet mere klart for Kris, at han bliver demotiveret af at være på UPT-forløbet. Kris tænker på at færdiggøre 9. klasse, men er også blevet åben overfor at søge ind på en videregående uddannelse, hvor der særligt er fokus på støtte i forhold til talblindhed. I psykologsamtalerne giver han eksplicit udtryk for, at han ikke længere bebrejder sig selv, at hans skolegang har været udfordret, da han nu er blevet opmærksom på, hvor meget talvanskeligheder har fyldt. I mentorforløbet afholdes der et møde med Erhverv Randers omkring mulighederne for at starte egen virksomhed. Kris får her positiv feedback på realismen i sine idéer og i at ville gå den karrierevej. Desuden får han konkrete forslag til, hvordan han kan gøre brug af tekniske løsninger, der kan hjælpe ham med hans talblindhed. Kris er positiv over sine fremtidsmuligheder efter mødet. Efterfølgende afholdes der møde med studievejledningen på Randers HF & VUC for at afsøge Kris' muligheder for at færdiggøre 9. klasse som almen voksenuddannelse (AVU). Kris har tidligere gået på uddannelsen, og studievejlederen har på baggrund af de tidligere erfaringer indtryk af, at Kris har svært ved at møde til tiden, og at han generelt ikke er motiveret for uddannelse. Mentor fortæller på mødet om de positive erfaringer fra MyWay, hvor Kris har været yderst mødestabil, og Kris fortæller selv om sin motivation for at prøve på ny. Det aftales på mødet, at Kris kan påbegynde AVU efter sommerferien, og han bliver skrevet op med det samme. Kris giver i vores snakke udtryk for, at det har været betydningsfuldt, at de i projektet har hjulpet ham med at få tro på sig selv, men endnu vigtigere at de også har været fortalere for ham og bidraget til at skabe fremtidsmuligheder for ham. Det gives der et eksempel på i nedenstående boks, der gengiver den mail Kris og mentor sammen skriver ved MyWay-forløbets afslutning til Kris' kommunale sagsbehandler og hans mentor fra UPT-forløbet.

Hej Janne og Søren.

Kris og jeg har valgt at lave opfølgning via mail til jer begge.

Kris har fulgt MyWay-forløbet i 4 måneder og har været særdeles mødestabil - faktisk har han ingen afbud haft. Vi har arbejdet med redskaber i forhold til at blive bevidst om tanke- og følelsesmønstre i forhold til de livsvalg man træffer på sin vej. I den forbindelse har vi været særligt fokuserede på uddannelse og arbejde, da Kris har været meget motiveret i den retning. På vejen er Kris blevet udredt for talblindhed og hvordan hans skolehistorie har påvirket hans forhold til at skulle starte i uddannelse igen.

Kris har nu tilmeldt sig AVU med start i august, og går derfor fra uddannelseshjælp til SU pr. august måned.

Vi (medarbejderne i MyWay) har set Kris arbejde meget fokuseret og målrettet. Han er vellidt i gruppen og vi er meget fortrøstningsfulde på hans vegne.

Hav en god sommer.

Med venlig hilsen

Kris og Tine

Så hvordan er perspektiverne for Kris, da forløbet afsluttes? Kris fremhæver, at MyWay-forløbet har givet ham mod til at turde tro på, at han kan håndtere de udfordringer han har, og at han kan håndtere nogle af de ting, han gerne vil med sit liv. Kris har både fået konkrete redskaber og mentale greb til at håndtere de problemstillinger og udfordringer, han oplever i sin hverdag. Han glæder sig til at afslutte UPT-forløbet og påbegynde studenterkursus for voksne, og han har fået mod på at blive bedre til matematik. Kris kan også fortælle, at det har givet ham en ro, at hans vanskeligheder i skoletiden skyldtes talvanskelighederne. Kris oplever således, at han gennem forløbet har fået mere overskud i hverdagen og tro på fremtiden.



DEL II

Hvad kan MyWay?

"Jeg havde helt glemt, jeg havde det så dårligt"

19-årig ung kvinde kommenterer sin første rutebeskrivelse
i afslutningssamtalen

I bogens første del har vi beskrevet, hvordan MyWay er bygget op, og hvilke problemstillinger de unge kommer med i bagagen. I bogens anden del bringer vi analyser og vurderinger af hvad MyWay kan. Hvad lykkedes – og hvorfor? Først giver vi ordet til Tine Kolind-Bille fra MyWay-medarbejderne, der giver sin personlige og faglige version af og om at være med i projektet fra dets idé til dets udførsel. Om tanker, famlen og projekthverdag og ikke mindst om glæder, når arbejdet lykkedes og de unge deltagere bevæger sig fremad.



7. At udvikle og implementere et projekt der skal hjælpe sårbare unge

v/ Tine Kolind-Bille. MyWay-medarbejder

Indrømmet – det er noget andet at kaste sig ud i praksis med sårbare unge end at have en god idé på papiret. Vi havde fået en god idé om at opbygge en indsats overfor unge med mistrivsel. Og med økonomisk støtte fra Velux Fonden fik vi så mulighed for at realisere den. Idéen byggede på en skitse af et ca. 4-måneders forløb indebærende aktiviteter og interventioner til unge, som vi kendte fra andre eksisterende tilbud, men som vi havde et ønske om at knytte sammen i ét samlet forløb. Men som med alt andet nyt, blev det lidt famlende i starten. Selve fagligheden og erfaringen med målgruppen havde vi godt styr på, men i et metodeudviklingsprojekt er en kerneopgave ud over den faglige tilgang til målgruppen også at skabe rammerne for dette. Vi har derfor løbende justeret rammerne for MyWay-forløbet igennem projektet. Til tider har jeg følt, at vi famlede os frem – men dog uden at gå på kompromis med vores faglighed i arbejdet med at skabe hjælp til de unge.

Projektet startede i februar 2016 og første hold skulle gennemføres inden sommerferien. Vi skulle altså rekruttere fra dag 1. Vi skulle også tilrettelægge fra dag 1. Det eneste vi havde at bygge på, var vores skitse. En skitse som vi godt nok selv havde skrevet, men dog stadig kun i en overordnet form, som beskrev et forløb indebærende psykologsamtaler, mentorstøtte og gruppemøder. Vi sadlede (så at sige) mens vi red. Den strategi blev beskrivende for hele den efterfølgende proces. For hvert forløb havde vi muligheden for at styrke de elementer, som fungerede godt, og justere det, som fungerede mindre godt. I denne fortløbende tilpasning medfølger en naturlig præmis for som projektmedarbejder at skulle manøvrere mellem at varetage både målgruppens og projektets interesser – en balance som ikke altid har været nem at navigere i.

Et tilbagevendende dilemma er fx at projektmedarbejderne ofte har en advokerende rolle for de unge i forhold til de autoriteter, de møder på deres vej, samtidig med at projektet skal opretholde en god relation til disse autoriteter i og med at de også er en vigtig henvisningskilde til projektet. Tag fx Rasmus. I hans indledende forsamtale beskriver han sit forhold til Jobcenteret, og tegner et billede af "det store stygge monster", som konstant ånder ham i nakken og minder ham om at han skal få det bedre, så han kan påbegynde og (endnu vigtigere) færdiggøre en uddannelse. Sammen

med Rasmus blev en af de første mentoropgaver derfor, at arrangere et møde med hans sagsbehandler ved Jobcenteret og hjælpe ham med at beskrive hans formål med at deltage i MyWay. Det var selvsamme sagsbehandler som havde henvist ham til MyWay, og det viste sig, til Rasmus' store overraskelse, at sagsbehandleren var meget lydhør og kunne give Rasmus en del "snor" i forhold til at kunne deltage i MyWay. Det betød bl.a. at han blev sat ned i tid i sit aktiveringstilbud og at hans uddannelsespålæg blev udskudt. Dette møde blev et vendepunkt for Rasmus. Han fik mod til at involvere sin sagsbehandler i sine tanker og ønsker, hvilket gav ham mulighed for, sammen med sagsbehandleren, at lægge en mere realistisk plan for den kommende tid. Rasmus fik derved skabt en uddannelsesplan, som kunne hjælpe ham frem for at presse ham.

For mig har MyWay fra starten repræsenteret et ønske om at hjælpe den store gruppe af oversete unge, som hverken kan finde plads i det "normale" ungdomsliv, men som heller ikke ved første blik er "syge nok" til at få adgang til hjælp i det offentlige system. Dette inkluderer også unge, som i princippet er i målgruppen for adgang til hjælp via det offentlige system, men som ikke har stemme nok til at blive set og hørt i det regi. Det var den brændende platform, Berit Germansen og jeg stod på, da vi formulerede idéen om et MyWay. Vi havde erfaring med denne gruppe unge i hver vores praksis og var frustrerede over at se dem føle sig alene, og at se dem vente på at blive syge nok til at få hjælp. Men set i perspektiv af at vi nu havde mulighed for at skabe noget, som kunne tilgodese disse unge på et større plan, voksede et nyt ansvar frem – et ansvar for fremtidige unge i målgruppen, som vi ikke konfronteres med hver dag. Pludselig havde vi ikke kun en opgave i at hjælpe de unge vi mødte i MyWay, men også at skabe evidens for vores metode, således at andre fagpersoner kunne inspireres til at igangsætte et lignende tilbud for unge landet rundt og derudover overhovedet få et blik for disse unges berettigelse til at få hjælp. Man kunne jo få lyst til at spørge alle unge i afslutningen af hvert forløb: "Har du det bedre nu?" med det indlysende svar til følge: "Ja". Men sådan fungerer det ikke. Vi spørger hellere: "Hvad er dit næste vigtige skridt?". Det kan imidlertid gøre effekten svær at påvise.

Så samtidig med at vi bestræbte os på at hjælpe disse unge, nytænke idéen, beskrive processen og dokumentere effekten, stod det klart at disse unge også selv havde flere funktioner i MyWay – de skulle begynde at blive bevidste om egne mønstre, skabe nye strategier, være modige og tage dristige skridt, altså: De skulle hjælpes. Men vi frygtede, at de oplevede, at de havde en dobbelt rolle – nemlig at de også skulle hjælpe os. En hjælp, som kunne sikre de fremtidige unges trivsel. Sikke en mundfuld, når man nu egentlig bare kom ind ad vores dør fordi man ville have det bedre. Så hvis man som fagperson interesserer sig for dikotomier – så er her én, der er til at føle på.

Jeg er personligt fortaler for MyWay fordi jeg ved, at de unge kan styrkes i deres livets vej. Vores etik er til konstant overvejelse fordi vi netop skal navigere i praksis, samtidig med at vi beskriver og synliggør denne for vores peers. Mit faglige opdrag grunder i to overordnede søjler – tilblivelse og læring. Mit personlige opdrag er ligeledes en grundlæggende tro på at mennesker er i konstant udvikling i samskabelse med omgivelserne. Altså ikke en idé om at vi skal være noget for hinanden, men at vi er noget for hinanden og nysgerrighed på hvordan vi så er det. Her er Kamilla et godt eksempel. Kamilla kom til første forsamtale sammen med sin kontaktlærer fra den folkeskole hun gik i 9. klasse på. Kamilla var meget stille i denne samtale og så knap op fra sine hænder un-

der hele samtalen. Hendes lærer fortalte os at Kamilla er uden for fællesskabet i klassen. Hun har mistet modet til at invitere sig selv ind i fællesskabet og tilbringer derfor de fleste af frikvartererne på denne lærers kontor, for at undgå at mærke ensomheden når de andre snakker og pjatter med hinanden uden hende. Læreren ønskede at vi kunne lære Kamilla, at det er okay at tage sin plads i klassen samt hjælpe hende til at se at hun også har noget værdifuldt at byde ind med i klassens fællesskab. Det er egentlig et godt budskab. Men vores arbejde sammen med Kamilla kom i højere grad til at fokusere på de handlemuligheder, Kamilla reelt oplever at hun har, frem for de handlemuligheder hun får fortalt at hun har. Ét af Kamillas dristige skridt blev at række hånden op i de timer, hvor hendes kontaktlærer underviser. Det gav Kamilla erfaring med at hun har noget værdifuldt og konkret at byde ind med i klassen, og hun fik samtidig mere lyst til at opsøge denne følelse noget mere, hvor hun til sidst i sit forløb byggede videre på de gode erfaringer hun havde fra undervisningen i frikvartererne. Her kunne hun sige "ja" til at gå med de andre over i den lokale kiosk.

Når vi arbejder med unge, der af forskellige årsager oplever at livet spænder ben for dem, er det med en grundlæggende tro på, at dét vi kan byde ind med i deres liv er, at hjælpe deltagerne med at skabe et mere værdibaseret liv. En tro på at de rummer ressourcer, som kan opdages og benyttes til at skabe de meningsfulde forandringer, de håber, vi kan hjælpe dem med. Det handler om at få de unge til at kende deres værdier og vide hvornår et valg er vigtigt nok til at turde være på usikker grund, når man forfølger dette valg. Hånden på hjertet – det er da frustrerende at løbe panden mod en mur, når de unge vi møder, ikke er klar, villige til forandringer, er "ramt af omstændigheder" eller andet, som gør, at den retning, vi forestillede os vi kunne hjælpe dem frem mod, ikke fungerer. Der findes mange undskyldninger og forklaringer. Rasmus (fra tidligere) gav bl.a. udtryk for at være i økonomisk bekneb, men ønskede ikke hjælp til at få lavet en oversigt over sin økonomi. Dikotomien mellem projektets og deltagerens interesser bliver også her et vigtigt tema. For man kan nogle gange miste øje for "bolden" når man både skal dokumentere at det, vi gør, virker, samtidig med at vi skal få det til at virke for den enkelte. Vi kunne jo have insisteret på at lave et budget sammen med (eller for) Rasmus – det er konkret handling, hvis effekt potentielt kan måles på kort sigt. Men hver eneste deltager vi møder, er jo et menneske, som har brug for hjælp – og mere specifikt: Vores hjælp til at få det bedre. Rasmus' første skridt blev derfor ikke at lægge budget, men det blev et af hans sidste. Rasmus' første skridt blev et møde med hans sagsbehandler. Et møde som kunne berolige nogle af de mange bekymringer, Rasmus har haft om sin økonomi.

Grunden til at jeg kan fastholde troen på, at det kan lade sig gøre hver gang, bunder netop i, at vi ved at der ikke er noget galt med de unge, der søger vores hjælp. De skal ikke repareres. Men de kan psykologisk set være fastlåste i deres tanke- og handlemønstre. Vi skal hjælpe dem med at få låst op. Og det er egentlig et dækkende udtryk for udgangspunktet for vores arbejde med de unge i MyWay. De har brug for hjælp til at lære at navigere i de omstændigheder, de nu befinder sig i. Balancen består i ikke at reproducere de omstændigheder, de kender så godt, mens vi prøver at hjælpe.

Vi har udviklet et konkret redskab til at måle deltagerens udbytte af et MyWay-forløb. Vi kalder det "Rutebeskrivelsen". Vi beskriver kvalitativt, hvor den unge befinder sig i sit liv lige nu. Hvad

der fungerer godt og hvad der fungerer mindre godt set fra de unges eget perspektiv. Sammen med de unge, bruger vi dette redskab som referenceramme for hvad vi sammen skal arbejde frem mod. Men vi beskriver det også med en skala fra 1 (lavt) til 5 (højt). Og her bliver det svært. I denne skalering ligger en latent forventning om kvantitativ forbedring. I hvis interesse? De unges interesser beskrives jo i teksten. Vi ser derfor en vigtig opgave i at synliggøre vigtigheden af de ord, som knyttes til dette skema. Noahs rutebeskrivelser er et rigtig godt eksempel på dette. Noah havde en socialrådgiver fra PPR med til sin første forsamtale. De fortalte sammen om en voldsom grad af mobning, som Noah har været udsat for. Noget, som nu har fået den konsekvens, at Noah føler sig enormt ensom og ikke har mod på at opsøge nye venskaber. I Noahs anden forsamtale udfyldte vi sammen hans første rutebeskrivelse. I området vedrørende tilhør, lagde Noah sig på et 4-tal, med argumentation om at han ikke ønskede nye venskaber og til gengæld ønskede at kunne finde ud af at være alene, da andre mennesker kun vil ham ondt. I afslutningen af Noahs forløb udfyldte vi igen en rutebeskrivelse. Her lagde Noah sig på 2 i samme område. Denne gang forklarede Noah at han følte sig ensom, og at han ønskede at finde en ven, som han kunne være fortrolig med. Han havde mødt en i gruppen, som han var begyndt at ses med, og denne relation ville han gerne holde fast i selvom han følte sig usikker på det. Havde vi set på Noahs rutebeskrivelser udelukkende med fokus på tallene, ville det skabe et billede af en ung mand, som udviklingsmæssigt er gået tilbage i forhold til dette område. At han måske er blevet mere ensom eller har flere konflikter i sit liv. Men ved at fokusere på Noahs beskrivelse og argumentation for sit valg af tal, fremgår det at Noah er begyndt at finde modet til og troen på at han kan få venner – et ønske som han har haft længe, men som han ikke har turdet håbe på kunne gå i opfyldelse.

Mit bud på, hvordan balancen mellem til tider modsatrettede interesser opretholdes er, at fokusere på hvorfor vi egentlig gør dét vi gør, altså: Kerneopgaven. Helt grundlæggende er det jo at hjælpe hver enkelte unge menneske til at finde vej ind i den livsbane, som vedkommende oplever er meningsfuld. Om det så er at starte på drømmestudiet, få flere venner, blive mindre selvkritisk eller få overskud i hverdagen, er ikke op til vores bedømmelse. Vores vigtigste opgave har altid været at tage god vare på de unge vi møder. Det synes jeg at vi, i al beskedenhed, har været gode til. Ja, der dukker svære dilemmaer op og ja, vi vakler til tider. Men er det ikke også med til at gøre projektet godt? At vi ikke tager vores egen praksis for givet, men konstant beslutter hvilket næste skridt der er det bedste? Det er jo egentlig det, vi forsøger at hjælpe de unge med også, når de kommer til os for at finde "det gode liv". Men de unges subjektive mål for det gode liv, er jo netop subjektive. Så når vi i sidste ende vurderer, om det enkelte forløb er succesfuldt, kan vi måle, veje og vurdere på mange kvantitative mål. Dybest set handler det om "har du det bedre nu?" og et "ja, mit næste skridt er..." til følge.

8. Forskningens ståsteder og fremgangsmåder

8.1. Ståsteder

Forskningsarbejdet bag denne bog hviler på et kontekst- og kulturperspektiv på menneskelig udvikling. Vi tager udgangspunkt i at alle individer udvikler sig eller forhindres i udvikling i den sociale sammenhæng, de befinder sig i over længere tid. Når udvikling lykkedes læres der fremadrettet, og MyWay ser vi som en mulighed for at lære noget om sig selv og lære af andre. Det er et udvidet syn på læring, som vi henter fra situeret læringsteori, der er udviklet af socialantropologerne Jean Lave og Etienne Wenger (Lave & Wenger 2003 og Wenger 2004). Denne teori er opmærksom på, hvordan mennesker finder meningsfuldhed og identitet, når de får adgang til skabende fællesskaber. Det er netop sådan en meningsfuldhed MyWay forsøger at bygge op helt pragmatisk for en stund sammen med de unge deltagere.

Vi supplerer situeret læringsteori med et særligt fokus på at være ung i et samfund, der i disse år kræver høj grad af selvpræstation, og en *klar* uddannelses- eller arbejdsidentitet. Denne *klarhed* støder ofte sammen med den *uklarhed*, de unge står midt i fysisk, psykisk og i den kulturelle overgang fra barn til voksen (Nielsen & Hansen 2018).

8.2. Praksisevidens - fremgangsmåder

MyWay-medarbejderne har i samarbejde med Velux Fonden fra begyndelsen af besluttet, at projektet skulle følges af forskere. Den forskningsbaserede evaluering der trækkes på i denne bog er undersøgelser af projektpraksisser. Vi har fulgt MyWay i en tre-årig periode ud fra følgende kvalitative kriterier:

- Vi har vurderet projektets resultater op imod projektets målsætninger.
- Vi har fulgt deltagerperspektiver hos deltagere og i MyWay-medarbejderne via interviews (16 unge + 4 projektmedarbejdere. Nogle er interviewet flere gange), observationer og surveys ved holdafslutninger på hold 4 og hold 9.
- Vi har undersøgt mulige uintenderede effekter, positive som negative.

Alt i alt har vi undersøgt virkninger og effekter af projektets strukturer, udvikling samt de løbende justeringer undervejs. Denne tilgang kan også kaldes for *en søgen efter praksisevidens* (Hansen & Henningsen 2019). Efter de første måneder hvor vi forskere var iagttagere udefra, udviklede forskeropgaven jævnt før samarbejdsaftalen sig til fælles sparring med MyWay-medarbejderne undervejs, og derfor fik evalueringsarbejdet med tiden facetter af aktionsforskning.



9. Evalueringskonklusioner

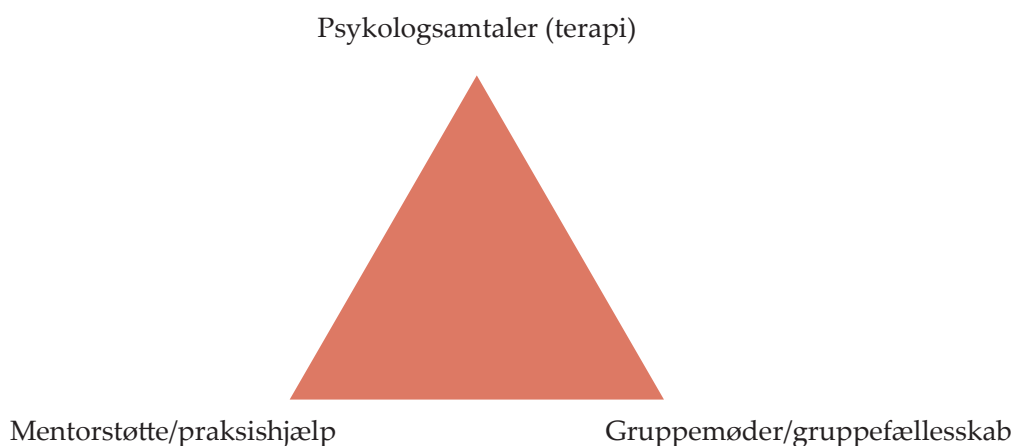
9.1. At komme i mål

Vi vurderer, at MyWay-projektet er en succes målt på tre parameter. *For det første* ligger gennemførelsesprocenten for deltagerne meget højt med 85 pct. *For det andet* viser selvrapporteringerne, ved afslutningssamtalerne, for de unge, der har gennemført, at der for samtlige deltagere er positivt udbytte. Det kan enten være på enkelte facetter som: "Jeg har fået lidt mere tro på mig selv" eller på helheden af forløbet: "Jeg føler, jeg har fået en hel ny chance på livet personligt og uddannelsesmæssigt". *For det tredje* viser det sig, at projektet har gjort det muligt at udvinde mere ny viden om, hvad unges sårbarheder er gjort af og hvordan disse sårbarheder kan mødes. På baggrund af den forskningsbaserede evaluering er der fx opstået et nyt begreb: sammensatte sårbarheder. Metoden i sig selv er således en del af succesens kvalitet.

Holdt op imod succesens mål må der nævnes et par opmærksomhedspunkter. De positive selvrapporteringer ligger i gruppen af dem, der *har* gennemført MyWay, og der er således et fravær af afslutningsperspektiver fra de forholdsvis få unge der har afbrudt forløbet undervejs, og hvor man kan forvente mindre udbytte og slet ingen udbytte. Derudover er det også værd at være opmærksom på det forhold, at evalueringen er baseret på en vurdering af det umiddelbare projektudbytte undervejs og ved afslutningen af forløbet. Evalueringen kan således ikke sige noget om langtidseffekterne år forude for de unge deltagere. Hvilken betydning har det intense 16 ugers forløb på længere sigt i de unges videre livsforløb? Kan projektnarrativerne være en holdeplads for håb, når livet igen viser sig vanskeligt? Vil nogen falde tilbage i håbløshed, mistrivsel og misbrug fordi kommende livsbetingelser ikke bygger på samme ungesyn som i MyWay? Og i hvilken grad kan projektets opfølgningsaktiviteter holde de unge fast i en dynamisk udvikling? Det vil på den baggrund være relevant, at vende tilbage til de 150 unge om nogle år, for at undersøge de langsigtede virkninger. Disse opmærksomhedspunkter skriver sig ind i MyWays mulige bæredygtighed, og her må vi ind i substansen af, hvordan det lykkedes inden for en forholdsvis kondenseret tidsperiode at give de unge deltagere et betydningsfyldt livsløft, der gør dem i stand til nu og her at tage beslutninger om at komme videre. Her bliver det relevant at zoome ind på interventionens strukturelle indhold.

9.2. MyWay kernemetode. Den trebenede intervention

MyWay trækker på psykologisk og pædagogisk faglighed og understøttes af et ACT-udarbejdet programindhold (Se side 29). Det er omstændigheder, der informerer forløbets struktur og indhold på afgørende måder. Det vurderes dog ud fra et evalueringsanalytisk syn, at kernen i MyWays succes er den helt afgørende trebenede interventionsmodel, hvor der i en integreret proces tilbydes både individuel terapi, hands-on i form af hjælp til praktiske og mentale problematikker i de unges hverdagsliv, og derudover indgår den unge i et projektfællesskab med gruppemøder og gruppesamvær. De tre interventioner repræsenterer også tre barrierer de unge ofte har til fælles. Et sind der er blevet sårbart, ophobninger af praktiske gøremål og praktiske forhindringer der synes uoverskuelige samt sociale vanskeligheder i hverdagen. De tre indsatser bygges rundt om den unge henover en tid i deres ungeliv for at få dem genrejst igen.



9.3. Deltagerne har generelt en umiddelbar positiv vurdering af MyWay-forløbet

"Det har været vigtigt for mig at være med i projektet. Det har faktisk betydet alt for mig. Alt det Berit og Tine har gjort". Deltager på hold 4.

Deltagerne på både hold 4 og hold 9 udtrykker i vores samtaler og interviews med dem generelt en stor tilfredshed med MyWay-forløbet.

Det kommer også til udtryk på det afsluttende gruppemøde, hvor deltagerne blev bedt om individuelt at reflektere over og derefter besvare tre spørgsmål om deres MyWay-forløb:

- 1) Hvad har det betydet for dig at være med i MyWay?
- 2) Hvad vil du ISÆR tage med dig videre fra MyWay?
- 3) Er der noget, som har været knap så godt i MyWay?

På hold 4 fik de mulighed for at gå en tur og tænke over spørgsmålene, inden de ringede til forskernes telefonsvarer og indtalte deres svar. Enkelte deltagere valgte at få de projektansatte til at fremsende deres besvarelser i skriftligt form. På hold 9 besvarede deltagerne spørgsmålene skriftligt, hvorefter de tog et billede af deres svar som de sendte til forskerne.

Som det ovenstående citat tydeligt indikerer, har de professionelle i MyWay-forløbet, psykologen og mentoren, haft en afgørende betydning for den unge deltager. På hold 9 peger en deltager også eksplicit på, at de professionelle har en særlig evne til "at lytte og hjælpe". Flere deltagere på begge hold fremhæver også hele forløbet som betydningsfuldt for dem, men især har det som en deltager på hold 4 formulerer det givet *"et større livsmod og et fællesskab med de andre"*. Disse to forhold går igen i de unges besvarelser. For det første fremhæves betydningen af at have mødt andre, der har det *"som en selv"* og som går og tumler med de samme slags problemer. En deltager på hold 9 beskriver betydningen af at have været med i MyWay:

"Jeg har mødt andre som jeg har kunnet identificere mig og det har betydet, at jeg ikke har følt mig alene i verden med mine tanker. Jeg har kunnet snakke og dele med nogen som er her af de samme grunde."

Det kan tolkes som, at det har en positiv effekt på de unge, at de oplever, at de ikke er de eneste, der har sårbarhed inde på livet og at de problemstillinger, de slås med er relativt udbredte og normale fænomener blandt unge. Erfaringsudvekslingen kan dermed bidrage til en form for aftabuivering af den mistrivsel de unge er bærere af, og som de både kan føle sig alene med og være skamfulde over. En deltager fra hold 4 fortæller fx, at det vedkommende tager med sig fra forløbet er en bevidsthed om: *"At jeg er ikke længere alene om have det svært"*.

For det andet fremhæver flere, at de er blevet mere opmærksomme på sig selv og deres egne behov såsom at tro mere på sig selv. Mange peger på, at de har fået konkrete redskaber, som de kan anvende i deres hverdag og særligt *"når det hele føles uoverskueligt"*, som en deltager formulerer det. Den førnævnte deltager på hold 4 fremhæver tilsvarende: *"Har fået en masse nye perspektiver at se tingene ud fra. Har fået midler og måder at håndtere min hverdag på."*

For det tredje er der deltagere, som eksplicit fortæller, at forløbet har hjulpet dem til at få *"en retning og et mål"*. I den forstand lever MyWay-forløbet for disse deltagere op til sit mål om at give de unge en rutebeskrivelse.

I de unges besvarelser er der få kritiske kommentarer. Her skal vi selvfølgelig huske på, at vi alene har udsagn fra de unge, der har gennemført forløbet, men næsten halvdelen af de unge deltagere besvarer det tredje spørgsmål: *Er der noget, som har været knap så godt?* ved at skrive: *"INTET"* eller *"Ikke rigtigt"*. En kvindelig deltager på hold 9 fortæller dog, at hun havde forestillet sig at opnå en større personlig forandring, end hun har oplevet i forløbet. Men hun fremhæver samtidigt, at det har været godt *"at møde andre, der også kæmper med problemer, som de ikke føler de har kunnet løse"*. En anden ung fortæller, at hun har følt sig tvunget til at gøre nogen ting, hun ikke helt havde lyst til, men hun har gjort det alligevel, og det har hjulpet hende til at kunne få hjælp til forskellige udfordringer. En tredje peger på, at det måske i begyndelsen var svært at se, hvad man kunne bruge

forløbet til, men det var dog kun i begyndelsen. Endeligt peger en deltager på, at *"det har været lidt overvældende at skulle mødes to gange om ugen og svært at finde tid til i en presset hverdag"*. Der er også en deltager, som peger på, at de var relativt få deltagere til nogle af gruppemøderne og at det blev mere "tamt" end andre møder. Endelig er der en deltager, som nævner lang og i længden dyr transport til gruppemødet som en særlig negativ udfordring.

Kritikpunkterne skygger dog ikke for at deltagerne generelt har overvejende positive vurderinger af MyWay-forløbet. Svarene er givet lige efter de unge har afsluttet gruppeforløbet og kan derfor udelukkende bruges til at give en vurdering af, hvad de unge oplever at have fået ud af at deltage i forløbet på dette tidspunkt.

9.4. Hvor står de unge når de afslutter MyWay?

Vi vil nu vende tilbage til "De 10" sårbare unge deltagere fra projektet, vi præsenterede i første del af denne håndbog. "De 10" unge repræsenterer sammensætninger af sårbarhed præget af forskellige livsomstændigheder, livsbaner og lidelser. Vi afsøger, hvordan de unges deltagelse i MyWay forløber, og hvorvidt de oplever at have fået hjælp til bedre at kunne håndtere deres mistrivsel og de problemer, de har inde på livet. Vi giver således et indblik i, hvor de unge står, når de afslutter MyWay. Både for at få svar på om de har fået et ungdomsliv i bedre trivsel i nuet, hvor de kan håndtere deres sårbarhed, og for at finde ud af om de unge oplever, at have fået et bedre grundlag for at finde retning og skabe et fremtidsperspektiv. Vi ser således nærmere på de umiddelbare virkninger af MyWay-forløbet. Vi kan dog ikke vide, hvad effekten er af forløbet på længere sigt.

Sebastian

Sebastian oplever en bedring gennem forløbet. Det er blevet lettere for ham at mestre daglige opgaver. Han kan mærke, at han har det bedre, når han har noget at stå op til. Sebastian fortæller, at han har dage hvor han føler glæde, og ser mere lyst på det hele, men oplever dog fortsat usikkerhed i forhold til fremtidig uddannelse og arbejde. Ligesom han stadig har en tendens til at give op og lukke af for muligheden for at prøve. Men han er blevet bevidst om, at det er en måde, hvorpå han forsøger at beskytte sig selv mod skuffelser og nederlag. Hans fremtidsønske er at få større overskud til store beslutninger og at kunne komme videre i forhold til at mestre uddannelse/arbejde. Sebastian føler, at han står stille på det handlingsmæssige plan, men han har fået større indsigt i sin situation og i forhold til, hvordan han fungerer. Socialt har Sebastian det godt. Han har flere gode relationer, og han føler, at han hviler mere i sig selv og er mere tilpas. Han giver udtryk for, at han ikke længere bekymrer sig så meget om andres meninger om ham.

Frida

Frida oplever at hun har mere meningsfuldt indhold i sit liv nu, end da hun begyndte forløbet. Hun sørger for at have sociale aftaler og en daglig struktur. Hun oplever også, at hun hviler mere i sig selv, når hun er sammen med andre mennesker. Hun er begyndt at stole på, at vennerne vil hende det godt. Frida har desuden søgt ind på flere universitetsstudier, selvom hun stadig er i tvivl

om det kan gøre hendes fremtid meningsfuld. Frida arbejder fortsat med at blive bedre til at give sig selv lov til selvomsorg, men hun kan mærke, at hun ikke længere uden videre accepterer hård selvkritik, men i stedet prøver at nuancere sine tanker og forstå sig selv.

Kris

Kris har fået det bedre humørmæssigt og har mere overskud i hverdagen. Han har fået mere mod på fremtiden. Kris oplever at MyWay-forløbet har givet mere mod til at tro på, at han kan håndtere de livsudfordringer han har og nogle af de skridt, han gerne vil gå. Kris glæder sig til at afslutte sit UPT-forløb for at begynde på hf. Afklaring af at hans skoleudfordringer skyldtes talvanskeligheder og at det er noget han kan få hjælp til, har hjulpet ham til at få etableret en ny motivation for uddannelse.

Ann

Ann oplever, at hun er blevet mindre selvkritisk. Forløbet har hjulpet hende til bedre at kunne håndtere destruktive og selvkritiske tanker. Hun arbejder stadig på at styrke sin selvfølelse og hendes evne til at kunne fastholde, at hun er noget værd, uanset hvordan hun præsterer. Ann oplever, at hun generelt har fået mere mod på tilværelsen. Især har det givet hende mod til turde gøre noget ved de sociale udfordringer, hun oplever. Hun er fx begyndt at spørge sine veninder om de vil mødes med hende. Selvom hun stadig er nervøs for, at skulle begynde på hf og om hun bliver del af det sociale fællesskab, glæder hun sig også.

Mads

Mads afslutter forløbet med at have taget en del skridt fremad. Han har fået redskaber i form af konkrete samtalesætninger og synes, det går bedre med at skabe og vedligeholde social kontakt. Mads har hele vejen igennem holdt sig væk fra sit gamle misbrugsmiljø og har ikke haft tilbagefald med hashrygning. Han har ifølge egne ord haft et godt udbytte af den gode relation til projektets medarbejdere og til de andre deltagere, som han også mødes med uden for projektets rammer. Hans humør er løftet og på de sidste gruppemøder er han munter og i godt humør, også selvom han har været syg.

Fie

Fie oplever generelt, at det går bedre. Hun føler sig glad og mere overskudsagtig end hun længe har gjort. Hun er ikke længere plaget af den invaliderende angst for, at sønnen skal komme til skade. Hun har dog stress-symptomer for tiden, og har svært ved at vurdere hvad det kan skyldes. Muligvis hænger det sammen med, at hun har påtaget sig at hjælpe et sårbart familiemedlem som kontaktperson. Det betyder meget for Fie, at hun kan være med til hjælpe personen, men indimellem kommer det til at fylde lidt for meget for hende. For Fie er det en udfordring at balancere mellem hendes værdier om at være en hjælpsom person over for andre, og samtidigt udvise mere selvomsorg, så hun ikke mister sit nyvundne overskud.

Tanja

Tanja oplever det går bedre. Hun har selv været ude at handle i supermarkedet næsten uden at opleve ubehag. Tanja er også begyndt at dyrke en del motion, som hun oplever giver hende et mere meningsfyldt indhold i dagligdagen. Angsten fylder ikke i samme grad i hendes hverdag. Tanja føler sig generelt mere i overskud og har lyst til at gå videre med at udfordre sig selv. Hun ser også frem til at begynde merkantilt uddannelsesforløb efter sommerferien, men er også spændt på og lidt nervøs for, hvem hun kommer til at gå i klasse med. Tanja frygter at komme til at gå i klasse med nogle hun ved kan påvirke hende negativt, og at det kan betyde mere fravær. Hun har dog lovet sig selv, at ville holde fast i at passe skolen, og at hun vil tale med sin UU-vejleder, hvis hun begynder at miste motivation frem for bare at blive væk.

Helena

Helena har mange afbud i sit forløb, og særligt i gruppeforløbet. Derfor afbrydes forløbet undervejs, da det vurderes fra projektets side, at hun ikke profiterer tilstrækkeligt af indsatsen. Undervejs har det været et problem for Helena, at hun ikke har råd til transport. Helena mener, at hun til forsamlingen blev tilbudt at blive hentet til møderne, når hun havde brug for det. Set fra Helenas perspektiv er hendes mange afbud ikke et udtryk for disengagement, men at hun oplever praktiske forhindringer og misforståelser af, hvilke aftaler der var indgået om transport:

"Så blev jeg forladt en gang til af en mentor, jeg har ikke prøvet andet. Jeg ville jo gerne komme, men har måtte melde afbud, når jeg ikke har haft råd til transport. De sagde i starten, at jeg ville få hjælp til transporten, sådan forstod jeg det.... Så hvad skulle jeg ellers gøre, jeg kan ikke gå den lange vej uden at blive helt våd af sved".

Undervejs i forløbet, når Helena at blive venner med en af de øvrige deltagere.

Mike

Mike har haft et meget positiv udbytte af forløbet. Han er særlig glad for kontakten med de andre deltagere på holdet. Mike er begyndt at se nogle af dem i fritiden, og han har i det hele taget fået mere mod til at komme i kontakt med andre mennesker. Mike har også taget de første skridt til at slippe de meget negative tanker om sin baggrund og sin blandede etniske familieforhold. Mike fik hjælp af MyWay til at søge bolig, men fandt via hans egne kontakter en lille lejlighed ved projektets afslutning. Mike fortsætter med at søge ind på SOSU-uddannelsen, da han opfylder alle kriterier, men har fået mange afslag, fordi han har afbrudt et tidligere forløb. Nu oplever han sig selv klar til at komme videre og han passer sit job godt som vikar på et plejecenter.

Line

Line ønsker kort inde i forløbet at afbryde sit forløb. Hun føler sig presset i forhold til at deltage i gruppemøderne, da det går ud over hendes tid med sin hest, som er meget værdifuld for hende. Lignes mor udtrykker også bekymring for, om der åbnes op for en masse ting, som Line ellers kæmper

for at lægge bag sig eller skubbe væk. MyWay vurderer, at Line har et stort behov for hjælp til at tale om de forhold, der er svære i hendes liv. I første omgang aftales det, at Line fortsætter i forløbet og at der ordnes transport til og fra møder. Hendes kontaktlærer vil også sørge for, at hun kan få tidligere fri mens hun er i MyWay, så der også bliver tid til samværet med hesten. Line vælger alligevel at stoppe forløbet. MyWay er bekymret for Lines trivsel. De oplever, at hun befinder sig på en vej lige nu, hvor hun er i fare for at give op og gøre skade på sig selv. Hun har i samtaler virket modløs og har givet udtryk for at hun i øjeblikket ikke har nogen personer, som hun kan henvende sig til, når hun har det dårligt. Line har også selv fortalt, at hun er meget modløs og uden tro på, at hun vil få det bedre. På baggrund af den bekymring tager MyWay initiativ til at afholde et møde med Line og hendes mor, hvor de fortæller, at de ser det som nødvendigt at lave en underretning. Det vil også kunne hjælpe Line med at finde et andet tilbud, som er mere tilpasset hendes behov. Underretningen udarbejdes i samarbejde med Line og hendes mor.

Hovedparten af de 10 gennemgåede cases har altså fået et positivt løft i bestræbelserne på et bedre liv. For nogen et mærkbart kvalitativt skift. For andre en lille begyndelse hen imod noget mere stabilt og positivt. To har ikke gennemført. Line ønskede selv at afbryde forløbet og Helena havde for mange udeblivelser. Det er gennemgående for deltagelseshistorierne, at projektets relationelle aspekter har stor betydning for processen.

9.5. MyWay – at være med i et vi

Det er unikt for dette projekt, at de unge i det individuelle psykologiske forløb tilbydes at træde ind i et *vi*, der ganske vist starter med at være et struktureret *vi*, men som for nogle hold også blev til et uformelt *vi*, hvor de unge begynder at mødes uden for de etablerede møder. Det er et *vi* med *vi'er* i samme situation, så at sige, men der ligger mere end en situationsafspejling i gruppefællesskabet på et hold. Der ligger også et fællesskabende omdrejningspunkt i at fortage skridt ud af den fastlåste situation og være hinandens vidner i processen. På den vis bliver MyWay også til OurWay, og der udvikles reel fælles meningsgørelse i at være projektdeltagere (jf. Lave & Wenger 2003).

Nogle af de unge har levet et stykke tid i social isolation, og det kan derfor på den måde kræve mod at skulle træde ind i gruppen. Det betyder, at nogle deltagere er nervøse for at skulle møde op første gang til gruppemøderne. *"Jeg var både spændt men også enorm nervøs for det første møde"*, fortæller Tanja. Omvendt står det til for Mads, der ligefrem ser meget frem til det allerførste gruppemøde, da netop dét at træde ind i et fællesskab er hans dybe længsel. Alle deltagere som forskerne har gennemført afslutningssamtaler med fra både hold 4 og hold 9, fremhæver dog *vi-aspektet* uanset om gruppeforløbet til at begynde med var frygtet eller noget, man så frem til. Her er et par eksempler:

"De andre er så søde, og jeg møder andre der forstår mig og kender til det samme" (Nicole)

"Jeg har mødt nogle mennesker, som jeg rigtig godt kan lide, og hvor jeg ligesom ikke er den mærkelige der" (Fie)

De positive oplevelser af gruppeforløbet begynder at skabe betydningsfulde relationer til de andre unge i projektet, hvilket træder frem i ordene fra Mike:

"Der er nogle af de andre, der helt sikkert bliver en del af mit liv".

Deltagernes relationer til hinanden suppleres med relationer til projektets medarbejdere. Kontakten fra projektmedarbejdere til projektdeltagere bærer præg af professionelt nærvær (Hansen, Nielsen & Winther Lindquist 2015), hvor den unge hele tiden søges forstået, hvor kontaktformen er vedvarende venlig, og hvor projektmedarbejderne også spiller ind med personlige historier. Det kan fx være når der foretages rundter til gruppemøderne om specifikke emner, hvor projektmedarbejderne byder ind med oplevelser fra eget liv. Det kan fx være om situationer der har bragt stor usikkerhed frem og tanker om, hvorvidt man er god nok. Nogle deltagere udtrykker taknemmelighed over den måde at være projektmedarbejder på:

"Berit, Birgitte og Tine er simpelthen enorm søde og venlige" (Mike).

Psykolog Berit Møller Germansen fortæller, at det er vigtigt for hende, at komme de unge i møde med et autentisk: "jeg vil dig".

"Det er ikke altid, at de lige med det samme kan tage imod, for de afprøver jo også relationen, hvilket selvfølgelig er helt forståeligt", forklarer Berit.

9.6. Tilbud om nyt begreb: Sammensatte sårbarheder

Vidensfund fra MyWay-forløbet fører os til at udfordre, at det sårbare hos unge fikses i en låst, afgrænset definering af sårbarhed. En gængs diskurs er fx, at sårbarhed øjeblikkelig forbindes med det at have negative hjemmeforhold og problematisk opvækstvilkår. Det er ikke alle deltagere, der startede livet med udfordringer. Der er også unge med gode begyndelser på livet og som kommer fra trygge hjem, der kan rammes af kriser i et udfordret skoleliv. I stedet for udelukkende at tale om sårbarhed foreslår vi, at man får øje på *sammensatte sårbarheder*. Med andre ord pluraliserer vi det sårbare. En form for sammensathed er fx unge, der er godt med skolefagligt og fra trygge hjemmeforhold, men som oplever sig meget ensomme og usikre i det sociale liv, og som bruger mange kræfter på at tilpasse sig og at bekymre sig for om tilpasningen lykkes. Det er fx Ann, der gerne vil have gode karakterer, men også bliver nervøs for om hun skiller sig for meget ud. En variant er en anden informant, Frida, som ligeledes ligger godt skolefagligt men bliver mobbet. Hun er fra trygge hjemmeforhold, og også ensom og usikker i det sociale liv, men modsat Ann insisterer Frida på at gå egne veje livsstilmæssigt. Hun protesterer mod at skulle være "mainstream" og "heteronormal", men samtidigt oplever hun sig alene og anderledes. Den modsætning bliver netop til den sårbarhedssammensætning, Frida bærer på. Endnu et twist i denne gruppe af skolefaglige godt præsterende, er unge, der udenfor skolen føler sig isoleret i såvel forhold til familie og venner.

Hvor Ann og Frida støttes op i hjemmet og klarer sig godt skolen, står det anderledes til med fx Helena. Hun er både skole- og hjemmefordret men har omvendt et positivt venneliv. Tanja "hader" skolen og har mange konflikter hjemme, men ser ud til at finde mening med livet hos kæresten og

i vennelaget.

En hel tredje variant handler om at være skolefagligt udfordret, men fra trygge hjemmeforhold, og tilmed et positivt venneliv. Som Kris fra casen, der føler sig bremset i den skolefaglige udvikling samtidig med, at han oplever fuld opbakning fra gode venner og sin familie.

Udover disse nævnte sammensatheder er der unge i MyWay-projektet, der er triple-udfordret eftersom, de oplever sig ekskluderet eller problemramt i alle tre sociale hovedarenaer familie, skole- og venneliv som fx Mike.

Projektets medarbejdere er særlige opmærksomme på, at især de triple-udfordrede deltagere ikke skal presses ind i for mange forventninger til hvad der kan mestres, men at små bitte skridt i udviklingen skal tales frem. Et skridt kan fx være at få undersøgt en mistanke om alvorlig sygdom, budgetplanlægning eller andet. For de triple-ramte er det særligt tydeligt, at udvikling ikke nødvendigvis kan ske i alle arenaer på en gang, men at de unge også må hjælpes med at skabe en udvikling, der måske bare i første omgang giver forbedring af deres liv inden for en arena.

MyWay-projektets individuelle terapiforløb ser ud til at være et tilbud, der netop kan komme de helt konkrete sammensatte sårbarheder i møde, da man i terapien er opmærksom på de særlige subjektvilkår og personhistorikker for hver enkelt deltager. Samtidig kan deltagerne spejle sig i de vilkår der er fælles på tværs af gruppen, ved at deltage i gruppemøder og sociale aktiviteter. De sammensatte sårbarheder mødes på den måde med sammensatte indsatser.

Der er flere samfundsfordele ved at forstå sårbarhed som sammensatte størrelser. Det giver mulighed for at nuancere tendenser til at forstå det sårbare for stereotypet, entydigt og smalt. Konsekvensen af de alt for entydige forståelser af hvad sårbarhed er gjort af, risikerer at interventioner rammer skævt og ikke får den ønskede effekt. En mere kompleks sårbarhedsforståelse vil omvendt give mulighed for at udvikle mere præcise og rammende indsatser.

9.7. Skolegang og skolemodgang

Et gennemgående tema hos de fleste deltagere er negative grundskolenarrativer. Mange af de unge har oplevet mobning og isolation gennem flere år af deres skoleliv. Andre har været i faglig mistrivsel. Nogle har oplevet begge dele såvel social som faglig mistrivsel i skolen.

Skoletid fylder meget i år og i oplevelser for børn og unge, og skolelivet præger og har præget de unge projektdeltagere voldsomt. Enkelte deltagere påvirkes dybt, når de fortæller om deres oplevelser bagud. De er pludselig tilbage i et miljø, der har gjort dem ondt. Nogle græder, undervejs, når skoletiden genfortælles.

Der er således et ikke ubetydeligt skolenarrativ, der ser ud til at træde frem i deltagernes liv. Det er et spor, der kan give forhindringer af at mestre livet i udviklende retninger, fordi der ligger negative forventninger til at kunne trives i uddannelsessammenhænge.

Heri ligger på sin vis et samfundsmæssigt budskab, der handler om at især grundskolen er en central lokation for at arbejde med en bedre trivsel og skoletilknytning i skolens faglig-sociale og psyko-sociale liv. I MyWay mødes deltagerne med forståelser for, hvad skoletiden betyder og har betydet for den psykiske tilstand. Den indsigt har også ført til, at MyWay-medarbejderne i nogle enkelte sager har taget kontakt til deltagerens skole eller uddannelsessted. Dog med meget forskellige resultater, hvor to modsatrettede eksempler trækkes ind her.

En 15-årig pige, der er henvist gennem skolen møder op med sin lærer, der hele vejen igennem forløbet tilbyder sin opbakning. Det kan være ved at køre pigen til samtaler og gruppeforløb og ved at være i nær dialog med projektets medarbejdere om, hvordan såvel projekt som skole kan trække i samme støttende retninger.

I et andet eksempel, også med en 15-årig pige, synes det umuligt at opbygge et konstruktivt samarbejde med skolen. Pigen fortæller om helt aktuelle mobbebegivenheder og seksuelle krænkelse i klassen. En af projektmedarbejderne kontakter skolen, der afviser og dementerer pigens udlægninger. Skolelederen mener, at pigens tilstand er blevet forværret, siden hun startede i projektet. MyWay-projektmedarbejderne forklarer den anden vej, at det er en del af processen, at de unge siger fra og forsøger at handle på deres negative oplevelser. Skole og MyWay-medarbejderne kommer ikke til fælles forståelse af situationen.

Anbefalinger forankret i projekt som fællesskab, sammensatte sårbarheder og deltagernes skolenarrativer

- Det er af stor betydning, at projektforløbet også bliver til et fællesskabsforløb mellem deltagerne.
- Det er vigtigt, at der er forståelse for deltagernes sammensathed af det sårbare, for at matche passende samtaler og aktiviteter.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at sårbare unge der er ramt på deres trivsel i flere arenaer, særligt de triple-ramte, ikke kan forventes at have den samme udviklingshastighed på alle arenaer. For nogle unge kan det være vigtigere i første omgang at have fokus på deres angst, familiære problemer eller noget helt tredje frem for deres uddannelses- og beskæftigelsessituation. For andre kan det modsatte være tilfældet.
- Der skal arbejdes for, at skole og uddannelsessted indgår som en positiv alliance i bestræbelserne på at forbedre elevens betingelser for positiv trivsel.

10. Målgruppedilemmaer

MyWay definerer som sagt sin primære målgruppe som sårbare unge, der for det første befinder sig i en gråzone mellem at have væsentlige psykosociale problemstillinger inden på livet, men som ikke vurderes at have en mistrivsel, der umiddelbart giver mulighed for behandling i det etablerede behandlingssystem. For det andet er det vigtigt, at de unge deltager i projektet, fordi de gerne selv vil og kan se et formål hermed. Målgruppen forventes således at have en deltagelsesmotivation.

For MyWay har det været vigtige rettesnore i henvisningen til projektet, men også rettesnore som har vist sig vanskelige at holde sig stringent og konsekvent til. Flere af de unge viser sig i forløbet at have psykiske problemstillinger, fx alvorlige selvmordstanker, der nødvendiggør, at de overgår til anden behandling. Mens andre viser sig at have problemstillinger, fx misbrugsrelaterede, der kan give udfordringer for deltagelsesmotivationen og dermed for at fastholde dem i forløbet.

10.1. Ikke altid let at afklare om tilbuddet er det mest relevante

MyWay søger generelt at leve op til, at de unge deltagere kun skal være i MyWay, hvis det er det mest relevante tilbud for dem. Dette søges afklaret allerede i henvisningsprocessen, hvor MyWay i flere tilfælde har hjulpet med viderehenvisning af de unge. Det sker også nogle gange, at unge må afbryde MyWay-forløbet, fordi de har behov for et andet behandlingstilbud. Det drejer sig som regel om, at de har behov for et udrednings- og behandlingsforløb i psykiatrien. I disse tilfælde har MyWay også hjulpet aktivt med viderehenvisning, så det i så vidt muligt sikres, at de unge ikke står alene efter et afbrudt forløb i MyWay. Dette gælder fx for Line som vi har hørt om blandt "De 10", hvor der efter hendes ophør i projektet, arbejdes på at få etableret et andet forløb og der udarbejdes en underretning. Men også andre unge er blevet hjulpet med viderehenvisning. I disse tilfælde vurderes det, hvilken hjælp og støtte MyWay kan tilbyde indtil de unge fx bliver udrett.

I projektets optagelsesprocedure har MyWay desuden åbnet op for, at enkelte deltagere kan være i anden behandling parallelt med deres forløb i MyWay, fx hvis de er ved at komme ud af et misbrug. Dette hænger sammen med et ønske fra MyWays side om til en vis grad at udfordre egne optagelseskriterier om, at man fx ikke starter i projektet, hvis de har et misbrug og/eller er ved blive/behandlet i et andet forløb.

10.2. Wildcard – til unge hvor man er i tvivl af om de vil profitere af indsatsen

Det har været vigtigt for MyWay-medarbejderne, at optagelsesprocessen rekrutterer en relevant og "rigtig" målgruppe. Unge hvor det opleves, at den unges motivation for deltagelse ikke er stærk nok er en udfordring for projektet. Især den sidste del indeholder nogle dilemmaer, for hvordan vurderes motivation?

Vurderingen af deltagernes engagement finder sted på baggrund af de første kontaktmøder samt deltagerens ansvar for at give tilsagn til optagelse i projektet. Det betyder, at nogle er faldet fra eller er blevet fravalgt:

- hvis den unge ikke har udvist synderlig interesse ved formødet, men hvor det virker til, at det er andre, der har "skubbet" dem hen til projektet eller de deltager for at undgå et andet tilbud, fx aktivering eller uddannelseshjælpsaktiviteter.
- hvis de fra projektets side har vurderet, at den unge ville have vanskeligheder ved at gennemføre forløbet og derved ville løbe ind i et nyt nederlag
- hvis den unge ikke har ringet tilbage efter formødet og givet tilsagn om deltagelse.

Spørgsmålet er imidlertid om det at være passiv til et formøde eller ikke at ringe tilbage kan tolkes som manglende villighed? En del af de unge som henvises til projektet har netop udfordringer med at træde ind i nye sociale sammenhænge – og et formøde til MyWay-projektet er en ny sammenhæng, deltageren ikke kender endnu. De unge udviser dermed en del af den problemstilling, som begrundes i henvisningen.

I MyWay's udviklingsarbejde med indsatsen og dialog med følgeforskerne er det derfor blevet drøftet om det er forventeligt at unge, der ofte har pessimistiske forventninger til nye sammenhænge er disciplinerede med tilsagnskontakt. Det kunne være en del af projektets indsats, at hjælpe disse unge med at reetablere motivation og dermed agens i deres liv. Når der tilmelder sig flere unge, end der kan optages til projektet, er det fra et projektperspektiv umiddelbart mest oplagt at give positivt tilsagn til dem, der proaktivt og positivt viser deres interesse. Det ændrer dog ikke på det forhold, at der blandt de tilsagnspassivt unge er nogle, som kunne opnå et godt udbytte af deltagelse og akkurat få udfordret pessimistiske tilgange til socialitet.

På den baggrund har MyWay siden hold 7 tilbudt wildcard-pladser til unge, der befinder sig inden for projektets målgruppe, men hvor der er tvivl om deres motivation og engagement af de ovennævnte grunde. Ud af 18 pladser på et hold reserveres op til fem pladser til unge, hvis umiddelbare motivation betvivles. De foreløbige erfaringer peger på, at halvdelen af unge med et wildcard gennemfører MyWay. På den ene side viser erfaringerne, at det kan være en udfordring at skabe motivation blandt disse unge. På den anden side peger erfaringerne også på, at motivation kan opstå processuelt undervejs hos de unge.

Motivation kan være engagement, der tydeligt er tilstede *inden* aktivitetsstart, fx når en ung selv henvender sig til projektet og udtrykker, at han eller hun "bare gerne vil i gang". Motivation kan

også være et engagement, der opstår *undervejs*, og motivation kan omvendt være et engagement der kan *forsvinde*. En af deltagerne Malene fortæller fx, at hun var rigtig glad for at blive henvist til projektet og komme i gang med psykolog- og mentorsamtaler, men at hun i begyndelsen af gruppeforløbet blev i tvivl om, hvad hun skulle bruge MyWay til. Malenes motivation vendte heldigvis tilbage, da gruppeforløbet og dets øvelser begyndte at give mere mening for hende:

"Under de første gruppemøder kunne jeg ikke rigtigt finde ud af, hvad jeg skulle med det hele. Er det her noget som helst, men da vi så havde den øvelse der med bussen. Nåååå, tænkte jeg, nu forstår jeg det".

Det kan derfor være vigtigt at forstå deltagernes motivation og engagement som bevægelser, der kan ligge forskudt hos den enkelte unge, og som aktivt kan arbejdes med at udvikle og tage vare på.

MyWay har søgt at indtænke netop det perspektiv i henvisningen gennem at reservere wildcard-pladser til unge, hvor der umiddelbart kan være tvivl om de vil kunne gennemføre forløbet. Det er en styrke ved projektet, at det også giver denne gruppe af sårbare unge mulighed for at deltage og for at opbygge det engagement, der kan bidrage til at de profiterer af indsatsen. Det øger muligvis risikoen for frafald, men omvendt er det perspektivrigt, at indsatsen arbejder med at etablere og styrke motivation hos de unge. Det kan derfor anbefales at fastholde brugen af wildcard-pladser.

10.3. Frafald og fastholdelse. Hvordan fastholdes deltagere når der er bølgedale i engagementet?

I MyWay er der et mindre frafald undervejs. Ud af de i alt 120 unge, der er startet i forløbet er 18 ophørt uden at have gennemført forløbet. Nogle har selv udtrykt ønske om at stoppe andre har meldt afbud for mange gange, så forløbet ikke betragtes som fuldført. I et projekt som MyWay er frafald forventeligt. Det at ville skabe et kontinuerligt engagement i 16 uger blandt sårbare unge, der kan være i udfordrende livsomstændigheder, er ikke altid muligt. MyWay forsøger bl.a. gennem wildcard-pladser at fastholde unge, hvor der er usikkerhed om deres engagement.

Unge anses for at have gennemført MyWay, når de har taget del i alle tre kerneaktiviteter (individueel samtaleterapi, gruppesamtale og mentorforløb). Der kan godt forekomme afbud og udebliivelser fra forløbsaktiviteter, så længe deltagerne holder en løbende kontakt med projektet og det ikke giver anledning til tvivl om deltagernes mulighed for at få et udbytte af forløbet.

MyWay har arbejdet kontinuerligt med at styrke indsatsen for at fastholde de unges engagement undervejs i forløbet. Det er både sket gennem en række strukturelle tiltag og gennem at arbejde med, hvordan de bedre kan fastholde deltagerne, når der er bølgedale i deres engagement.

På det strukturelle plan oplever MyWay, at ændringen i forforløbet, hvor alle deltagere nu starter med enten samtaler med deres mentor eller deres psykolog, er med til tidligere at etablere en stærk relation og tilknytning til MyWay. Det bidrager også til, at der hurtigere kommer fokus på, hvad de

MyWay-forløbet skal hjælpe de unge med. Erfaringen er, at jo tidligere der skabes en god relation mellem den unge og den professionelle, jo tidligere får de unge også opbygget en tilknytning til MyWay.

I hverdagsarbejdet i MyWay har medarbejderne haft fokus på, hvordan de kan blive bedre til at hjælpe de unge, der har manglende fremmøde til gruppemøder og individuelle samtaler. Medarbejderne har øget deres forståelse for, at det kan være ekstra svært for sårbare unge at fastholde engagement igennem et helt forløb. Når nogle af de unge har haft bølgedale i engagementet, kan det være ekstra vanskeligt for dem at "vende tilbage" og genoptage deltagelse. MyWay har arbejdet med, hvordan de uden at bebrejde fravær eller manglende afbud kan hjælpe de unge med at reetablere engagementet. I afsnittet om supervision side 47 er der givet et eksempel på en SMS, som MyWay sender til en ung, der er i fare for at droppe ud. Den type tiltag og dialog med de unge ser ud til at have en positiv effekt på fastholdelse af deltagere og deres engagement.

Anbefalinger om fastholdelse

- Det er relevant for alle projekter at have en defineret målgruppe. MyWay har en relevant målgruppe med relevante problemstillinger der er få tilbud til. Imidlertid anbefales det kun at bruge målgruppedefinitioner udelukkende som en rettesnor og ikke som en fastlåst sortering/frasortering af mulige deltagere.
- Indførelse af wildcard, dvs. reserverede pladser i projektet til sårbare unge der i udgangsprojektet er tvivl om vil være i stand til at gennemføre forløbet, har vist sig at være perspektivrigt.
- Arbejd projektrefleksivt med, hvordan deltagere, der mangler motivation eller viser modstand eller modvilje kan forstås. Det kan medvirke til at fastholde deltagerne som man begynder at nære tvivl om er i stand til at gennemføre, eller man kan være på nippet til at opgive.

Opsamling, anbefalinger og perspektiver

I en tid hvor antallet af unge med mentale lidelser stiger, er der brug for mere praksisviden om, hvordan kommunale projekter kan intervenere i "krøllede" ungeliv på nye og differentierede måder. I det nye ligger behovet for et socialt arbejde, der i højere grad byder ind med en mere målrettet helhedsindsats i de unges liv for at lykkes for såvel projekt som deltagerne. Sådan en vej viser MyWay. Med afsæt i et positivt og optimistisk ungesyn, der tager udgangspunkt i deltagernes perspektiver ledes der proaktivt efter muligheder for udvikling i og omkring den unges liv. Indsatsen retter sig især mod at støtte op om den psykiske udvikling, at overskride praktiske forhindringer og at kunne spejle sig i andre. De tre udviklingsmål knytter sig til projektets kernemetode – de tre ben: Individuel terapi, mentorstøtte og gruppeforløbet. De tre ben kalder vi også for social stilladsning, og her tilbydes en grundstruktur, der med rimelighed kan implementeres i andre kommunale projekter rettet mod sårbare unge

Langt de fleste deltagere ud af de 120, der har været igennem MyWays første 9 hold, har for en tid fået et livsløft, der giver overskud – lidt eller meget - til at mestre hverdagsudfordringer og tage agens i eget liv. Projektmedarbejderne har omvendt genereret erfaringer med og støtte undervejs til at projektudvikle i progressive retninger. Den tætte og løbende udveksling mellem medarbejdere og supervisor, og mellem medarbejdere og forskere har givet projektmedarbejderne en form for videreuddannelse gennem praksis.

I en oversigtsform forankrer vi MyWay's succes i følgende beskrivelser af projektets bærende søjler, der samtidigt fungerer som *anbefalinger* for lignende projekter:

- Vælg et positivt og deltagerperspektiveret, optimistisk ungesyn, hvis man vil opnå unge deltageres tillid, tiltro og fortrolighed.
- En helhedsindsats byggende på tre ben: terapi, praktisk/mental hjælp til hverdagsudfordringer og gruppeforløb.
- Supervision og faglig projektudvikling undervejs af projektmedarbejderne.

Til denne bogs konklusion hører også en helt særlig opmærksomhed på et gennemgående træk i deltagernes narrativer. Næsten alle deltagere har haft negative og udfordrede grundskoleliv bag sig, der har sat spor og præget dem voldsomt i form af svigtende mod, selvtillid og værdsætning af sig selv. Samtidig har de unge ofte oplevet, at de sociale interventioner, de allerede har været igen-

nem, inden de blev henvist til MyWay mestendels har været præget af behandlinger, der primært rettes mod deres familiære forhold eller deres endogene psykiske tilstande. Det kan vidne om, at grundskolen i de kommunale og nationale systemer overses som en afgørende og central social lokation for forebyggelse af alvorlig mistrivsel.

Den forskningsbaserede evaluering tilbyder med udspring i et krydsfelt mellem fællesskabsteorier og det empiriske materiale fra MyWay, en række begreber, udtryk og overvejelser vi gerne vil dele med andre projekter og med miljøet af ungdomsforskere. Det er:

Sammensatte sårbarheder, som begreb for det at løse det sårbare, for sårbarhed som en entydig størrelse, og i stedet pege på differentierede typer af sårbarheder informeret af differentierede baggrunde.

Sårbarheder pluraliserer, som udtryk for sårbarhed i flertalsform og i bevægelse (modsat at være statisk).

MyWay-OurWay, som et udtryk for projektets balancer og koblinger mellem de individuelle og de fællesorienterende tiltag.

Om forskerne

Helle Rabøl Hansen, cand.jur. & ph.d., har siden sin fuldmægtigtid i Børnerådet fra 1998-2000 beskæftiget sig med børn og unges (mis)trivsel og fællesskaber i skolen. I de seneste 12 år har hun forsket i uddannelsesmobning, skolefravær og institutionskultur. Helle Rabøl Hansen sidder i Mary Fondens ekspertpanel om mobning, og hun har sæde i UNICEF Danmarks ekspertgruppe om FN Konventionen for Barnets rettigheder (Børnekonventionen). Helle Rabøl Hansen er medstifter af NO!SE, Network Of Independent Scholars (in) Education. I sit virke som seniorrådgiver for Børne NGO-miljøet har hun udført en lang række evaluerings- og udviklingsopgaver. Helle Rabøl Hansens publikationer tæller bl.a.: *Mobning* (2018), *Skolesorg: Død, zombier og kroppe i hardcore mobning* (2018) og *Parentesmetoden* (2016).

Jens Christian Nielsen, cand. mag. & ph.d., har gennem to årtier forsket i unge, ungdom og ungdomslivet. Har i sin forskning de senere år haft særligt fokus på unges trivsel og mistrivsel bl.a. som leder af forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*. På baggrund af hans store forsknings- og formidlingserfaring inden for området er han bl.a. medlem af advisory boards for Børns Vilkår og af Mary Fondens ekspertpanel, der rådgiver fonden om deres indsatsområde ensomhed. Jens Christian er tilknyttet DPU, Aarhus Universitet som forsker og som selvstændig konsulent løser han desuden undersøgelses-, evaluerings- og rådgivningsopgaver samt holder foredrag. Jens Christian Nielsens publikationer tæller bl.a.: *Trivsel hos unge efterladte og pårørende – og effekten af at tale om det!* (2019), *Talentudvikling og elitesport i skolen* (2019), *Et helt normalt perfekt selv – konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel* (2014) og *Den svære ungdom* (2010).

Jens Christian & Helle har i de senere år udgjort et fagligt makkerpar inden for feltet af ungdoms- og uddannelsesforskning. Helle og Jens Christian indgår i gruppen af førende eksperter på, hvordan man kan vende unges mistrivsel til trivsel og udvikle trivselsfremmende miljøer. Et eksempel herpå er deres arbejde for Gentofte Kommune med, hvordan voksne kan være unges fortrolige. Læs mere herom i rapporten *Fortrolige voksne i unges liv* (Hansen et al. 2015) og i artiklen *Fortrolighed med professionelle voksne i unges liv* (Hansen et al. 2016). Aktuelt arbejder de med sammensatheder i unges sårbarhed og har bl.a. fokus på, hvordan skoleerfaringer ofte indgår som et centralt aspekt heri. Læs mere om dette i artiklen *Hvad vil du være? Skolenarrativets betydning for transition* (2018).



Referencer

- Bysekretariatet (2015): *Projektbeskrivelse. MyWay – find din drømmerute i livet.*
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L., Sahdra, B. S. & Parker, P. (2016): Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. I: *Frontiers in Psychology, Section: Personality and Social Psychology, Vol. 7, 2016.*
- Hansen, H.R. (2018): *Mobning*. Århus: Aarhus Universitetsforlag/Pædagogisk rækkevidde.
- Hansen, H.R. (2016): *Parantesmetoden*. København: Dafolo.
- Hansen, H.R. & I. Henningsen (2019): Kampen om evidens. I: D.D. Christoffersen & K.S. Petersen (red). *Er der evidens for evidens?*. København: Samfundslitteratur.
- Hansen, H.R. & J. Kofoed (2018): Skolesorg: Død, zombier og kroppe i hardcore mobning. I: Dansk Pædagogisk Tidsskrift, Bind 2018, Nr. 1, 2018, s. 76-85.
- Hansen, H. R., D. A. Winther-Lindqvist & J. C. Nielsen (2016): Fortrolighed med professionelle voksne i de unges liv. I: *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift, Vol. 53, Nr. 2, 8, 2016, s. 74-84.*
- Hayes, L., & J. Ciarrochi (2015): *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help young people manage emotions, achieve goals, and build positive relationships*. Oakland: Context Press.
- Hayes, S. C. (2008): *Slip tanketryniet. Tag fat på livet*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Hayes, S. C., J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda & J. Lillis (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. I: *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 44 (1); 1-25.
- Lave, J. & E. Wenger (2003): *Situeret Læring*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Nielsen, J.C. & H.R. Hansen (2018): "Hvad vil du være?" Skolenarrativets betydning for transition. I: I: Dansk Pædagogisk Tidsskrift, Bind 2, Nr. 18, 05.2018.
- Nielsen, J.C. & H.R. Hansen (2017): *MyWay – Our way. Evalueringsrapport af MyWay – et projekt for sårbare unge i Randers Kommune*. København: DPU, Aarhus Universitet.
- Nielsen, J.C. & J.S. Olesen (red.) (2019): *Talentudvikling og elitesport i skolen*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.

Nielsen, J. C., N. U. Sørensen, N. Katznelson & M.D. Lindstrøm (red.) (2010): *Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. København: Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, J. C., N. U. Sørensen & M. N. Ozmec (2011): *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal*. København: DPU, Aarhus Universitet.

Nielsen, J.C. & D. Winther-Lindqvist (2019): Trivsel hos unge efterladte og pårørende – og effekten af at tale om det! I: Psyke & Logos nr. 1/19. Sorgens Psykologi. København: Dansk Psykologisk Forlag

Ottosen, M.H., Andreassen, A.G., Dahl, K.M., Hestbæk, A.-D., Lausten, M. & Rayce, S.L.B. (2018): *Børn og Unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*. København: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

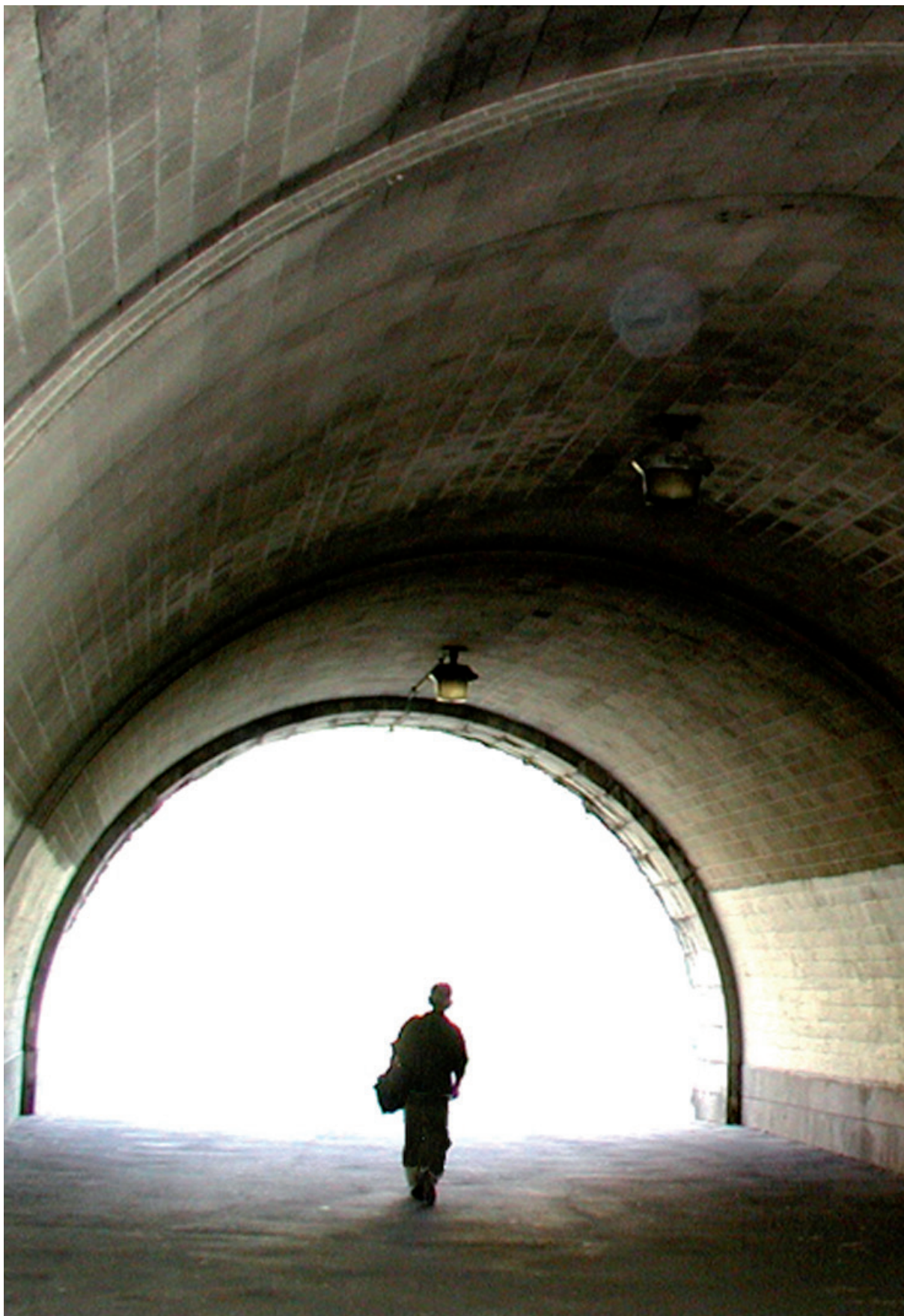
Sørensen, N. U. & J. C. Nielsen (2014): Et helt normalt perfekt selv. Konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel. I: Dansk Sociologi, nr. 1. 25. årg. Juni 2014.

Tønnesvang, J. & N. B. Hedegaard (2015): *Vitaliseringsmodellen – en introduktion*. Forlaget Klim.

Wenger, E. (2004): *Praksisfællesskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.

Öst, L.-G. (2008): Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta-analysis. I: *Behaviour Research Therapy*, Vol. 46 (3): 296–321.

Bilag:
**Anvendte øvelser, skabeloner
og dokumenter i MyWay**

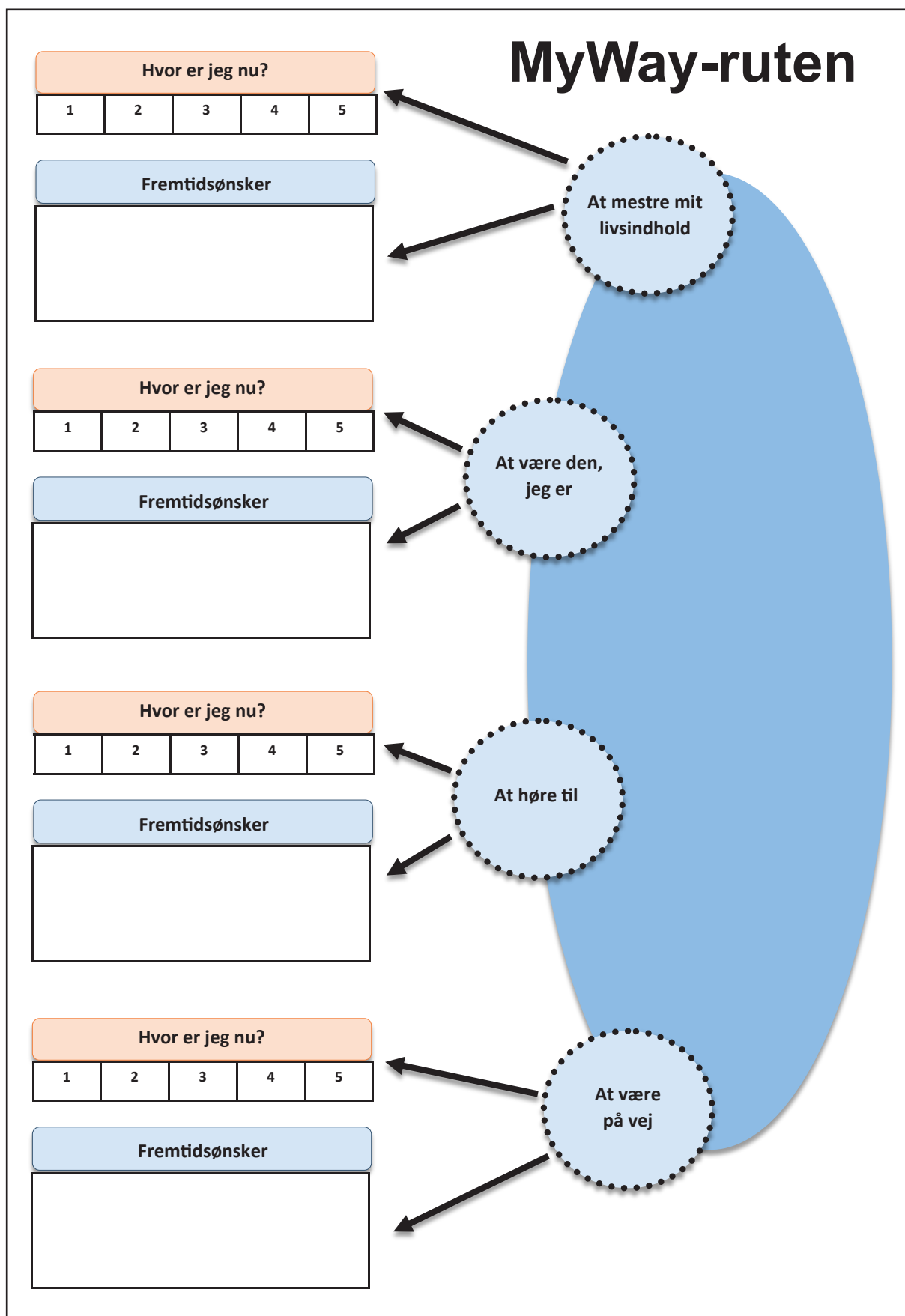


MyWay – øvelser, skabeloner og dokumenter

Denne del af håndbogen 'Bilag til Kunsten at håndtere sårbare ungdomsliv' indeholder konkrete metode- og handlingsanvisende dokumenter, skabeloner og oversigter fra MyWay-forløbet. Materialerne kan anvende direkte eller være til inspiration for produktion af egne materialer.

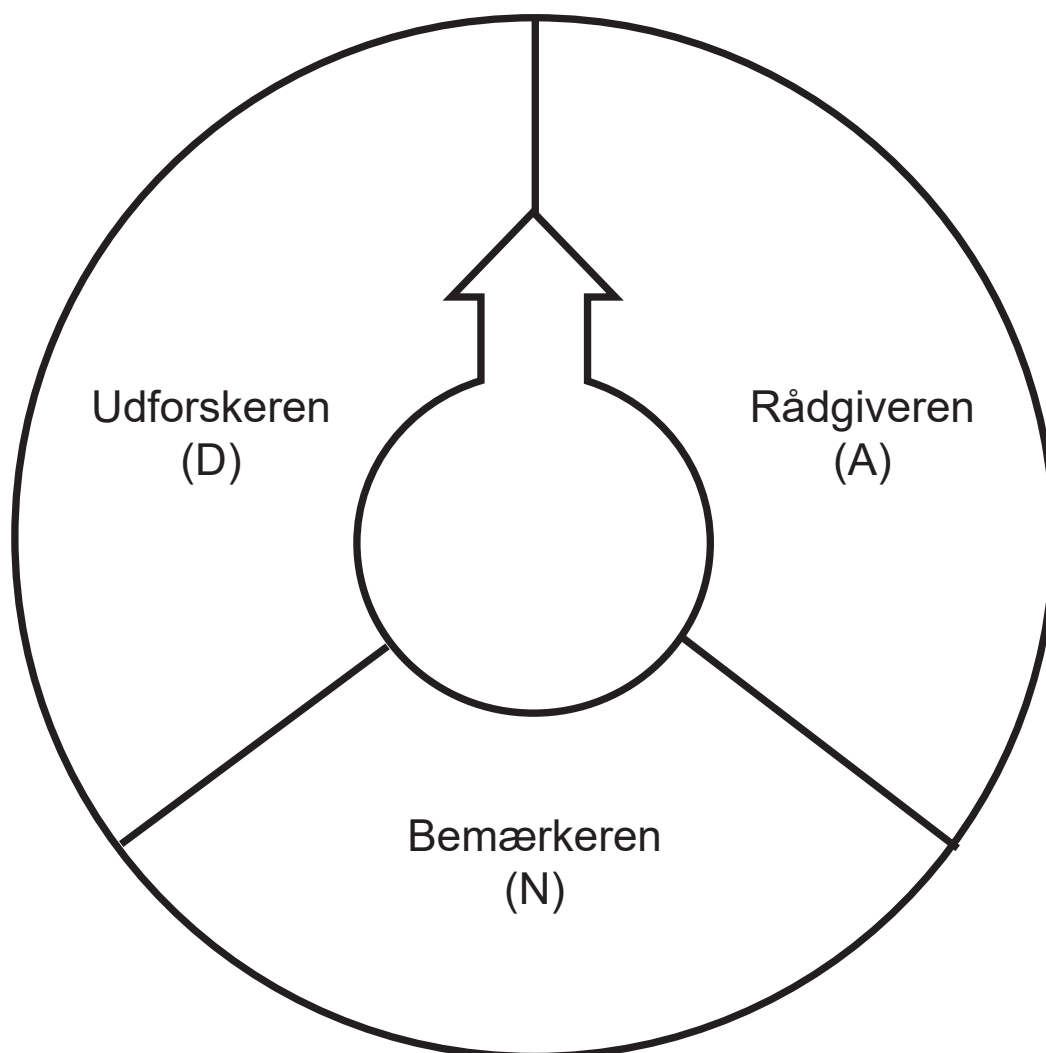
Det drejer sig om følgende metodepapirer, skabeloner og øvelser:

- **MyWay-ruten**, som deltagerne udfylder i begyndelsen og afslutningen af MyWay-forløbe, hhv. i den anden forsamtale og i den sidste mentorsamtale.
- **MyWay-modellen, også benævnt DNA-V-kompasset**, som deltagerne anvender og udfylder i gruppeforløbet.
- **Komplet protokol over de 9 gruppemøder**, der giver oversigt over og detaljeret beskriver indholdet på de enkelte gruppemøde.
- **Ligheder**, en øvelse der anvendes på 1. gruppemøde 1
- **Superhelteskema**, en øvelse der anvendes på 2. og 7. gruppemøde.
- **Busskema** (tegning), en øvelse der anvendes på 3. og 4. gruppemøde.
- **Myggesværmen**, en øvelse der anvendes på 5. gruppemøde
- **Villighedsspørgsmål**, der anvendes på 5. gruppemøde
- **Mentos-øvelsen**, der anvendes på 6. gruppemøde
- **Mindfulness-øvelser**, der anvendes på 6. gruppemøde
- **Ugentlige selvomsorgshandlinger**, en øvelse der anvendes på 7. og 8. gruppemøde



MyWay-modellen – DNA-V-kompasset

Copyright Louise Hayes



Protokol over gennemførelse af de 9 gruppemøder

1. gruppemøde: Introduktion og præsentation

1. Velkomst:

- Formål med gruppemøderne – ikke klassisk gruppeterapi, men en måde at blive klogere på hvad der foregår inden i og mellem os, der gør at vores liv går i en bestemt retning, samt øvelser, der hjælper til at blive mere bevidst om disse processer, samt muliggør forandringer i hidtidige mønstre
- Har man brug for luft, er det altid okay at gå ud og tage en pause
- Tavshedspligt – vigtighed omkring respekt for hinanden
- Afbud / åbenhed omkring dette – afbud til samtaler / husk at melde afbud
- Mobilfrizone – man kan tænde sin telefon i pausen, ellers ligger den i lommen eller tasken.

2. Gruppeprogram

Øvelse A: Mønsterbold

3. Alle deler deres overskriftskort med hinanden:

Gennemføres som runde i plenum. Der laves aftaler om hvem der starter inden gruppemødet.

4. Film: TV2 – alt det vi deler:

https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg

- Inddeling i to-og-to grupper, hvor man arbejder med øvelsen at finde fælles træk – opsamling i plenum. Nogle generelle fælles træk?
- Svært at sammensætte grupper med 7-8 personer / nogle gange rammer man bedre end andre / tag det som en øvelse, for i andre aspekter af livet vil man også skulle arbejde sammen med andre.

5. Facebook-gruppen oprettes

6. Introduktion til næste gang

7. Evt.

(Øvelse til næste gang: Bemærk benspænd i dit liv – hvor føler du dig forhindret i at leve det liv du ønsker? Er der nogle situationer, der særligt er vigtige for dig at fokusere på?)

2. gruppemøde: Introduktion til MyWay-modellen og uddybelse af Værdier

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/ sidste gangs tema – opfølgning på hjemmeopgave

- Check in-øvelse

2. Dagens tema:

Introduktion til MyWay-modellen og uddybelse af værdier. MyWay-modellen indeholder en række værktøjer, som man kan bruge til at forstå sig selv. Modellen tager udgangspunkt i jeres nu-værende situation, og er skabt på baggrund af jeres personlige historie og erfaringer. Den har også betydning for måden, du ser dig selv og andre på. Alle områder i modellen er en del af alle mennesker, men nogle dele vil være mere fremtrædende i nogle situationer og perioder. Vi vil nu gennemgå modellen overordnet, mens vi løbende vil uddybe de enkelte dele i takt med, at gruppe-møderne skrider frem.

Rådgiveren er alle vores tidligere erfaringer, og vi bruger rådgiveren til at vurdere de situationer, vi står i eller forventer at komme til at stå i. Rådgiveren har til opgave at beskytte os imod "farer" og advare os imod at gentage tidligere fejl. Rådgiveren har således en vigtig funktion, da den hjælper os med at finde frem til den bedste løsning i enhver situation. Rådgiveren kan derimod også opleves som bekymringer eller selvkritiske tanker.

Bemærkeren hjælper os til at fornemme og mærke vores følelser, sansninger og kropslige fornemmelser. Det kan være alle signaler fra kroppen, fx sult, træthed, uro, tryghed, tilpashed, smerte, hjertebanken eller ængstelighed.

Udforskeren lader os afprøve ny adfærd og udforske verden – eksperimentere med hvad der virker og hvad der ikke gør, men det kræver mod til at være usikker til tider.

Det, der uddybes i dag er **Værdier**. Værdier er alt dét, der er vigtigt for én – dét man ønsker at stå for som person. Værdier er retningsgivende, som et slags kompas, vi kan sætte vores retning i livet ud fra. Værdier vil altid være noget vi stræber efter, hvilket adskiller sig fra mål, som er "destinationer", man kan nå frem til. Eksempelvis kan "tillid" være vigtigt for os, hvor dette altid vil være noget, man stræber efter, kan pejlemærker på retningen være at skabe tillid til en konkret person, lære at lægge mærke til tillidsvækkende signaler ved andre eller selv agere tillidsvækkende over for andre. Det vil aldrig være sådan at man kan sige "nå, nu har jeg tillid nok i mit liv, jeg vil fokusere på noget andet", det er forskellen på mål og værdier.

At være bevidst om vores værdier er vigtigt fx når vi står over for valg i livet – fx uddannelse, venskaber, kærlighedsforhold osv. De kan guide os i den retning, som er rigtig for os. Værdier er ligeledes vigtige motivationsfaktorer i vores liv, og indikatorer på, hvad der er vigtigt i vores liv. Hvad vil jeg gerne have mere af i mit liv? Hvis jeg ikke havde angst - hvad kunne jeg så? Bevidstgørelse af værdier kan åbne ens blik for nye muligheder, eller være påmindelse om hvad

der tidligere har været vigtigt, som skal genoptages. Ligeledes kan en bevidstgørelse bidrage til at kunne skelne imellem egne værdier og værdier repræsenteret i omgivelserne – så man kan blive bevidst om hvis og hvilke værdier, der guider ens liv og træffe bevidste beslutninger i vigtige livsvalg. Fx kan man spørge: "er det vigtigt for dig eller din mor at du studerer på universitetet? Er det vigtigt for dig eller dine klassekammerater at du tager med til festen? Hvorfor er det vigtigt?"

Når vi arbejder med værdier, forsøger vi at øge bevidsthed ift. hvad der er vigtigt for én – dét for at have en retningsgiver ift. MyWay-forløbet, men i høj grad også "bare" i livet på mere generelt plan. På den måde kan man vende "tilbage til kernen" i forbindelse med beslutninger og spørge "er det i tråd med, hvad der er vigtigt for mig/dig?". Ligeledes er det også for at øge bevidsthed omkring skelnen mellem "hvad er vigtigt for mig" og "hvad er vigtigt for jobcentret, mor, kæresten, samfundet m.m.". Grundlæggende handler det om at svare på "bringer dette mig tættere på det, jeg gerne vil?" – og for at kunne svare på dette, skal det være klart hvad det egentlig er man gerne vil.

2. Øvelser:

Øvelse A: Find billeder på din telefon, som viser noget, der betyder noget for dig – og skriv dem ned på et stykke papir. Drøftelse i mindre grupper, var der nogle temaer i jeres billeder?

Øvelse B: Værdikort. Alle vælger selv 3-5 værdikort, som repræsenterer noget, de gerne vil stå for, som er vigtigt for dem, eller som de ville ønske, at de kunne efterleve. Opdeles i mindre grupper for at drøfte disse.

Øvelse C: Introduktion til superhelteskemaet: Begge projektmedarbejdere har udfyldt egne skemaer, som fremlægges for gruppen for at konkretisere øvelsen.

Alle får ca. 10 minutter til individuelt at udfylde deres eget Superhelteskema. Gruppen inddeles derefter i mindre grupper og taler om og evt. hjælper hinanden med at udfylde Superhelteskemaerne – hvad de har skrevet, hvorfor og hvad det kan få af konkret betydning for den kommende uge. De sidste tre spørgsmål forholder sig bl.a. til Rådgiveren, Udforskeren og Dristige Skridt, hvorfor grupperne kun skal fokusere på de 2 første kolonner i skemaet. Dette italesættes i gruppen, og alle opfordres til at fokusere på små forandringer/dristige skridt.

Øvelse D: Hvordan ville dit liv se ud hvis du udlevede dine værdier? Hvis du turde overskride de forhindringer, som du oplever? Hvordan ville det føles for dig? Hvad ville du konkret kunne gøre? Drømmerute-øvelsen uddeles, og deltagerne udfylder denne hver især. Samles op i plenum.

Øvelse E: Udfyld område V af din MyWay-model med dine værdier, det der er vigtigt for dig – både det, du allerede efterlever og dét, du ønsker mere af i dit liv.

3. Næste gang:

Hvilke situationer møder du i løbet af den kommende uge, hvor du ville ønske at du kunne handle anderledes end du gør? Hvor du føler dig forhindret i at leve det liv du ønsker?

4. Evt.

3. gruppemøde: Intro til "Rådgiveren"

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema – opfølgning på hjemmeopgave; hvornår har i bemærket jeres rådgiver hen over ugen? Hvilke tanker havde I i løbet af ugen, som forhindrede jer i at gøre noget, i havde lyst til?

- Check-in øvelse

2. Dagens tema:

Oplægget indledes med en øvelse for at illustrere Rådgiveren for gruppen.

Man holder et æble op foran gruppen og beder dem beskrive hvordan det føles, smager, lyder, dufter osv. Deres svar er eksempler på Rådgiveren. Pointen er, at man reelt ikke kender svarene på spørgsmålene, før man har afprøvet det, men tidligere erfaringer gør de fleste sikre nok til at kunne svare uden at afprøve først.

Ovenstående øvelse er et konkret eksempel på Rådgiverens evolutionære funktion. Mennesket er udviklet til at bekymre sig og lære af sine erfaringer. Vi er efterkommere af dem, som var bedst til at bekymre sig – for det var dem, som overlevede. De, der ikke så fare, overlevede ikke. Det er altså naturligt at bekymre sig. Vigtigt er det dog at vurdere, hvornår bekymringerne er brugbare og realistiske og hvornår de ikke er. Rådgiveren er altså problemløser, evaluator og dommer i ens liv. Rådgiveren er dog ikke nødvendigvis det samme som sandheden. Rådgiverens funktion er at advare og bekymre sig, og det er derfor vigtigt selv at forholde sig vurderende til Rådgiveren ift. hvorvidt den afspejler virkeligheden, og hvor vigtig Rådgiverens råd er i givne situationer ift. de ønsker og mål man har i sit liv, altså: Hjælper disse råd mig lige nu? Fx kan éns Rådgiver bekymre sig for at man tager til fest og rådgive én til at lade være, men hvis det er vigtigt for én at møde nye mennesker og øve sig i at være social, kan en fest være en god anledning. Derfor skal man vurdere om Rådgiverens bekymring skal bestemme i dette tilfælde, eller om man skal forsøge at "Udforske" denne nye adfærd, for at se om der ligger noget givtigt i beslutningen om at deltage.

Man kan bruge metaforen at sindet er som en hundehvalp. Tanker er flyvske og distræte – kan styre i alle retninger på én gang. Det er bare ikke altid man skal følge sine tanker. Ligesom man heller ikke altid skal lade hundehvalpen bestemme gå-ruten. I så fald bliver ruten tilrettelagt af umiddelbare valg baseret på impulser, hvor en planlagt gå-rute måske kan synes mere kedelig, men dog forløber og ender efter hensigten (oftest). At bemærke sin tænkning og følge sin tænkning er altså ikke det samme. Tænkning er ikke en dårlig ting. Færdigheden består i at vide hvor og hvornår, man skal engagere sig med den, og hvornår man skal lade være.

3. Øvelser:

Øvelse A: Alle får en kuglepen og et stykke papir. De får at vide at de kun skal fokusere på at tælle, og hver gang de kommer til at tænke på andet end 1-2-3-4 osv, skal de starte forfra. Opsamling i plenum: Hvem kom videre end 3? Hvad distraherede jer? Det er ikke en konkurrence i at nå længst – tværtimod. Det er en øvelse i netop at bemærke når tanker/opmærksomheden

vandrer. Det er svært – bliv ved med at øve det. Øvelsen gentages 1 gang.

Øvelse B: Notér alle dine tanker i løbet af det næste minut. Der tales i plenum om tankers flygtighed og hvad der sker, hvis man følger alle tanker.

Formålet med vores gennemgang af Rådgiveren er overordnet set, at vi sammen skal lære at træne vores evne til at kunne observere, registrere og vurdere brugbarheden af vores tanker.

Øvelse C: **Bussen:** Vi vil nu vise jer en video, der illustrerer, hvordan (selvkritiske) tanker kan afholde os fra at gøre de ting, der har værdi for os hver især: Passengers on a Bus, YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc&t=44s>

Efterfølgende tales der i plenum om, at passagererne er eksempler på (selv-)kritiske Rådgiver-tanker. Alle udfylder individuelt deres eget bus-skema, hvor situation skrives i chaufførens tankeboble (fx "tage til fest på gymnasiet), og passagerernes kritiske udsagn skrives i taleboblerne (fx "det bliver akavet og pinligt", "de andre til festen vil synes at du er mærkelig", "du er ikke god til at smalltalke med andre" o.lign.). Gruppen inddeles herefter i mindre grupper, og taler om deres passagerer, og hvornår de dukker op. Der samles op i plenum.

4. Næste gang:

Vi arbejder videre med rådgiveren og selvkritiske tanker, og hvad DU kan gøre, når passagerne rejser sig og larmer.

5. Evt.

Til næste gang vil vi gerne bede jer beskrive en situation, hvor der er én af jeres passagerer, der begynder at larme. Beskriv situationen – gerne på jeres telefon.

4. gruppemøde: Rådgiveren

Check In

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema.

2. Opfølgning på sidste uges hjemmeopgave: Beskrivelse af passagerer/situation

Vi følger op på hjemmeopgaven sammen i plenum.

3. Øvelser:

Øvelse A: Skriv din mest kritiske tanke / passager ned på et stykke papir. Derefter fremviser vi videoen; "Our common fate": <https://www.youtube.com/watch?v=goiSAmLsNuU> (YouTube). Hensigten er at normalisere og aftabuisere selvkritiske og tvivlende tanker. Efter fremvisningen tales i plenum om hvem, der kan have skrevet sedlerne (psykologer på en ACT-konference).

Alle tanke-sedlerne samles på et bord, således de kan se hinandens og projektmedarbejdernes mest selvkritiske tanke, og der sammenlignes mellem tankerne set i videoen og dem, der ligger på bordet foran dem. Formålet er at normalisere de selvkritiske tanker og fremhæve at målet ikke er at fjerne tankerne, men at lære at forholde sig hensigtsmæssigt til dem, samt at vide at ved at bryde tabuet omkring disse tanker, kommer vi tættere på hinanden, man føler sig ikke så alene når man ved, at alle har samme tanker på et eller andet tidspunkt i løbet af dagen/ugen/måned. **Projektmedarbejderne udfører øvelsen sammen med de unge.* Det er vigtigt at italesætte tankerne, der ligger på bordet, således at tabuet omkring dem brydes i gruppen – det kan føles ubehageligt, det er en øvelse i sig selv.

Øvelse B: Der arbejdes videre med Rådgiveren. Sidste gang viste vi metaforen om Bussen, og I udfyldte hvert jeres "bus-skema". Der spørges ind til, hvordan det var at se Bussen, og om det har givet anledning til refleksioner omkring de forskellige passagerer i løbet af ugen. Måske oplever I, at der er en passager, der taler særligt højt og derfor er mest fremtrædende.

Hvis der blandt deltagerne er behov for det, fremvises Bussen igen. Der arbejdes videre med "busskemaet" – måske er de blevet opmærksomme på flere nuancer eller andre passagerer. De unge opfordres nu til i mindre grupper (evt. følges ad-grupperne) at tale med hinanden om, hvad der eventuelt vil kunne bruges til at berolige / korrigere / nuancere hvert af passagerernes negative udtryk. Hvordan kan de forsøge at acceptere, men også berolige og håndtere de kritiske passagerer, så de ikke hindrer dem i at bevæge sig i retning af det, der har værdi for dem? Nuanceringerne skrives rundt om, på ydersiden af hver taleboble. Der skal være et nuancerende udsagn på alle talebobler, som indeholder et kritisk udsagn fra en passager. Der samles op i plenum.

Øvelse C: Alle udfylder Rådgiver-feltet i MyWay-modellen med eksempler på de passagerer, som fylder meget i deres "bus".

5. Næste gang:

Til denne uge har I lagt mærke til bestemte situationer, hvor jeres passagerer larmer. Til næste gang må I gerne fortsat bemærke situationer, hvor jeres passagerer larmer og hvilke kropslige fornemmelser eller følelser, der opstår, når disse larmer.

6. Evt.

5. gruppemøde: Intro til "Bemærkeren"

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema – opfølgning på hjemmeopgave.

Check in

Midtvejsstop:

Vi tegner komfortzone-modellen på tavlen og drøfter vigtigheden af at udfordre sin komfortzone, hvis man arbejder frem mod noget. Fx kan man nu begynde at føle sig tilpas ved at komme til gruppemøderne, og i stedet for at være i dét, at det nu føles rart, kunne man prøve at finde modet til at udfordre sig selv på nye punkter – fx at sige noget uden at det er helt gennemtænkt, eller fortælle noget, der ligger én på sinde osv.

2. Dagens tema: "Bemærkeren":

Vi fødes som bemærkere, og kan fra starten bemærke fornemmelser og følelser uden fordømmelse. Eksempel: En baby mærker forskrækkelse og græder. Det er en umiddelbar reaktion, uden vurdering af familiens kvalitet eller den situation, babyen umiddelbart befinder sig i. Bemærkeren "er" i kroppen, og vi kan få en fornemmelse af bemærkeren ved at mærke alle følelser og sansninger uden at dømme og vurdere disse. Det er gennem bemærkeren, at vi "tager oplevelser ind", det er bl.a. sådan vi vurderer, om en situation er potentielt farlig eller opløftende – eksempelvis når vi føler glæde, spænding, bekymring, vrede, sorg og nærhed. Det er også Bemærkeren, som hjælper os med at tage en pause i situationer, hvor vi har brug for at "træde ud" for at vurdere – fx gennem en dyb vejrtrækning, så vi ikke reagerer umiddelbart, men stedet reagerer velovervejet. Vi er alle født til at være på vagt over for eventuelle farer, og blandt andet derfor er kroppen et vigtigt instrument for os i verden.

Kroppen får konstant beskeder fra omverdenen (lige som en mobiltelefon). Eksempel: Hvis du har en telefon, som bliver ved med at ringe, bippe og sende notifikationer til dig hele dagen hver dag – hvordan vil du forholde dig til den? (Nogle vil måske slå den i stykker – men hvad sker der så med de vigtige beskeder? Nogle vil måske tjekke den konstant – men hvad gør det ved dit fokus? Nogle vil prøve at ignorere den – kan man det? Drøftelse om at dét, som virker på kort sigt, ikke altid virker på lang sigt) Det handler om at finde sin egen måde at "sortere" i indtrykkene på, således at man kan forholde sig til beskederne på en hensigtsmæssig måde. Mange ønsker at "slukke" for kroppen og gør meget for at undgå at mærke (spiser mere, arbejder mere, se film, høre musik for at overdøve tanker eller flytte fokus fra ubehagelige fornemmelser som fx kvalme osv.) Men det er helt normalt at få alle disse sansninger og fornemmelser i form af beskeder fra omverdenen, og de indeholder ofte vigtig viden for os.

Igennem opvæksten lærer vi, at nogle følelser er gode og nogle er dårlige, men alle følelser er altså normale og okay, og vi har brug for dem alle til at guide os, da de alle indeholder vigtige budskaber til os. Der er derfor ingen grund til at kontrollere følelserne. Til gengæld kan der være god grund til at lytte til følelserne. Og så er det vigtigt at huske at alle følelser passerer – ofte indenfor 90 sekunder.

3. Øvelser:

Øvelse A: Kropsscanning: Det er meget vigtigt at kunne navngive/genkende og forstå sammenhængen mellem de kropslige signaler / følelsen, da det hjælper os til at finde mening, og da det kan guide vores adfærd og valg. Dette er en kort øvelse, som alle kan bruge, hvis man har brug for en pause, til at vurdere næste skridt i en situation – vigtigt at vurderingen er af næste (adfærds-) skridt og ikke af følelserne.

- Scan din krop for fornemmelser – din mave, dit bryst, hoved, skuldre, hænder – alle steder i din krop
- Navngiv fornemmelsen – føles det varmt, spændt, koldt, roligt, snurrende eller andet...?
- Beskriv det som en følelse (hvis der er en) – træt, vred, glad, ked af det osv.

Gentag mens du "er" – gå rundt, tag noget at spise, gå ud for at ryge, gå en tur osv.

Saml op i plenum/to og to – hvordan var det? Bemærkede du noget (nyt)?

Øvelse B: Myggesværmen: Tillad dig selv at modtage signaler fra omverdenen og vælg, hvornår du ønsker at reagere på dem. Myggesværme-øvelsen. Se instruktionspapir i mappen. Meget vigtigt at give deltagerne god tid i de indlagte "føle-pauser" i øvelsen!

Øvelse C: Villighedsspørgsmål: Er jeg villig til at tillade (fornemmelse) for at kunne opnå (værdifuld aktivitet)?

Jo mere man forsøger at bekæmpe/ignorere/kontrollere angst/ fornemmelser, desto mere stiger det i intensitet. Det er derfor vigtigt at være villig til at slippe kontrollen og mærke fornemmelserne for at kunne forstå hvilke budskaber, de sender, og det er vigtigt at være villig til at være i usikkerheden osv. med henblik på at kunne gennemføre værdigivende handlinger, selvom det er svært.

Alternativ Øvelse D: Deltagerne taler sammen to-og-to om deres oplevelser og erfaringer i forhold til samspillet mellem Rådgiveren og Bemærkeren (eks. registrering af fysiske reaktioner kan medføre katastrofetanker, og omvendt kan Rådgiveren indeholde tanker, der beroliger ved registrering af angst-symptomer – "det er angstsymptomer; det er ubehageligt men ufarligt, og symptomerne klinger af igen").

4. Næste gang:

Vi arbejder videre med "Bemærkeren", hvor vi skal prøve nogle forskellige øvelser, der kan hjælpe os i forskellige situationer.

Læg mærke til fornemmelser/følelser og brug kropsscanningen i forskellige situationer indtil vi ses til næste gruppemøde – se skema

5. Evt.

6. gruppemøde: Bemærkeren & Mindfulness (beroligelse)

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema.

Check in

2. Dagens tema:

Bemærkeren: Opsummering af sidste gangs materiale. Vi har ekstra fokus på at spørge ind til kropsscanningsøvelsen.

I dag skal vi øve Bemærker-færdigheder gennem bl.a. mindfulness/beroligende øvelser. Mindfulness handler om at bemærke noget med vilje og nysgerrighed. Dvs. uden fordømmelse, men nærmere betragtende. Vi har tidligere talt om hvordan sindet kan sammenlignes med en hundehvalp – hvordan det vandrer og tanker kan være flygtige. Vi skal øve os i at bemærke denne vandring og give slip hvis den ikke er umiddelbart brugbar. Hensigten er da at rette og genetablere opmærksomhed på det ønskede fokus - en værdifuld aktivitet (kan fx være nyttig ved ængstelighed ved en eksamen).

3. Introduktion til Mindfulness/beroligende øvelser:

Emnerne "koncentration, fokus og hukommelse" fylder for mange af jer på hver sin måde. Nogle har svært ved at finde ro til at sove, andre kan have svært ved at berolige sig selv i stressende situationer og andre kan have brug for at kunne "forlade" situationer for at undersøgende og nysgerrigt "gå ind i sig selv", når noget bliver svært.

Vi vil derfor præsentere "mindfulness" for jer i dag. Mindfulness er en individuel, mental tilstand, der er kendetegnet af fuld tilstedeværelse og bevidsthed omkring egne tanker og handlinger.

4. Øvelser:

Øvelse A: Navngiv tanker og lad dem passere (se instruktionsskema) Meget vigtigt at give deltagerne tid nok til øvelsen og ikke komme til at skynde sig igennem den!

Øvelse B: Mentos-øvelse (se instruktionsskema)

Øvelse C: Mindful vejtrækning (se instruktionsskema) Meget vigtigt at give deltagerne tid nok til øvelsen og ikke komme til at skynde sig igennem den! Gentages.

Øvelse D: Det er vigtigt at huske, at Bemærkeren ikke kun handler om at navngive følelser, men generelt om at fornemme kroppen – altså også fysiologiske reaktioner. Deltagerne udfylder Bemærkeren i MyWay-modellen.

5. Næste gang:

Tager vi hul på "Udforskeren" og vil gå dybere ind i begrebet *Dristige Skridt* (som har været introduceret i Superhelteskemaet).

Hjemmeopgave: Bemærk de dristige skridt du allerede tager og de fornemmelser og følelser det fremkalder i kroppen når du gør det.

6. Evt.

7. gruppemøde: Intro til "Udforskeren"

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema.

Check in

Ugens hjemmeopgave;

Hvilke dristige skridt tager du lige nu, og hvilke fornemmelser og følelser vækker det i dag, når du tager dem? Drøftes i plenum.

2. Dagens tema: "Udforskeren":

Udforskeren handler om, at vi som mennesker kan påvirke verden. Vores handlinger, udsagn osv. påvirker omgivelserne og os selv. Som børn bliver vi ofte ved med at prøve, indtil noget lykkes, f.eks. når vi skal lære at gå. Men vi har en tendens til, at vi i takt med, at vi bliver voksne ofte først vil vide, hvad vi skal og føle os sikre på det, inden vi prøver. Udforskeren står for det omvendte – netop at afprøve ny adfærd uden at være sikker på hvordan det går, for kan man i virkeligheden være sikker på det? Det er naturligt, at det vækker en vis usikkerhed, når vi skal prøve noget nyt, og hvis man har dårlige erfaringer og oplevelser med sig, vil man ofte kunne mærke ubehag og evt. forskellige angst-symptomer ved mødet med lignende oplevelser, hvor man skal forsøge at håndtere situationen på ny. Det, at udforske verden, indebærer således ofte, at man skal turde løbe en vis "risiko", og at man kan udholde at have ubehaget i sig og med sig. For at kunne udvide sine handlemuligheder og sine rammer er det nødvendigt at turde udforske og tage dristige skridt engang imellem. Det er således vigtigt at turde afprøve ny adfærd, både når der er en gammel adfærd, der ikke længere virker, men også med henblik på at udforske, hvad der virker af ny adfærd. Og i sidste ende er det sådan vi udlever vores værdiger – gennem værdifulde handlinger.

3. Introduktion til et "dristigt skridt" og "villighed:

Et dristigt skridt betyder at miste fodfæstet for et øjeblik – det er når du forlader din tryghedszone. Når du prøver noget nyt, som du ikke er helt sikker på. Vi kan ikke udvikle os uden at miste fodfæste. Når vi forlader vores tryghedszone, vil det naturligt medføre angst, usikkerhed, kropsligt ubehag og tanker om, at det skulle vi aldrig have gjort. Dette er naturligt, men det er stadig nødvendigt at forlade tryghedszonen engang imellem for at kunne opnå det, der giver os værdi i livet.

Villighed er når "vi går planken ud": Vi definerer selv, hvor lang den planke er (tid og situation). Et sekunds villighed er også villighed.

Videoen "Seconds" af Marko Slavic vises - <https://www.youtube.com/watch?v=AdymCQ5PXrs> - og der samles op på videoen i plenum. Har I nogensinde fortrudt en chance, I ikke tog?

4. Øvelser:

Øvelse A: Superhelteskemaet – udfyldes med særligt fokus på de tre sidste felter. Hvis disse er udfyldt, kan man finde en ny superhelt og udfylde skemaet på ny. Drøftes efterfølgende i plenum.

Øvelse B: Dristige skridt – aftaler med hinanden om hvad næste dristige skridt skal være, gerne inden næste gruppemøde. Gruppeøvelse to-og-to, hvor der lægges strategi for Bemærker og Rådgiver når det dristige skridt skal tages. Udgangspunkt i Superhelteskemaet. Der skal være konkrete aftaler om hvad hver deltager gør mellem nu og næste møde.

Øvelse C: Selvomsorg - Når man skal prøve noget nyt, er det vigtigt at være villig til at mærke, at det skaber usikkerhed og kan give angst, men også at man er tålmodig med sig selv og husker, at det er okay og menneskeligt at fejle – at man er omsorgsfuld over for sig selv i den proces. Selvomsorg inkluderer alt, hvad man gør for at bidrage til, at sind og krop fungerer (optimalt), at man gør noget godt eller sjovt for sig selv efter en hård dag, og at man særligt er god ved sig selv i hårde tider. At man får nok at spise, søvn osv. Deltagerne udfylder derefter skemaet "Ugentlige selvomsorgsfulde handlinger", hvorefter de taler om deres planer for selvomsorg den følgende uge i mindre grupper. Det er kun den første del, der skal udfyldes. Punkterne vedr. Rådgiver, Bemærker og Udforsker udfyldes på bagkant til næste møde. Der skal laves konkrete aftaler for den kommende uge.

5. Næste gang:

Vi arbejder videre med "Udforskeren". Vi vil også hjælpe jer til at blive klogere på, hvilke styrker i hver især besidder, og hvordan i kan bruge dem til at bevæge jer i den retning, som i ønsker.

6. Evt.

Hjemmeopgave til næste gang: Aftaler om dristige skridt og selvomsorg.

8. gruppemøde: Udforskeren & Styrker

1. Siden sidst:

Alle kan byde frit ind med nyt siden sidste gruppemøde eller evt. refleksioner ift. deres forløb/sidste gangs tema.

2. Dagens tema:

Udforskeren: Opsamling på Udforskeren, dristige skridt og selvomsorg. Deltagerne inddrages i mindre grupper, hvor de taler om, hvad de har oplevet omkring dristige skridt og selvomsorgsfulde handlinger siden sidst.

Øvelse A: Skemaet "Ugentlige selvomsorgsfulde handlinger" udfyldes færdigt i mindre grupper og grupperne taler sammen om deres oplevelser med hhv. dristige skridt og selvomsorg. Det er her vigtigt at fokus ikke er på om det lykkedes, men rettere på hvordan oplevelsen var – havde du modet? Hvordan fandt du modet? Hvad skal der til næste gang du skal prøve at tage et dristigt skridt?

3. Introduktion til styrker:

Når man skal turde at begive sig ud i noget nyt, er det vigtigt at være opmærksom på de styrker, man allerede har, og det man allerede gør og kan. Det er derfor vigtigt at være bevidst om sine styrker.

Øvelse B: Styrkekort: Alle vælger 3 styrkekort og går sammen i mindre grupper for at tale om, hvorfor de lige har valgt de kort (Hvad er det, du allerede kan og gør?). Derefter vælger alle 1 kort, som de ser repræsenteret i gruppen som enhed, som oplæg til at se styrker ved hinanden og evt. kunne søge hinanden for fremtiden. (Hvilken styrke har I alle i gruppen? Hvilke styrker ser I hos hinanden? Hvad kan I som gruppe?)

Øvelse C: Genbesøg de dristige skridt fra sidste uge – hvad kan det næste dristige skridt så være? Hvordan kan I bruge jeres styrker til at få taget disse skridt? Udfyldes alene, der samles op i plenum.

Øvelse D: Området "Udforskeren" udfyldes af deltagerne.

4. Næste gang:

Opsamling på modellen i plenum, hvor alle bidrager med de ting, de hver især har udfyldt i deres MyWay model.

5. Evt.

Hjemmeopgave – registrering af ny adfærd – hvornår har du været modig/vist dine styrker og prøvet noget nyt? Hvad gjorde du? Hvad skete der? Hvordan fungerede det?

9. gruppemøde: Opsamling og afslutning

Opsamling på MyWay-modellen:

Modellen beskriver, hvordan vi kan:

- give os selv råd
- bemærke
- udforske

Målet er psykologisk fleksibilitet (altså at man ikke er fastlåst i samme tankemønstre og at disse mønstre ikke bestemmer over ens adfærd) og det værdiguede liv.

Mål:

Værdier:

At have klare værdier, der benyttes til at guide vores valg og handlinger.

Rådgiveren:

Kan bruge overbevisninger (ud fra erfaring og læring) til at guide handlinger. Kan lægge mærke til, når rådgiveren ikke er til hjælp og kan "hægte" sig fra det.

Bemærkeren:

Være i stand til at bemærke og navngive fornemmelser og følelser. At kunne lade følelserne osv. komme og gå uden altid at reagere på dem eller kontrollere dem. At kunne rette sin opmærksomhed mod den indre og ydre verden på en fleksibel og nysgerrig måde.

Udforskeren: At teste om en adfærd virker. Prøver nye ting med henblik på at finde ud af, hvad der virker bedst. Opbygger værdier og styrker. Udvikle villighed.

Vi afslutter med at samle op på deltagernes overskriftskort fra starten, og hvor de befinder sig her og nu – hvad skal de fortsat have fokus på fremadrettet.

Øvelse: Ligheder



I skal nu forsøge at finde frem til 3 ting, I har til fælles. I kan bruge spørgsmålene nedenfor, men I må også gerne selv finde på spørgsmål.

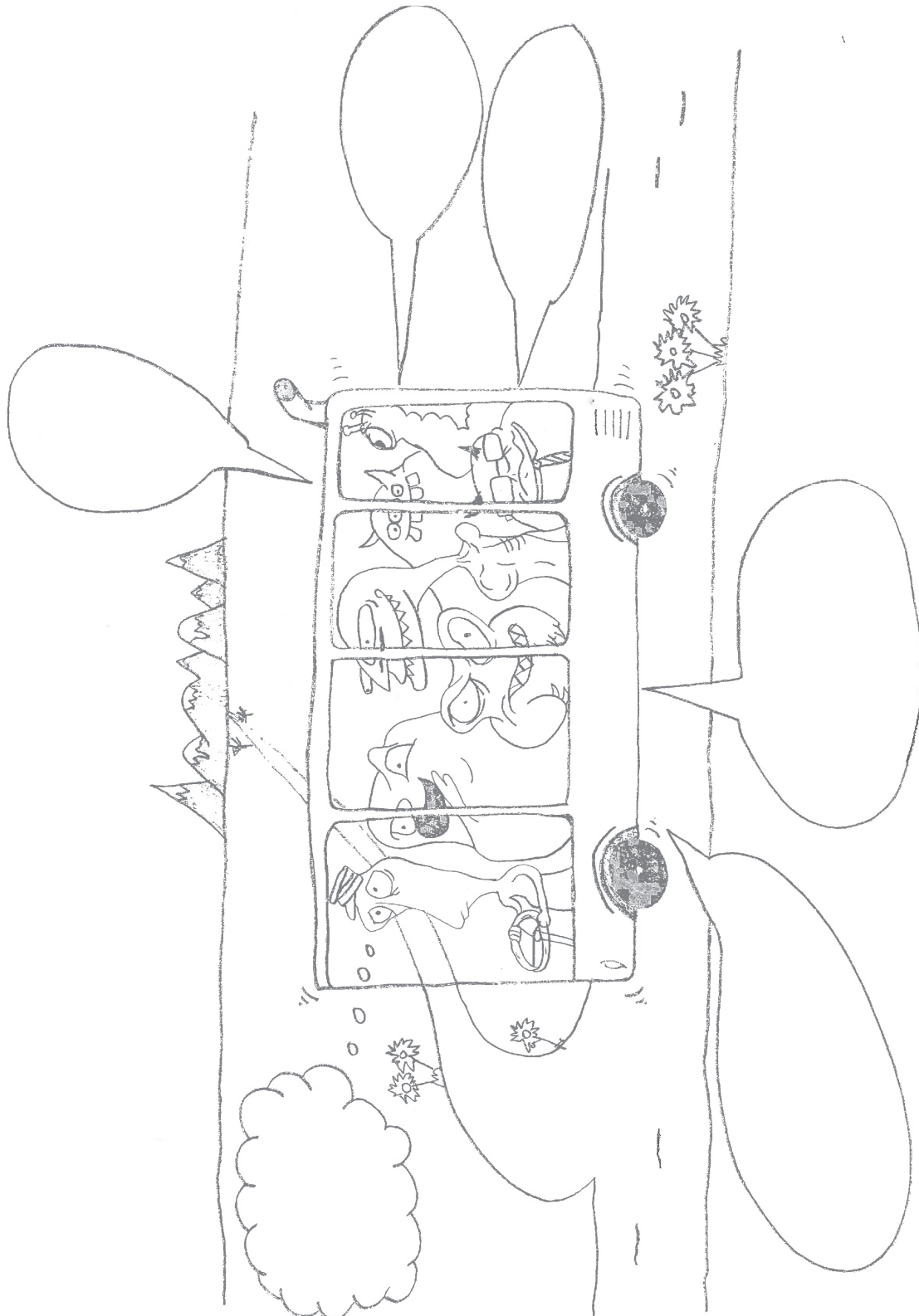
- Hvor har/hvor går du i skole?
- Hvor mange søskende har du?
- Hvilke fritidsinteresser har du?
- Har du haft et fritidsarbejde?
- Hvilken slags film ser du?
- Hvilke serier har du set?
- Hvor høj er du?
- Hvilke bøger har du læst?
- Dyrker du eller har du dyrket sport?
- Hvad drømmer du om?
- Hvad er din skostørrelse?
- Hvad er din yndlingsfarve?
- Hvad er den bedste gave, du har fået?
- Hvad er din livret?
- Har du kæledyr?
- Har du nogensinde været i udlandet? Hvis ja, hvor?
- Var du spændt på/nervøs for at møde op til gruppemødet i dag?

Superhelte skema

Oversat og tilpasset af psykolog Camilla Grønlund fra J. A. Stoddard (2014): The Big Book of ACT Metaphors - A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.

Hvad kan jeg gøre for at bevæge mig fremad alligevel? (som min helt ville)			
De forhindringer jeg forudser (fx tanker, følelser, minder, impulser)			
Måder jeg kan handle på, som bringer mig tættere på de værdier jeg beundrer			
Dét jeg beundrer (værdier)			
Mine helte			

Busskema



Myggesværmen

– anerkende sindets kvaliteter*

- Bemærk først at din krop aktivt sanser omgivelserne. Bemærk at du kan føle dig selv sidde i stolen og at du kan føle dine fødder på jorden
- Luk nu øjnene.
- Ret din opmærksomhed på din næsetip og start med at bemærke fornemmelsen af luft som det bevæger sig ind og ud af dine næsebor (pause 15 sekunder)
- Bemærk, oplev, vær med din vejtrækning (pause 10 sekunder)
- Nu vil jeg invitere dig til at flytte din opmærksomhed til dit indre øje, og forestil dig et sted i naturen såsom en have, en park, måske en sø eller skov, som du gerne vil besøge (pause 5 sekunder)
- Brug lidt tid på at forestille dig dette sted. Se dig omkring og bemærk indtrykkene her (pause 10 sekunder)
- Lyde, dufte, synsindtryk. Tillad dig selv blot at være til stede her (pause 1 minut)
- Forestil dig nu at i det du besøger dette sted, så kommer en flok myg. De virrer og snurrer rundt lige over dit hoved (pause 5 sekunder)
- De flyver rundt og laver summende lyde. Nogle flyver helt tæt på dine ører og larmer med deres summen, mens andre cirkler højt oppe over dit hoved og kan knap høres (pause 5 sekunder)
- Du ved hvordan det er, når du kommer tæt på myg. Hvis du forsøger at komme væk fra dem, følger de efter. Det er hvad der sker her. Du går både til den ene side og den anden side, og sværmen svæver fortsat over dit hoved (pause 10 sekunder)
- Du prøver at løbe. Og de følger efter (pause 5 sekunder)
- Prøv at se om du kan bruge et lille minut, hvor du bare lader sværmen være der (pause 15 sekunder)
- Bemærk dens summen, men bemærk også at de rent faktisk ikke gør dig noget. De flyver bare omkring og synes at være et problem. De har meget travlt, men deres travlhed består blot af en masse støj og hvirvlen rundt. Det er det (pause i 15 sekunder)
- Prøv om du kan genskabe kontakten til naturen omkring dig og blot tillade sværmen at være der (pause 10 sekunder)
- Bliv med dette sted så blidt som du kan, og lad sværmen være og tillad den at gøre, hvad den gør (pause 5 sekunder)
- Se om du kan modstå at baske sværmen væk. Bare forbliv med dette sted i naturen alt imens du observerer sværmen (pause 5 sekunder)
- Hvis du kan, så vær der med opmærksomhed og bemærk naturen omkring dig (pause 15 sekunder)
- Slip nu stille din opmærksomhed fra dette sted inklusiv sværmen, og vend din opmærksomhed mod dit åndedræt (pause 5 sekunder)
- Bemærk din krop og hvordan det føles at sidde i stolen. Bemærk hvordan dine arme og ben er placeret. Forestil dig hvordan rummet vil se ud. Når du er klar, så kom ind i rummet med åbne øjne

* Oversat og tilpasset af psykolog Camilla Grønlund fra R. Walser & R. Westrup (2007): Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies. New Harbinger Publications.

Villighedsspørgsmål

Er jeg villig til at tillade _____ for at opnå _____?

Er jeg villig til at tillade _____ for at opnå _____?

Er jeg villig til at tillade _____ for at opnå _____?

Er jeg villig til at tillade _____ for at opnå _____?

Er jeg villig til at tillade _____ for at opnå _____?

Mentos-øvelse*

En øvelse der vil hjælpe med at forstå hvad vi mener med accept og evt. styrke accept-færdigheder

- Nu skal du gøre noget andet end du normalt gør med dette stykke slik. I det du putter det i munden, så lad det ligge og hvil midt på din tunge
- Tag en hel og dyb vejtrækning, og i det du ånder ud, så luk øjnene og blot bemærk hvordan slikket hviler midt på din tunge (pause 7 sekunder)
- Se om du kan opdage hvordan det føles lige der. Bemærk slikkes form, struktur og tekstur (pause 5 sekunder)
- Prøv at bemærke hvordan du reagerer på slikket fysisk og følelsesmæssigt (pause 7 sekunder)
- Bemærker du mundvand eller andre reaktioner? En følelse af at det er ubekvemt ikke at bevæge din tunge, synke og bare følge almindelige automatikker i din mund?
- Prøv nu at bemærke andre følelser (pause 10 sekunder)
- Bemærker du en trang til at køre slikket rundt i din mund? En tang til at tygge på det? Trang til at synke? (pause 7 sekunder)
- Se om du kan bemærke enhver følelse eller trang og prøv samtidig at dedikere dig til at lade slikket forblive lige der midt på din tunge, fordi det betyder noget for dig at øge dine accept-færdigheder (pause 15 sekunder)
- Tag endnu en hel og dyb vejtrækning og vend så fokus tilbage på at bemærke hvordan det føles at slikket stadig ligger der, lige midt på din tunge (pause 7 sekunder)
- Bemærk om det føles mærkeligt bare at lade slikket ligge der uden at køre det rundt i munden eller tygge på det (pause 5 sekunder)
- Dediker dig selv til at lade slikket forblive der, selvom du føler en stor trang til at bevæge det rundt. Tillad de impulser, følelser og tanker. (pause 10 sekunder)
- Prøv at komme i kontakt med hvordan du reagerer på den her øvelse (åndssvagt, hvad skal det gøre godt for? Er det snart slut? Ok har fattet pointen) og forsøg at lade de tanker og følelser være uden at skulle af med dem (pause 15 sekunder)
- Forsøg at afstå fra at bevæge slikket bare for at føle dig bedre tilpas (pause 5 sekunder)
- Bare bemærk hvad du føler, fuldt og helt uden at komme af med ubehaget (pause 5 sekunder)
- Bemærk frustrationen, som måske viser sig sammen med denne nye oplevelse (pause 5 sekunder)
- Bemærk om du føler for at give efter for gamle vaner og bare bemærk trangen til at falde tilbage i gammel adfærd. Måske ønsker du bare at skubbe slikket tilbage i kinden? (pause 5 sekunder)
- I stedet for at gøre det, så blot accepter, tillad, giv plads til disse følelser inden for huden, og hold fast i din dedikation til denne øvelse (pause 15 sekunder)
- Velkommen tilbage. Du kan nu tygge på slikket hvis du ønsker det.

Hovedformålet er at styrke evnen til at observere sine følelser og trang uden at gøre noget for at komme af med dem eller reagere på dem. Denne simple øvelse demonstrerer den mulighed. Mennesker kan observere deres indre oplevelser uden at give efter for dem. Du kan bemærke trangen til at tygge, men disse indre oplevelser behøver ikke diktere/forårsage dine handlinger.

* Oversat og tilpasset af psykolog Camilla Grønlund fra D. J. Moran (2013): Building Safety Commitment Paperback. Valued Living Books.

Mindfulness-øvelser

1. Vejtrækning: Instruktion i en særligt beroligende vejtrækningsmetode

Introducer selve metoden – afprøv den med at tælle til 6 på både indånding og udånding. Gentag til alle har gjort nedenstående i tre minutter.

Vejtrækningsteknikken baserer sig på at "snyde" kroppen til at være i ro. Man imiterer (med lyd og hastighed) den vejtrækning, som man kender fra sovende mennesker. Man kan også sammenligne lyden med en dykker med dykkermaske på.

Instruktion

Luk øjnene og fokuser på dit åndedræt. Lav en dyb indånding mens du tæller til 6. Udånd ligeledes mens du tæller til 6. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden

Mærk hvordan luften fordeler sig i lungerne, lyt til udånding. Tæl tre udåndinger mens du lytter til dem.

Lav en hurtig kropsscanning – hvordan føles kroppen?

Lad opmærksomheden vende tilbage til dit åndedræt. Har det ændret sig? Tag kontrollen over dit åndedræt igen ved at gentage tre vejtrækninger hvor du tæller til 6 på indånding og 6 på udånding.

Vend opmærksomheden tilbage til hvor du sidder, tag en bevidst beslutning om at åbne øjnene og afslutte øvelsen

Denne øvelse/vejtrækning kan man lave over alt i alle situationer, hvor man føler noget angst-provokerende.

2. Forstyrrende tanker: Hils på og navngiv forbipasserende tanker

1. Luk øjnene og fokuser på dit åndedræt
 - a. 3 dybe og langsomme indåndinger. Tæl til 6 ved indånding og 6 ved udånding. Efter dette – træk vejret almindeligt uden at forsøge at kontrollere det
 - b. Fortsæt med at holde opmærksomheden på vejtrækningen og tæl hver udånding. Når du når til 10, så start forfra med at tælle
2. Pause mens man tæller
3. Brug et øjeblik på at forestille dig hvordan det var sidste gang du havde svært ved at sove
 - a. Du ligger vågen i sengen – du er stadig vågen
 - b. Genkald hvilke tanker der dukker op – kan du også føle eller fornemme noget i kroppen?
 - c. Giv de forskellige tanker og følelser et navn:
Eksempler:
 - "Jeg skal sove nu" kan hedde "søvnkontrol"
 - "I morgen bliver en svær dag" kan hedde "den selvopfyldende profeti"
 - Anspændthed i maven kan hedde "den vitale sommerfugl"
 - d. Vær kreativ og brug navne der er dækkende og nemme at huske
4. Pause i 20 sekunder
5. Læg mærke til om der er nogle af tankerne eller fornemmelserne, som særligt ofte får den opmærksomhed – nogle som du ofte reagerer på
6. Pause i 30 sekunder
7. Brug et øjeblik på at forestille dig at de også dukker op næste gang du skal sove, men at du denne gang selv vælger hvordan du vil modtage dem. Du kan fx hilse på dem med det navn du har givet dem, og derefter give slip på dem uden at gå ind i dialog med dem
8. Pause i 7 sekunder
9. Forestil dig et scenarie, hvor du kan gøre det hver gang de dukker op
10. Pause i 15 sekunder
11. Hver gang de dukker op hilser du kort på dem med navn, og lader dem passere som en bekendt du har mødt på gaden
12. Pause i 40 sekunder
13. Ret opmærksomheden tilbage til hele kroppen og hver opmærksom på om der er nogle spændinger, fornemmelser eller tanketemaer til stede lige nu
14. Pause i 7 sekunder
15. Læg mærke til hvad der er til stede
16. Hvis der dukker nye op, giv dem et navn, hils på dem og lad dem passere
17. Pause i 35 sekunder
18. Vend nu opmærksomheden tilbage til der hvor du sidder og tag en bevidst beslutning om at åbne øjnene og afslut øvelsen

Ugentlige selvomsorgshandlinger

Mine selvomsorgsfulde handlinger for den kommende uge:

Når du udfylder resten af skemaet, så husk at ting ikke altid går som man forventer, så du skal huske at skrive både negative og positive oplevelser her.

Rådgiver: Hvilke tanker havde du før og efter du viste dig selv omsorg?

Bemærker: Hvilke følelser dukkede op da du viste dig selv omsorg?

Udforsker: Hvad opdagede du da du viste dig selv omsorg?

"MyWay-forløbet består af en trebenet indsats, der kombinerer et kollektivt gruppeforløb for sårbare unge med individuel psykologisk terapi og individuel mentorstøtte. Alle tre dele af forløbet varetages i MyWay af de samme medarbejdere, hvilket styrker sammenhængen mellem delene og muligheden for tværgående at gøre brug af viden og erfaringer fra de forskellige dele".

Pointe fra håndbogen

MyWay er et projekt målrettet sårbare unge i Randers Kommune. idéen udspringer af behov for en helhedsorienteret indsats, der intervenserer på flere planer i den unges sociale liv. MyWay er historien om et projekt, der lykkedes med at genoprette over 100 ungeliv.

Projektet er blevet fulgt af ungdomsforskerne Jens Christian Nielsen og Helle Rabøl Hansen. De blev undervejs inspireret til begrebet sammensatte sårbarheder til bedre at kunne forstå og nå de unge i projektet.

Håndbogen henvender sig til kommuner, organisationer, fonde og projekter, der gerne vil låne idéer, struktur, ungesyn og aktiviteter fra MyWay.

Projektet er støttet af VELUX FONDEN.