



Mistrivslens forskellige forløb

Forskergruppen bag projektet:

Noemi Katznelson, Mette Pless og Anne Görlich

I samarbejde med Det Obelske Familiefond
Center for Ungdomsforskning, AAU

- Skift til et indblik i konkrete ungeliv og i forløb mellem trivsel og mistrivsel
- Stor forskel på de unges liv – udfordringer og muligheder
- Blik for oplevelses- og funktionsdimension
- Væsentlige forskelle og ligheder træder frem her, som har betydning for den indsats, der skal til
 - Forbigående mistrivselsforløb
 - Tilbagevendende mistrivselsforløb
 - Afgrænsede mistrivselsforløb
 - Vedvarende mistrivselsforløb
- Konkrete unge bevæger sig ind og ud af forløbene

En fortælling om et forbigående mistrivselssløb

Sandra vokset op med sine forældre og to søskende. Hun har altid været glad for at gå i skole og er glad udfordringerne på gymnasiet. Samtidigt oplever hun også et stærkt pres for at præstere i top for at sikre sig, at hun kan komme videre til en 'god' uddannelse. Socialt har hun få men gode veninder, som hun er meget tæt på. Selvom hun er glad for gymnasiet, har hun også en oplevelse af at stå ved siden af den ungdomskultur, som handler om vilde fester og druk. Det presser hende, og hun oplever sig skubbet lidt ud på kanten af skolens fællesskaber. I stedet bruger hun meget tid på lektierne og bruger meget af sin fritid på at udvikle og tegne kollektioner, som hun poster på sin Instagram-konto, hvor hun får en voksende skare af følgere.

Sandra kæmper i perioder med at falde i søvn og stoppe tankerne, der bare myldrer rundt. Skulle hun have arbejdet mere på sine afleveringer? Får hun spurgt nok ind til venindens kærestesorger? Giver hun sine følgere på instagram, det hun skylder dem? osv osv. Da hendes moster, som hun er meget tæt knyttet til, pludseligt og uventet dør i en ulykke, bryder hendes system helt sammen. Hun bare græder og græder og hendes angst for at sove tager til. En dag i skolen rammes hun under en fremlæggelse pludseligt af et angstanfald og oplever nærmest et fysisk kollaps. I tiden efter tager anfaldene til og dukker op, når hun er sammen med for mange mennesker eller skal for meget. Og hun må i en periode helt trække sig fra både skole, venner og instagram.

De unge med forbigående mistrivsel oplever:

- Uddannelse mellem præstation og anerkendelse
- Et rigt – men tætpakket – ungdomsliv
- Familien bakker op, men flere er usikre på hvordan man taler om det 'svære'

Det der karakteriserer de forbigående forløb er:

- At deres mistrivsel netop er forbigående
- Oplever ofte et kortvarigt men voldsomt dyk, hvor de rammes på både oplevelses- og funktionsdimensionen
- Siden alene oplevelsesdimensionen og trives mere og mere

Stabiliserende for de unges situation:

- At de har nære relationer med en høj grad af stabilitet
- At de generelt trives i skole og uddannelse
- At de har et socialt netværk med tætte og evt. langvarige venskaber
- At familien ofte har økonomiske ressourcer der skaber mulighed for hurtig psykologhjælp ofte uden om det offentlige

En fortælling om et tilbagevendende mistrivselsforløb

Anna Sofia er vokset op alene med sin mor, som har kæmpet hårdt for at få det hele til at hænge sammen. Hun har haft det svært i skolen, særligt socialt.

I 8. klasse starter hun på en ny skole, hvor der er voksne som 'ser' hende. Hun får gode venner og ender med at klare folkeskolen godt fagligt set. Hun gennemfører derefter en HF – og det til trods for, at hun har perioder med depressive tanker og selvskade.

Hun starter derefter på en videregående uddannelse og er glad for det, men oplever også at tempo og krav er høje. Hun føler, at alle de andre på studiet har styr på tingene. I løbet af sine studier har hun perioder, hvor alt er ved at falde sammen og perioder, hvor der er ro på. Anna Sofia vil ikke 'belemre' hverken sin mor, venner eller andre på studiet med sine udfordringer, fordi hun er bange for at komme til at fremstå som 'pylret' eller svag. Hun får dog rakt ud til en studievejleder som hjælper hende. Hun tager orlov og får et job hun trives med. Hun vender tilbage til studiet med fornyet kraft. Efter en periode, hvor alt går godt, mister hendes mor sit arbejde og Anna Sofia bliver nødt til at hjælpe hende og hun mærker, hvordan oplevelserne af magtesløshed og sortsyn begynder at komme igen.

De unge med tilbagevendende mistrivselsforløb oplever:

- Positive uddannelseserfaringer – men tempo- og performancekrav presser
- Familierelationer i opbrud – og shaky overgange mod voksenlivet
- Tætte venskabsrelationer som ekstra-familie

Det der karakteriserer de tilbagevendende forløb er:

- At deres forløb veksler mellem mistrivsel og trivsel
- At de i perioder må trække sig (delvist) fra uddannelse, fordi de kæmper med alvorlig mistrivsel

Hvad hjælper unge med tilbagevendende mistrivsel?

Stabiliserende for de unges situation:

- At de er i uddannelse og klarer sig godt
- At de er i uddannelsessammenhænge med fokus på pædagogiske praksisser, der nedtoner betydningen af præstationer
- At de har et godt socialt netværk
- At de har adgang til kontinuerlig professionel hjælp
- At relationen til deres forældre forbedres

En fortælling om et afgrænset mistrivselsforløb

Noah er vokset op med sine forældre og lillebror. Han har haft angst siden 3.-4. klasse og har i lange perioder været fraværende i skolen. Han har dog gode venner i håndboldklubben, hvor han trives, så længe kravene er overskuelige. I skolen har han i perioder siddet for sig selv og han har modtaget hjemmeundervisning. Men det har ikke rigtigt hjulpet. Hans forældre får igangsat et psykologforløb, der hjælper ham til at udvikle redskaber til at håndtere angst-anfaldene og i 6. klasse begynder han at komme mere stabilt i skolen.

Ved overgangen til 7. klasse oplever han dog et markant skift med fokus på tests, eksaminer og uddannelsesvalg. Det presser Noah og aktiverer hans angst. Hans forældre finder et specialtilbud og her får han en kontaktlærer, som han udvikler et meget tæt forhold til. Noah kan mærke, at lærerne gerne vil ham, og at det 'kører i hans tempo'. Han begynder at forstå meningen med de fag, der tidligere har været svære. Han gennemfører 10. klasse og starter på en ungdomsuddannelse. Kontaktlæreren hjælper ham i starten, så han ved hvor han kan få hjælp, hvis der er behov for det.

De unge med afgrænsede mistrivselstiløb oplever:

- Skolegang mellem mistro og støtte
- Venskaber og fritidsliv som frirum
- Familien som anker og motor ifht at skabe forandringer i den unges trivsel

Det der karakteriserer de afgrænsede mistrivselstiløb er:

- At der er tale om en afgrænset udfordring - angst, opmærksomhedsforstyrrelse el.
- De unge er ramt på både oplevelses- og funktionsdimensionen og har ofte længerevarende perioder udenfor skole og uddannelse

Hvad hjælper unge med afgrænsede mistrivselforløb?

Stabiliserende for de unges situation:

- Hjælp fra skole der gør at udfordringerne kommer 'under kontrol'
- Stabilitet og tæt kontinuerlig støtte fra familien
- Inkluderende og rummelige skolefællesskaber fagligt og socialt
- Konkret støtte til at håndtere sociale og/eller faglige udfordringer i skolen
- Adgang til professionel hjælp til at håndtere de afgrænsede psykiske udfordringer

En fortælling om et vedvarende mistrivselforløb

Sebastian kæmper allerede i indskolingen med bekymringstanker, uro og angst, samtidigt med at han har vanskeligt ved at sove om natten og koncentrere sig i skolen. Familielivet er turbulent i en periode med både forældrenes skilsmisse, en storesøsters udfordringer og flere forskellige flytninger. Undervejs i sit skoleforløb har Sebastian været i kontakt med flere skolepsykologer, men han har en oplevelse af, at det ikke rigtigt hjælper noget. Han har meget fravær fra skolen og kæmper med faglige krav og forventninger og er generelt meget usikker på sig selv. Han starter på en erhvervsuddannelse men føler sig overladt til sig selv. Han får en mentor, men ham ser han ikke meget til.

Efter noget tid dropper Sebastian ud og starter på en anden erhvervsskole med mindre hold og tættere kontakt til underviserne. De mere overskuelige sammenhænge hjælper ham, og han får selv skaffet en praktikplads. Hans kontaktperson får dog nyt arbejde, og Sebastian ryger ned i et hul. Han orker ikke at fortælle sin historie igen til en ny mentor, og han kæmper samtidig med manglende tro på sig selv. Hans nye kontaktperson får dog efter gentagende forsøg etableret kontakt til ham og det hjælper ham med at klare sig igennem.

De unge med vedvarende mistrivsel oplever:

- At være på kanten af skole og uddannelse
- Familien spiller en vigtig rolle – på godt og ondt
- Når det sociale også er svært

Det der karakteriserer de vedvarende mistrivsel er:

- At mistrivsel ofte starter tidligt, men ofte overses i skolen, hvorfor de ikke får hjælp og støtte
- At mistrivsel rammer dem både på oplevelses- og funktionsdimensionen
- At de og deres forældre har svært ved at overskue, hvor og hvordan man kan søge hjælp

Stabiliserende for de unges situation:

- At de oplever mestringserfaringer med tid og rum til læring
- At de inviteres ind i fællesskaber
- At deres forældre kan støtte dem med deres udfordringer
- At de får hurtig adgang, kontinuitet og sammenhæng i støtten fra fagprofessionelle
- At de får hjælp til både at håndtere psykiske udfordringer og til hverdagslige problematikker

Hvad gør en positiv forskel?

Hvad gør en positiv forskel på et strukturelt og institutionelt niveau?

- Uddannelsespolitisk nedtoning af snævre præstations- og tempokrav
- Styrkelse af mulighederne for krogede veje mod voksenlivet i flere hastigheder
- Institutionelt fokus på fleksibel rammesætning af læringsmiljøer med fokus på både faglighed og trivsel
- Adgang for alle unge til et aktivt fritidsliv

- Flexibilitet og smidighed i uddannelse i forhold til tid og tempo
- Nem adgang til støtte på uddannelsen, når der opstår udfordringer (fange gråzonerne)
- Individuelt tilpassede psykologforløb uden tydelig udløbstid
- Institutionel facilitering af samtalerum mellem unge - med blik for den store betydning af faglig trivsel og det fælles tredje

Helhedsorienterede indsatser målrettet komplekse udfordringer

- Tidlig faglig og social støtte
- Rummelighed i uddannelse og arbejde
- Sammenhæng og kontinuitet i overgange
- Vedholdende fagpersoner som yder støtte og hjælp både ift snakke om det 'svære', men også ifht praktiske ting i hverdagen

Hvad gør en positiv forskel samlet set ?

Strukturelle og institutionelle indsatser: ungeliv generelt

*Helhedsorienterede indsatser:
komplekse udfordringer*

*Konkrete indsatser:
psykiske udfordringer*

Vedvarende
mistrivselsforløb

Afgrænsede
mistrivselsforløb

Tilbagevendende
mistrivselsforløb

Forbigående
mistrivselsforløb