



At holde balancen

En vejledning i arbejdet med unge med
angst, depression, spiseforstyrrelser og **selvskade**
på efterskoler

INDHOLD

Forord	3
Fællesskabets potentiale	4
Dialog til lærerværelset	5

FOKUS PÅ

- Angst	6
- Depression	10
- Spiseforstyrrelser	12
- Selvskade	15
Kommunikation og koordinering	18
Det gode psykologsamarbejde	20
Regler og tilskud	22
Henvisninger	23

Tak til Maja Vain Gilbert, autoriseret psykolog og stifter af UngTerapi, psykologhus i København med speciale i unge. Maja har ydet faglig sparring til vejledningen. Også en stor tak til de efterskoler, der har fortalt om deres arbejde med unge med psykiske vanskeligheder, og andre, der har læst med og kommenteret. Sidst men ikke mindst tak til vores virksomhedspraktikant cand.mag. i pædagogik, Ene Ernst Hoppe, der har lagt mange timer i vejledningen.

Udgivet af Efterskoleforeningen 2018



Hun er 16, måske 17, og det er ikke til at forstå. For hun ser godt ud ... det samme gør tallene, der står skrevet i hendes karakterbog, og mønstrene, der tegner hendes sociale liv ... Og så går hun bare ned ... Vi kan simpelthen ikke forstå det!

Uddrag af interview med Ulrik Goos Iversen, Baunehøj Efterskole i Zetland, 2016*

* Læs artiklen her:

<https://www.zetland.dk/historie/sOZj64GJ-ae6XddvA-88a21>



Efterskolerne møder i dag flere og flere unge, der mistrives eller er diagnosticeret med eksempelvis angst eller en spiseforstyrrelse.

Der er ikke enighed om, hvad stigningen i unges mistrivsel skyldes. Forskere peger på et samfund, der er kendetegnet ved stigende krav om præstation i skole og uddannelse. Lokale samfund og fællesskaber udfordres af opbrud og menneskets ønske om selvrealisering. Dertil står vi overfor en generation, hvor et stærkt fokus på individet og en perfektionskultur har vundet indpas. Som forstander Ulrik Goos Iversen siger det i en artikel fra Zetland: "Man kan altid få en lidt lærere kæreste. Man kan altid få lidt smartere venner, man kan altid få lidt flere venner."

For efterskolerne er det et spørgsmål om at finde en balance mellem skolernes muligheder og begrænsninger, når det kommer til at håndtere elever i mistrivsel. Efterskolen er et skoletilbud, ikke et behandlingstilbud. Efterskoleansatte er lærere, køkkenmedarbejdere og ledere, og hverken psykologer, læger eller diætister. Derfor skal man altid være bevidst om, hvor langt man som efterskole kan gå. Det skylder man de unge og deres forældre.

At arbejde med unge, der mistrives, behøver ikke at være en uoverskuelig udfordring for efterskolen. Den 'kur' som efterskolen kan tilbyde, ligger allerede i

skoleformens DNA: Fællesskab, nærvær, stærke relationer til andre unge og til voksne, samtaler om det svære og det gode ved at være ung, bevidsthed om egne evner, svagheder og styrker, fokus på interesser og livet som helhed, udover skole, hjem og alt det andet. Samlet giver det nutidens unge noget, mange efterspørger: Modet til at turde være sig selv.

Efterskolernes fællesskaber inviterer unge til at arbejde med det uperfekte gennem den pædagogik, der føres. Der er plads til at tale om det, der gør ondt og er kaotisk. Det er med til at sænke farten og give ro fra den præstations- og konkurrencekultur, de unge er en del af. De unge lærer at 'smide masken' – at man ikke hele tiden behøver at styre et bestemt billede af sig selv udadtil, og at ingen kan være god til alt. Det sker på langt de fleste skoler, alene fordi de unge bor og er sammen 24/7.

Som efterskole kan I opleve at være informeret om elevens problematikker inden skolestart, mens efterskolen andre gange bliver stedet, hvor ubehaget og de svære følelser italesættes for første gang. I begge tilfælde er det vigtigt, at efterskolerne føler sig klædt på til at kunne hjælpe. Vi håber, at denne vejledning er et skridt i den retning.

Vi har valgt at sætte specifikt fokus på angst, depression, spiseforstyrrelser og selvskade. Vejledningen kan bruges i arbejdet med unge, der er diagnosticeret med en psykisk lidelse, såvel som i forhold til unge, der ikke opfylder kriterierne for en diagnose, men som mistrives og oplever samme udfordringer, tanker og følelser.

Vi ser både på, hvordan man sikrer et givende og indholdsrigt efterskoleophold for unge der mistrives, og på hvordan man håndterer det i forhold til resten af elevgruppen.

Hvert afsnit er delt op i viden om tilstanden, tegn på tilstanden og gode råd til, hvad efterskolen kan gøre. Der er cases fra arbejdet på efterskolerne og forslag til, hvor man kan hente mere viden om arbejdet med de unge. Der er gode råd til samarbejdet med psykologer og lidt om de mere formelle sider af arbejdet med unge i mistrivsel. Publikationen er ment som inspiration og ikke en udtømmende håndbog.

God læselyst!
Efterskoleforeningen

Fællesskabets potentiale

På efterskolen møder elever hinanden på kryds og tværs af undervisning og fritid og bliver hurtigt betydningsfulde og vigtige i hinandens liv.

For elever, der mistrives, kan venner få en helt særlig og støttende betydning i deres vej mod bedre trivsel. Men kammeraterne skal ikke agere psykologer eller få et unødigt stort ansvar på sig for en elev, der mistrives. Det kan belaste. Derfor er det vigtigt, at efterskolen har blik for den generelle elevflokk som en ressource i støtten til den unge i mistrivsel, samtidig med, at man beskytter alle elever. Det er lettere sagt end gjort.

OPGAVER

Generelt kan det anbefales, at andre elever inddrages i små opgaver, som f.eks. at sørge for at en kammerat kommer med til morgenmad eller inkluderes i det sociale fællesskab om aftenen. Det skal dog først og fremmest ske efter aftale med den unge, der mistrives. Og det er vigtigt at følge op overfor de elever, der har en særlig opgave. Som fagperson skal man sikre sig, at det ikke bliver for svær en opgave for en elev. For mange unge er det dog rart at blive vist den tillid, og det kan give en følelse af

selvværd at kunne hjælpe andre. For andre kan det blive en belastning. Det er op til skolen at vurdere, hvornår det kan fungere positivt, gerne i samarbejde med forældrene.

VENNER

Husk også at de unge er hinandens venner, og ingen skal derfor være pålagt at 'rapportere' til de voksne eller have ansvaret for at observere, om den unge sover om natten, hvad den unge spiser, om vedkommende har skåret i sig selv eller lignende. Samtidig er det vigtigt, at eleverne ved, at de altid kan og skal gå til en voksen, hvis de bekymrer sig om deres ven.

SÆRREGLER OG ÅBENHED

Hvis der er lavet særlige regler for at understøtte en elev, der mistrives, er det vigtigt, at der ikke opstår 'fnidder' i elevgruppen. Det kan opstå, hvis en elev er fritaget fra forskellige aktiviteter eller har lov til at trække sig, hvis vedkommende har behov for det. Der kan hurtigt opstå jalousi og misforståelser, hvis ikke der er vis åbenhed om baggrunden for fritagelserne. Husk altid at gøre det efter aftale med eleven og elevens forældre.

Generelt har de unge en god fornemmelse for, når der er nogle iblandt dem, som har brug for særlig støtte. Flere vil endda typisk melde sig på banen til at støtte op om den pågældende unge. Sørg for at skabe gennemsigtighed. De unge kan typisk sagtens forstå rationale bag særregler – og især når det lægges åbent frem. Det vil give en ro i elevgruppen, og det kan betyde, at man får aktiveret en endnu stærkere støtte.



Dialog til lærerværelset

En åben dialog blandt ledelse, lærere og andet personale på efterskolen er afgørende for at lykkedes med unge i mistrivsel. Ofte kan de banale spørgsmål være de vigtigste at stille. Brug spørgsmålene her som inspiration til et lærermøde, en temadag eller andet – og suppler selv med nye spørgsmål.

Har I mødt unge, der mistrives eller unge med psykiske lidelser på skolen?

- Hvordan opdagede I det?
- Hvilke overvejelser gjorde I jer omkring hvem der skulle vide hvad – og hvornår?
- Hvad gjorde I?
- Var samarbejdspartnere som psykolog, kommune, rådgivning, patientforening eller andre involveret?
- Hvem vidste det på skolen? Af medarbejdere? Af elever?
- Hvordan var dialogen med forældrene?

Har I brug for mere netværk i forhold til arbejdet med unge, der mistrives eller har lettere former for psykiske lidelser?

Hvis ja, hvem kunne det være?

- En psykolog I kan trække på i akutte situationer?
- Andet?

Har I oplevet unge, der er blomstret op og har arbejdet sig ud af angst, depression eller andet mens de var på skolen?

Hvad skete der?

Hvad er jeres styrker som efterskole ift. at understøtte elever, der mistrives?

Hvordan bliver der talt om diagnoser som angst, depression mv. på skolen?

Har I brug for mere viden om psykiske lidelser og/eller om, hvordan I håndterer det på skolen?

Hvis ja – hvor vil I få den?

Har én eller flere medarbejdere en særlig viden og/eller funktion i forhold til elever, der mistrives?

Er der brug for, at denne viden og det ansvar spredes ud på flere medarbejdere?

Har eleverne mulighed for at trække sig og finde ro i efterskolehverdagen?

Hvilken slags efterskole er I (idræt, musik eller natur)?
Hvordan kan det udnyttes til at understøtte unge i mistrivsel eller med mildere diagnoser?

Har I udarbejdet handleplaner til elever i psykisk mistrivsel?

Hvordan er jeres erfaring med det?

Hvad gør I for at opdage unge, der mistrives?

Hvilke tegn oplever I er de typiske?

Når angsten tager over

- Jeg skal på efterskole men dog har jeg ingen social angst. Men jeg er hunderød for hvad der skal ske mig! Jeg er rigtig bange for at jeg kommer til at bo sammen med en som måske ikke kan lide mig eller omvendt. Jeg er bange for jeg ikke kommer til at snakke med nogen overhovedet på efterskolen, og bare kommer til at sidde og stirre for mig selv i et hjørne.
- Så er jeg rigtig ked af at jeg skal spise med en masse som jeg ikke kender, og vise hvem jeg i virkeligheden er, eftersom jeg kan være lidt af en speciel type. Jeg er bange for at jeg ikke kan holde så mange mennesker ud på én gang, og jeg ikke bare lige kan blive hentet hvis jeg bare gerne vil hjem.

Pige, 16 år på Girl Talk Forum

HVAD ER ANGST?

Angst er en naturlig mekanisme, der sikrer, at vi reagerer hurtigt og instinktivt, når vi oplever fare, og dermed redder os fra potentielt farlige situationer. Men angsten bliver en u hensigtsmæssig reaktion, når kroppen reagerer med angst på ufarlige situationer, som eksempelvis socialt samvær.

Social angst (eller social fobi) er en vedvarende angst for forskellige dagligdags situationer, hvor man møder mange mennesker. Det er en angst for at gøre noget pinligt, blive til grin eller blive betragtet kritisk. Det kan være angst for udførelsen af forskellige handlinger i sociale interaktioner f.eks. at skulle spise, men også angst for kropslige reaktioner som f.eks. rødme, talebesvær, trang til at gå på toilettet eller andet. Social angst kan i nogle tilfælde triggere af et efterskoleophold, hvor den unge er sammen med mange mennesker døgnet rundt.

Generaliseret angst er karakteriseret ved en vedvarende og generel angst med en grundlæggende følelse af uro eller ængstelse. Angsten angår ikke noget specifikt, og mange føler en generel bekymrighed.

Der tales ofte om angstens onde cirkel, fordi kroppen husker tidligere reaktioner som en fare eller trussel, som i sig selv udløser et angstanfald. Den unge vil kunne opleve, at der skal mindre og mindre til, før der kommer en reaktion. Reaktionen kan være voldsomme og ubehagelige og kan betyde, at eleven begynder at afholde sig fra de steder, hvor angsten er værst. Samtidig kan der opstå en angst for angsten, hvor det bliver sværere og sværere at skelne mellem almindelig nervøsitet og et potentielt angstanfald.

Angst kan være konstant eller momentant, men fælles er det, at det kan opleves som invaliderende og kan påvirke elevens faglige indsats og sociale relationer. Det

**15% AF ALLE UNGE
MELLEM 16 OG 24 ÅR
RAMMES AF
ANGSTSYMPTOMER
I LØBET AF ET ÅR.**

Kilde: Psykiatrifonden

er individuelt, hvad der fremprovokerer angsten, og det er derfor meget forskelligt, hvad den enkelte har brug for, for at komme af med angsten. Angst er dog en diagnose, som mange kan komme af med igen med den rette hjælp.

TEGN PÅ ANGST

Tydelige tegn på angst hos en ung er: Overdreven frygt, øget nervøsitet og mange bekymringer. Eleven kan virke anspændt, rastløs eller skælvende. Eleven kan have angst for helt bestemte typer situationer som eksempelvis at tale



overfor mange mennesker, at svømme eller at optræde til gymnastikopvisning eller teaterforestilling.

Hos unge med 'generaliseret angst' eller 'social angst' er angst mere gennemgående i hverdagen. De vil typisk forsøge at afholde sig fra sociale arrangementer, fra nye grupper af kammerater, virke fraværende eller blot være meget tilbagetrukne i socialt samvær.

Andre symptomer hos unge med angst kan være koncentrationsbesvær, utålmodighed eller vrede. Det kan være svært at opdage de kropslige symptomer, men mavepine, muskelsmerter og søvnproblemer kan være tegn.

Ved et panikanfald oplever den unge en stærk følelse af frygt for at miste kontrollen over sig selv og tror måske, at man skal dø. Selve oplevelsen består af en række kropslige reaktioner som hjertebanken, trykken for brystet, kvælningss-

→

PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Panikanfald

Er du tilstede, når en elev får et panikanfald, så:

- Bevar roen og bliv i situationen sammen med eleven.
- Fortæl eleven, at det ikke er farligt. Fortæl at man ikke kan dø eller tager skade af, at man ryster, sveder, har åndenød, hjertebanken osv.
- Undgå mange spørgsmål eller krav til eleven.
- Brug evt. vejrtrækningsøvelser til at få styr på kroppen igen. Du kan sætte dig sammen med eleven og lave dybe vejrtrækninger.
- Hjælp evt. eleven til at mærke sin krop igen efter anfaldet. Nogen har brug for et kram, andre ønsker ikke at blive rørt ved, men kan have gavn af at drikke et glas koldt vand, da eleven så mærker kroppen indefra.
- Tal bagefter med eleven om hvad der mon udløste anfaldet, og hvordan det kan forebygges en anden gang.

Almindelige fysiske symptomer ved panikanfald

- Åndenød
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Svedeture
- Kvalme
- Sløret blik



“EFTERSKOLEN KAN BLIVE EN VIGTIG AKTØR I AT UNDERSTØTTE I BEHANDLINGSFORLØB, HVOR EN ELEV MED ANGST OVERSKRIDER GRÆNSER, MEN OPLEVER DET SOM BÅDE TRYGT OG UDFORDRENDE”

→ fornemmelse, svimmelhed og følelser af uvirkelighed. Den unge trækker typisk vejret hurtigt og stivner i panik. Et panikanfald varer typisk 10-30 minutter. Ikke alle unge, der har angst, oplever deciderede panikanfald, og ikke alle, der oplever panikanfald lider af angst. Panikanfald kan også være et symptom, der giver sig til udtryk oven på en stærkt stresset periode eller en pludselig opstået voldsom episode i den unges liv.

HVAD KAN EFTERSKOLEN GØRE?

Møder man på efterskolen en elev, der udviser tegn på angst, er det første skridt at gøre eleven opmærksom på det. Spørg om eleven er enig i observationerne, og om der f.eks. er bestemte situationer eller ting, som den unge er særligt bekymret for i hverdagen, og om eleven ofte oplever angst. Husk, at man ikke kan fremprovokere angst ved at tale om det.

Vurderer du, at der er tale om angst, er det vigtigt, at forældrene inddrages. Hvis I sammen med forældrene vurderer, at der er tale om behandlingskrævende angst, skal der en psykolog til. Det er typisk forældrene der, sammen med den unge, tager kontakt til en psykolog. Den mest effektive angstbehandling er en blanding mellem kognitiv psykologterapi og medicin. Det er også sammen med for-

ældrene, at I vurderer, hvorvidt den unge fortsat vil få udbytte af at gå på skolen. Typisk vil det være relativt uproblematisk, at den unge kan fortsætte med den rette støtte og hjælp fra de voksne og fra kammeraterne på efterskolen. Efterskolen kan blive en vigtig aktør i at understøtte et behandlingsforløb, hvor eleven overskrider grænser, men oplever det som både trygt og udfordrende.

Når en ung har angst, er det godt at begynde med at afmystificere angsten. Spørgsmål som: Hvad er det værste, der kan ske? Samt – stille og roligt – at hjælpe den unge til at blive i situationer, der kan opleves som angstfyldte, i stedet for at undvige dem, er centrale elementer i kognitiv adfærdsterapi. Den unge har typisk 'katastrofetanker' om alt, der kan gå galt, og som de selv synes, de gør forkert. Det drejer sig om at støtte dem til en mere realistisk og positiv selvopfattelse ved f.eks. at lade dem undersøge teser om at 'ingen kan lide mig' og/eller at tænke omsorgsfulde og ikke-dømmende tanker om dem selv. Det er vigtigt, at den unge bliver inddraget og taget seriøst i processen, og at samarbejdet er baseret på små og realistiske mål.

Find mere information

MENTAL MOTION

I Psykiatrifondens Mentale Motionscenter er der konkrete øvelser til at styrke ens psykiske sundhed, bl.a. øvelser specifikt relateret til angst <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/angst.aspx>

MØNSTERBRUD

App'en Hellomind har fokus på at bryde med de dårlige mønstre, som angst kan medføre [Hent app'en i App Store eller Google Play](#)

UNDERVISNINGSMATERIALE

Angstforeningen har lavet et spændende digitalt informations- og undervisningsmateriale om angst hos børn og unge <https://www.angstforeningen.dk/vaerikkebange/index.html>

En samtale i trækronerne

På Ollerup Efterskole har man gode erfaringer med træklatring som et redskab til at møde unge med angst i en anderledes kontekst.

Læreren og eleven klatrer op i hver deres reb ved siden af hinanden. Det hele foregår i et stille og roligt tempo i små etaper, og undervejs italesættes de følelser, der opstår under klatringen. Følelserne er oftest angstbetonede, fordi oplevelsen kan virke faretruende. Den angst som klatringen giver, suget i maven, og at der er langt ned, er genkendelig fra de mange andre situationer, hvor eleven oplever angst. Men forskellen er, at det i trætoppen er helt naturligt at være bange. Med lærerens hjælp oplever eleven at føle tryk i 12 meters højde, en følelse, der

kan bruges i andre situationer, når angsten viser sig.

Samtidig med at eleven får sat ord på følelserne, er oplevelsen også med til at skabe et øget kropsfokus. I trætoppen er der behov for at være tilstede i kroppen, fordi man skal holde balancen, og man mærker hvordan ens muskler er spændte efter klatringen. En tilstand, der er med til skabe ro, og som bliver en kontrast til hverdagen, hvor elever med angst ofte oplever uro. Under klatringen bliver der røstet ud i hovedet og i kroppen.

Stresshåndtering som valgfag

På Ingstrup Efterskole tilbyder de valgfaget 'Stresshåndtering', der er inspireret af Cool Kids programmet.

Cool Kids er et angstbehandlingsprogram, der har fokus på strategier og metoder, der kan hjælpe med at håndtere angst og bekymringer i hverdagen. På Ingstrup Efterskole har man brugt ideerne og terminologien derfra og tilpasset det skolens efterskolekultur.

De elever, hvor skolen på forhånd er blevet oplyst om diagnoser eller udfordringer, bliver i begyndelsen af skoleåret opfordret til at vælge valgfaget, mens andre vælger det uden opfordring. Faget vælges både af elever med diagnosen angst og af elever, der bevæger sig i gråzonen. Valgfaget er skemalet de første tre måneder af skoleåret, så redskaberne hurtigt læres og kan bruges resten af året.

Et eksempel på et redskab, der arbejdes med, er 'trappestigen'. Når man arbejder med træppestigen, handler det om at udsætte sig selv for det, man er nervøs for i små bidder. Der sættes altså sammen med eleven realistiske og opnåelige mål for elevens udfordringer eller forhindringer.

Valgfaget er en stor succes, og det skyldes i høj grad den praksisorienterede tilgang: Eleverne oplever, at de kan bruge det direkte i deres hverdag.

Læs mere om Cool Kids på <https://cool-kids.dk/>

**DET ANSLÅES, AT
CA. 200.000 DANSKERE
HAR EN DEPRESSION.
DOBBELT SÅ MANGE
KVINDER SOM MÆND
HAR DEPRESSION.**

Kilde: Psykiatrifonden

Når verden ramler

Da hun startede på efterskole som 15-årig, gik det galt.

- Det var et mareridt. Jeg ville for alt i verden være perfekt, siger hun. Hun led under præstationsangst.
- Jeg havde haft det gode liv og ville have det til at fortsætte. Gud forbyde, at der var én, der ikke kunne lide mig, det ville være det værste i verden. Der skulle bare gå en lille ting galt, så følte jeg, at hele verden ramlede sammen, forklarer Ida. Hun følte, at hun skulle være på 24 timer i døgnet, men efter to måneder kunne hun ikke klare presset længere ...
- Jeg bukkede under og fik en enorm trang til at være alene, og det endte med, at jeg ofte tog hjem og havde en masse fravær på efterskolen, siger hun. Hun lukkede sig inde på sit værelse og trak gardinerne for.
- Så lå jeg bare derhjemme og kunne ikke overskue at komme hen på skolen igen, og der skete bare en forværring, for jeg missede en stor del af det sociale liv på efterskolen, fortæller hun.

Interview med Ida i Ugeavisen Odense, 2016

HVAD ER DEPRESSION?

Der skelnes mellem tre former for depression: Den lette depression, den moderate depression og den svære depression. Efterskoler vil typisk kunne arbejde med elever med let til moderat depression.

Depression er karakteriseret ved, at man over en længere periode har været nedtrykt. Der er tale om alt fra nedtrykthed og tristhed til sort melankoli og dyb fortvivelse afhængig af graden af depression. En depression betyder, at hverdagens gøremål og aktiviteter bliver sværere og sværere at udføre, fordi træthed og en fornemmelse af livet som ugennemførligt er fremherskende. Der er tale om ikke at kunne føle glæde og lyst samt manglende interesse for at foretage sig noget. Den depressive tilstand påvirker selvpfattelsen, fordi det bliver sværere at genkende sig selv. Det skaber en form for

personlig fremmedgørelse, der udfordrer identiteten hos den depressive. Det kan føre til social isolation, da personen ikke længere kan genkende sig i de sociale sammenhænge, vedkommende for var en del af.

Stress over en længere periode kan udløse depression, ligesom angst og depression typisk går hånd i hånd.

TEGN PÅ DEPRESSION

En ung, der udviser tegn på en depression på efterskolen, vil typisk optræde umotiveret og tilbagetrukket i forhold til det sociale liv med kammeraterne og have svært ved at finde interesse for undervisningen og for andre aktiviteter. Den unge vil virke trist, modløs, og energiforladt, ligesom øget træthed kan være tegn på en depression. Der kan også være tale om lettere irritabilitet,

rastløshed, koncentrationsbesvær, søvnløshed eller overdreven søvn, appetit- og/eller vægtændring. Samtidig kan en depression medføre ændringer i elevens personlighed i form af nedsat selvtillid, selvbebrejdelser eller skyldfølelse. Afhængig af depressionens styrke og varighed kan hukommelsen og dermed også indlæringsevnen blive påvirket.

Det er vigtigt at skelne mellem almindelig tristhed eller sorg og en reel depression. De tegn, der karakteriserer en depression, kan nemlig også være til stede hos elever, der er ramt af sorg. Derfor er det afgørende at finde ud af, om der er en livsbegivenhed, som f.eks. dødsfald eller skilsmisse i familien, der har udløst en naturlig sorg, eller om der er tale om en begyndende depression.



HVAD KAN EFTERSKOLEN GØRE?

Hvis du har mistanke om, at en elev har eller er ved at udvikle en depression, er det vigtigt, at du konfronterer eleven med din mistanke og inddrager forældrene så hurtigt som muligt. Det er afgørende at få sat tidligt ind og hurtigt få igangsat eventuel psykologbehandling, da det kan være med til at undgå, at den unge ender i en svær depression.

Stress og angst ledsager ofte depression, og derfor skal man også være opmærksom på, om eleven har tegn på angst og/eller stress. Stiller den unge for høje krav til sig selv? Er den unge i en situation, hvor vedkommende skal overpræstere i forhold til egne evner?

I hverdagen på skolen handler det først og fremmest om at sænke kravene og forventningerne til elevens præstation over for skolen, kammeraterne og eleven selv. Det kan være en fordel at sætte fokus på det simple og hjælpe eleven med at opretholde en almindelig døgnrytme. Måske skal der i en periode være en lærer, der sørger for, at eleven kommer op om morgenen, får spist morgenmad og er klar til undervisning. Det kan også være en ven, der hjælper.

Da den unge ofte føler sig magtesløs i forhold til sin tilstand, er alle små succesoplevelser med at gennemføre aktiviteter, opgaver eller blot at opretholde en almindelig hverdag gode for den depressive. Overvej om eleven skal have lov at trække sig fra en del af aktiviteterne i hverdagen på skolen og vurder løbende, sammen med den unge og forældrene, hvorvidt den unge skal blive på efterskolen.

At gennemføre et efterskoleophold kan blive en succesoplevelse for den depressive og dermed fremskynde bedringen, men hvis depressionen udvikler sig i en svær retning, vil det oftest være det rigtige at afbryde opholdet.

Find mere information

FILM

Psykiatrifonden har lavet en lille film om hvad depression er <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/depression/1-hvad-er-depression.aspx>

Trivsel på skemaet

Med inspiration fra Anni Brejnholt har Ringe Efterskole iværksat projektet *Isbryder*, der henvender sig til elever med forskellige personlige udfordringer, f.eks. sorg, angst og manglende selvværd. Et forløb består af fem workshops, der afholdes hver anden uge i løbet af efteråret.

I en workshop, hvor en lærer mødes med 10-12 elever, veksler man mellem samtaler, visualiseringsøvelser, mindfulness, meditation m.m. Der er fokus på de udfordringer, som angst, ubehag, ensomhed, manglende selvværd og tristhed fremkalder, og hvordan det kan imødekommes og udfordres på efterskolen.

Eleverne fortæller om situationer eller familierelationer, der rører dem og gør dem sårbare. Det styrker de deltagende elevers selvværd. Der etableres et lille, stærkt fællesskab i et ellers stort efterskolefællesskab, og eleverne kan støtte hinanden på en måde, der adskiller sig fra lærernes, psykologernes og forældrenes hjælp.

Projektet suppleres med initiativet *Åben Dør*, hvor skolens elever (også elever, der ikke er med i *Isbryderen*) kan komme og tale med en lærer, hvis de f.eks. har brug for støtte til det sociale liv på skolen.

Anni Brejnholt er tidligere lærer på Haarby Efterskole og tilbyder kurser for lærere og elever på efterskoler. Kurserne har fokus på, hvordan unge i fællesskab kan hjælpe hinanden, når man føler sig ensom, har angst eller oplever tilsvarende problematikker.

Læs mere på www.ungkurs.dk

Når maden kommer i centrum

... Da hun i 10. klasse startede på efterskole ... tog hun meget lidt mad på tallerkenen, når hun forsynede sig fra buffeten. Senere, da lærerne blev opmærksomme på hendes abnorme spisevaner, skiftede hun strategi. Hun tog større portioner, men allierede sig med nogle drenge, der ved bordet fik det meste af hendes mad over på deres tallerkener. Andre gange stak hun løgne om, at hun ikke kunne tåle maden på grund af sygdomme og allergier, ligesom hendes tynde krop altid var dækket af mange lag tøj og store tykke trøjer ...

Fra artiklen 'Kampen mod kroppen', Efterskolen, maj 2011

HVAD ER SPISEFORSTYRRELSER?

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, hvor man har et usundt og tvangspræget forhold til mad, og hvor den unge både mister kontrol og tager kontrol. Spiseforstyrrelser er langt fra blot et spørgsmål om mad og kropsvægt, men er forbundet med følelser, der er svære at håndtere, eller som ligefrem kan føles forkerte. Mad og vægt kan, modsat følelser, kontrolleres. En spiseforstyrrelse kan ses som en forsvarsmekanisme for at undgå at skulle håndtere det svære følelsesliv.

De tre typiske spiseforstyrrelser er anoreksi, bulimi og tvangsoverspisning – sidstnævnte benævnes ofte også ved det amerikanske udtryk BED (Binge Eating Disorder). Klassiske fællestræk ved de tre spiseforstyrrelser er overoptagethed af krop, kost og vægt, lavt selvværd, perfektionisme, intenst ønske om vægttab, manglende kropsfornemmelse, forstyrret kropsoptagethed og humørsvingninger.

Anoreksi kaldes også nervøs spisevægring, og er en spiseforstyrrelse, der er kendetegnet ved et bevidst vægttab. Vægttabet opnås ved at undlade at spise, ofte kombineret med overdreven motion. Der er tale om en forvrænget kropsoptagethed, hvor der er overdreven fokus på udseende, vægt og motion.

Bulimi er karakteriseret ved overspisningsperioder efterfulgt af eksempelvis opkast, overdreven motion eller indtagelse af afføringsmidler. Det kan være svært at opdage bulimi, fordi bulimikeren ofte er normalvægtig, og udrensningsperioderne er holdt skjult fra omverdenen.

Tvangsoverspisning/BED er karakteriseret ved overspisningsperioder, som ikke efterfølges af fx opkast. Indtagelsen af mad foregår typisk alene, ofte er personen slet ikke sulten, og der kan være tale om trøstespisning. Overspisningsperioderne er en oplevelse af kontroltab og efterfølges af følelser af skyld og skam. Der er tale om utilfredshed med ens krop

og ekstra fokus på kropsidealer. BED er i nogle tilfælde forbundet med overvægt og fedme. BED er den mest udbredte spiseforstyrrelse, og det antages at 40.000 mennesker lider af tvangsoverspisning i Danmark.

TEGN PÅ SPISEFORSTYRRELSER

Når en efterskoleelev f.eks. begynder at undgå måltider, giver mad fra sig til de andre ved bordet eller gemmer krummer i ærmet og drysler dem på tallerkenen, så er det en god ide at være ekstra opmærksom. Der kan være tale om en begyndende spiseforstyrrelse. Overoptagethed af krop, udseende, kost og vægt er også typiske tegn på en spiseforstyrrelse, ligesom en stærk optagethed af, hvor mange kalorier etc. der er i de forskellige madvarer, kan være tegn.

Den unge kan også indtage store mængder mad indenfor kort tid. Samtidig kan eleven give udtryk for at have hovedpine, maveproblemer eller føle sig svimmel. Uhæmmet dyrkelse af motion kan



ligeledes være et tegn og kan være svært at opdage på f.eks. en idrætsefterskole. Der kan være skader på tænder og knoer på grund af opkast. I undervisningsmæssige sammenhænge kan eleven vise tegn på lavt selvværd, koncentrationsbesvær, rastløshed og angst for at præstere.

HVAD KAN EFTERSKOLEN GØRE?

Har du mistanke om, at en elev lider af en spiseforstyrrelse, skal han eller hun konfronteres med mistanken. Elever med spiseforstyrrelser udvikler typisk mange strategier til at skjule det og vil ofte være afvisende i første omgang. Derfor er det en god ide, at det er en lærer, der har den tætteste kontakt til eleven, der tager den første snak – og nogle gange skal der flere snakke til. Bekræftes mistanken, skal forældrene inddrages.

Det er vigtigt, at samtaler med unge med spiseforstyrrelser trækker fokus væk fra den unges forhold til mad og over på de bagvedliggende problematikker. Den unge bruger spiseforstyrrelsen som et råb om opmærksomhed. Det er en strategi. Det →

Klare grænser mellem specialister og personale

På Bjergsnæs Efterskole har de flere års erfaringer med elever med spiseforstyrrelser. Den røde tråd er klare retningslinjer og tæt samarbejde med hjemmet.

For at kunne tilbyde et givende ophold for eleven, er første skridt at blive oplyst om elevens spiseforstyrrelse, hvilket meget gerne skal være inden skolestart. I den forbindelse afholdes der møde mellem elev, forældre og kommende kontaktlærer. Forældrekontakten er meget vigtig for at hjælpe eleven bedst muligt. Det er elevens læge eller psykolog, der stiller en diagnose og udformer et behandlingsforløb, som ofte involverer en kostplan fra en diætist. Køkkenet følger denne plan.

Da spiseforstyrrelser er forskellige og kræver individuel hjælp, er det muligt for eleven at indtage sin mad i et separat lokale med en lærer, eller sidde 20 minutter på lærerværelset efter et måltid for at undgå eventuel opkast. Det er også muligt at indgå aftaler om ekstra mad i løbet af dagen.

Hvis skolens lærere under et ophold bliver opmærksomme på ændrede spisevaner hos en elev, kontaktes forældrene og i fællesskab aftales det, hvordan eleven kan hjælpes på skolen. En tæt relation til eleven og et godt forældresamarbejde er vigtige faktorer, for at eleven kan få et godt udbytte af sit efterskoleophold.

Ligeledes er det vigtigt, at alle lærere er involveret og kender til elevens udfordringer. Værelseskammerater bliver orienteret efter samråd med elevens forældre. Tiltagene kan suppleres med faste ugentlige eller daglige kontaktlærersamtaler.

→ er derfor vigtigt at sætte den strategi ud af spil ved at fokusere på det indre. På den måde lærer den unge med tiden, at strategien er nødvendig.

Det vil altid være en konkret vurdering, om en elev med spiseforstyrrelse kan fortsætte på efterskolen. Hvis en spiseforstyrrelse kommer under kontrol og eleven følges sideløbende af læge og/eller diætist, vil det ofte være muligt at fortsætte opholdet. Det vil så være fagpersoner, der lægger kostplaner, foretager kontrolvejninger m.v. Skolens rolle bliver at understøtte et eksisterende behandlingsforløb og ikke at fortælle, om der skal en kartoffel mere på tallerkenen. Køkkenpersonalet kan spille en vigtig rolle, f.eks. via et etableret samarbejde omkring kostplanen med en diætist. På den måde bliver kosten placeret dér, hvor man i forvejen tager sig af kost- og madplaner og giver plads til at arbejde med relationerne for lærerne.

Find mere information

MERE VIDEN

Hent mere viden om spiseforstyrrelser på Psykiatrifondens hjemmeside <http://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/spise-og-soevnforstyrrelser/spiseforstyrrelser.aspx>

RÅDGIVNING

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) tilbyder diverse former for hjælp til unge og fagpersoner. <https://haelp.lmsos.dk/>

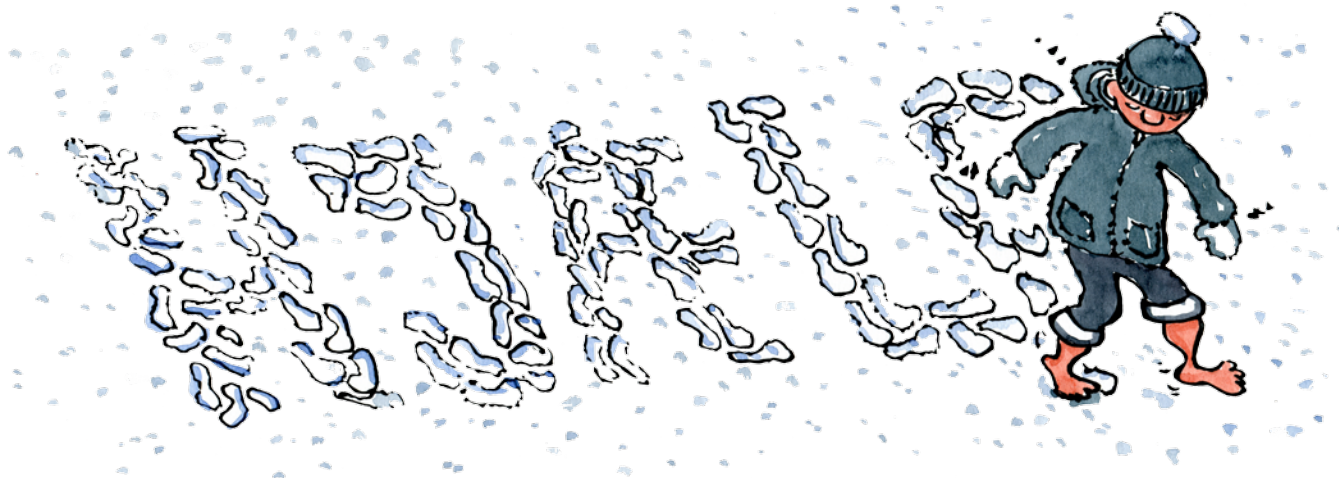
Når smerten dulmer

Den dag Inge blev konfirmeret, døde hendes farfar, som hun var nært forbundet med. Der blev ikke talt meget om det i hjemmet hos lærerforældrene i Vestjylland, hvor de små søskende i øvrigt tog meget tid og plads. Inge følte sig overset. I forvejen var forholdet til moderen ikke godt, så efterskolen, hvor Inge kom til og boede i to år, blev et godt sted at være. Her var hun del af et socialt liv, og i weekenderne, hvor de fleste elever tog hjem til deres familier, blev Inge på skolen og nød roen. Men mindreværdet og en grundlæggende følelse af ensomhed var med hende hele vejen og kom til at fylde mere og mere.

- Så jeg begyndte at skære i mig selv for at få ro i hovedet. Tankerne blev ført over på smerten i armen, og for hver gang, jeg kørte kniven, var der færre tanker i hovedet.

Uddrag af 'Når smerten dulmer', Kristeligt Dagblad, Juni 2007

→





HVAD ER SELVSKADE?

Selvskade er bevidste handlinger, der medfører fysiske skader for at lindre negative følelser. Det klassiske eksempel på selvskade er 'cutting', hvor eleven skærer i sig selv med et skarpt objekt, typisk på arme eller ben. Andre eksempler på selvskade kan være en elev, der brænder, bider, kradser, niver eller river i sig selv. Eller en elev kan hive hår ud på sig selv eller kradse eller pille i huden, så den tager skade, eller så man forhindrer sårheling.

Selvskadende handlinger giver smerte og udløser samtidig kroppens egne naturlige endorfiner. Det betyder, at handlingen tager fokus væk fra tankerne, og samtidig kan opleves som beroligende. Det er derfor, at nogen kalder selvskade for afhængighedsskabende.

Selvskade er ikke en selvstændig diagnose, men et redskab til at håndtere svære følelser. Det handler om at undslippe den smerte eller det ubehag, der bæres rundt på og derigennem opnå et pusterum; et øjeblik ro. Selvskade er, i stil med spiseforstyrrelser, en forsvarsmekanisme for at undgå stærk psykisk smerte.

**21 % AF
ELEVER I 9. KLASSE
HAR SKADET
SIG SELV MED VILJE.**

Kilde: Børnerådet

**GENNEMSNITS-
ALDEREN FOR
SELVSKADEDEBUT
LIGGER MELLEM
12 OG 17 ÅR**

Kilde: LMS

Der er ikke tale om et ønske om at ville dø, omend unge, der skader sig selv over længere tid, er i forøget risiko for at udøve selvmordsforsøg.

TEGN PÅ SELVSKADE

Når man på efterskolen støder på en elev, der pludseligt begynder at bære langærmede bluser eller store hættetrøjer i al slags vejr eller vedvarende undgår situationer, hvor kroppen er eksponeret, som f.eks. idræt eller bad efter træning, kan der være tale om en ung med selvskade.

Selvskadende adfærd kan komme til syne på flere måder bl.a. som friske sår, skader eller blå mærker. Søvnproblemer, hovedpine eller svimmelhed kan også være tegn på selvskadende adfærd. Hvis selvskaden har stået på over længere tid, kan en depressiv adfærdsform følge.

Selvskade er forbundet med meget skam og lavt selvværd hos den selvskadende, hvilket ofte fører til social isolation.

Præstationsangst og koncentrationsbesvær i forhold til skolearbejde kan ligeledes følge med selvskadende adfærd.

HVAD KAN EFTERSKOLEN GØRE?

Det er vigtigt at konfrontere en elev, hvis du har mistanke om, at vedkommende udøver selvskade. At åbne snakken kan være svær, men sørg for, at det sker i et fortroligt og roligt rum og udtryk din oprigtige bekymring. Er der tale om selvskade, er det afgørende, at du inddrager forældrene i situationen. Sørg for at respektere den unge og involver først andre, når du har fortalt den unge, at det er det, du vil og skal gøre på grund af dit ansvar som fagperson. Giv også gerne den unge chancen for selv at snakke med forældrene først.

Inddragelse er altafgørende. Den unge skader sig selv for at vinde kontrol over et følelsesmæssigt kaos, og hvis man tager mere kontrol fra den unge, kan det ende med at give bagslag.

Måske skal en psykolog på banen. Dette er elevens og forældrenes beslutning. Psykologen kan give terapi, mens efterskolen kan tilbyde et rum med alternativer til de situationer, hvor trangen til selvskade opstår. Dvs. andre måder at udløse endorfiner på uden at påføre sig selv skade. Det kan være gennem motion, oplevelsen af tætte og nære relationer eller en ganske simpel ting som at holde en isterning i hånden. Spørg gerne psykologen, hvordan I bedst støtter den unge eller søg råd hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS).

Den tætte samtale kan få afgørende betydning, fordi eleven her oplever at kunne sætte ord på smerten. På efterskolen er der mulighed for at etablere en tryk relation til en eller flere voksne, hvor eleven kan henvende sig, når trangen til at skade sig selv melder sig.

På efterskolen har eleven også mulighed for at adskille sig fra den selvskadende adfærd, fordi man oplever at være en del af et fællesskab. Det kan være med til give eleven en oplevelse af ikke at være sin selvskade, men at være en person *med* selvskade. Det kan være med til at give følelsen af, at kunne komme ud af sin selvskadende adfærd.

At selvskade smitter er til dels en myte. Det kan ske, at elever efterligner hinanden, men de fleste vil dels opleve det som smertefuldt at påføre sig skaden, dels opnår man ikke den effekt, hvor smerten bliver et pusterum. Flere unge kan altså sagtens have forsøgt at skære i sig selv, men det forbliver enkeltstående tilfælde for de unge, som generelt trives.

Find mere information

RÅDGIVNING

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)

<https://hjaelp.lmsos.dk/>

PSYKIATRIFONDEN

Du kan læse mere om cutting på Psykiatrifondens hjemmeside.

<http://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/personlighedsforstyrrelser/cutting.aspx>

E-LÆRING

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) tilbyder gratis e-læring om selvskade til lærere. Her kan du få flere råd til hvad du kan gøre, når du møder en ung i den situation.

www.selvskadeABC.dk

Kontrakt mod cutting

Rudehøj Efterskole har gennem årene haft en del elever med selvskadende adfærd og har gode erfaringer med brugen af en skriftlig kontrakt, hvor eleven med sin underskrift lover at tage kontakt til vagtlæreren, hvis trangen til at skade sig selv opstår, eller hvis man direkte skader sig selv.

Både viceforstander, elev og familiegruppelæreren er tilstede, når kontrakten underskrives. Kontrakten er med til at fjerne skammen hos eleven og til at legitimere elevens følelsesliv. Samtidig synliggøres problemet, hvilket giver bedre muligheder for at hjælpe eleven.

Når en elev kontakter vagtlæreren, bliver det noteret, så familiegruppelæreren eller trivselsvejlederen efterfølgende kan få talt om situationen med eleven. Samtalen handler om, hvorfor trangen meldte sig; eksempelvis om en bestemt oplevelse var udløsende for behovet for at skade sig selv.

Rudehøj Efterskole går langt for at beholde elever med selvskadende adfærd og har endnu ikke afvist en elev på grund af det og alle ansatte er involverede. Desuden er der til familiegruppelærerne afsat ekstra timer til arbejdet med elever i psykisk mistrivsel, ligesom skolen har en pædagog ansat med fokus på elevens trivsel, udvikling og konflikthåndtering. Et stærkt samarbejde med forældrene er også afgørende, ligesom det er vigtigt at inddrage værelseskammeraterne og få talt om ansvar, så de også henter hjælp og ikke føler, de skal klare det på egen hånd, hvis der sker noget.



Rundt om den unge

Hverken fagpersoner eller forældre skal stå alene med ansvaret for unge med psykiske lidelser.

TÆT SAMARBEJDE

At hjælpe en ung med en psykisk lidelse kan være hårdt arbejde, men det er langt nemmere, hvis man er flere om opgaven, og hvis alle kender deres roller og ansvar i forløbet. Derfor anbefales det, at efterskolen etablerer et stærkt netværk og samarbejde omkring den unge. Det kan være med forældre, psykolog, sagsbehandler, læge, diætist, rådgiver fra en patientforening og andre betydningsfulde aktører. Mange skoler har lærere ansat, der – udover at undervise og være kontaktlærer – har en koordinerende rolle i skolens arbejde med unge med psykiske vanskeligheder, og som de specifikt tildeles timer til.

“MANGE FORÆLDRE ØNSKER AT LADE DERES BARN ‘BEGYNDE PÅ EN FRISK’. DET ØNSKE ER FORSTÅELIGT, MEN DET ER VIGTIGT AT FORTÆLLE FORÆLDRENE, AT MAN GODT KAN KOMBINERE ØNSKET OM AT BEGYNDE PÅ EN FRISK MED VIDEN OM BARNETS PROBLEMATIKKER”

HANDLEPLANER

Det kan være en god ide at udarbejde en generel handleplan for, hvordan man som skole reagerer, når man bliver opmærksom på elever i psykisk mistrivsel. En handleplan kan skabe gennemsigtighed i forhold til, hvem der har ansvaret for hvilke opgaver, f.eks. omkring kontakten til forældre, andre elever, fagpersoner m.v. Der kan skelnes mellem handleplaner i de akutte tilfælde (angstanfald, selvmordsforsøg m.v.) og i de situationer, hvor der ikke er behov for akut psykisk førstehjælp, men hvor der alligevel skal handles. En handleplan skal løbende opdateres, og kan med fordel vendes på et lærermøde én gang årligt.

Ikke to situationer er ens, hverken i forhold til den unges mentale tilstand eller i forhold til netværk og ressourcer omkring eleven. Derfor anbefales det også, at der lægges en individuel handlingsplan i de mere alvorlige tilfælde. Har man udarbejdet en generel handleplan på skolen, vil det være lettere at lægge den individuelle handleplan for en elev, da man derved har en skabelon for, hvad man skal være opmærksom på.

HVORDAN TALER VI SAMMEN?

Hvordan taler vi om unge i psykisk mistrivsel? De fem minutter ved kaffemaskinen kan være givet godt ud, men ofte er der behov for noget mere. Her skal kort nævnes et nyligt afsluttet udviklingsprojekt, der er støttet med Efterskoleforeningens forsøgs- og udviklingsmidler. I projektet har Flakkebjerg Efterskole i samarbejde med Konsulenthuset Bråby udviklet en samtale/analysemodel, der

kan anvendes, når personalet taler om eksempelvis elever i psykisk mistrivsel. I modellen får man adskilt problemoplevelsen (det man ser), problemforståelsen (hvad ligger bag en konkret adfærd) og problemreduceringen (hvordan kan vi reducere problemet?). Det fælles begrebsapparat, som følger med modellen, gør, at personalet kan kommunikere mere præcist og professionelt om de udfordringer, der følger med denne gruppe af unge. Der er udgivet en vejledning til arbejdet med modellen, der henvises til bagerst i dette hæfte.

DIALOG MED FORÆLDRE

Mange forældre ønsker at lade deres barn ‘begynde på en frisk’. Det ønske er forståeligt, men det er vigtigt at fortælle forældrene, at man godt kan kombinere ønsket om at begynde på en frisk med viden om barnets problematikker. Jo mere viden man har, jo hurtigere og bedre kan man få iværksat den nødvendige støtte. For at få den viden, er det vigtigt, at skolen signalerer rummelighed overfor kommende forældre. Får forældrene indtryk af, at barnet ikke kan optages på skolen, hvis de fortæller, at deres barn har haft angst, kan det betyde, at forældrene holder denne information tilbage.

Modsat er det naturligvis også vigtigt, at skolen er tydelig om, hvad de kan tilbyde i forhold til f.eks. personlige samtaler med kontaktlærer eller særlige hensyn omkring deltagelse i undervisning og samvær. Afstemning af forventninger er afgørende for et udbytterigt ophold for den unge, og som skole skal man føle, at man kan klare opgaven.



Den gode overlevering

På Høng Efterskole har de udarbejdet en visitationsmodel, der giver mulighed for at afdække kommende elevers behov for ekstra støtte i forhold til skolens mulighed for at hjælpe.

Kommende elever inviteres på besøg i grupper af 30 og interviewes i løbet af aftenen enkeltvis af linjefagslærere. Mens de kommende elever venter på at blive interviewet, er man sammen med nuværende elever, der fortæller om deres efterskoleophold og har planlagt små aktiviteter.

Samtalerne er struktureret ud fra en spørgeramme, der er udarbejdet af skolens viceformand og inklusionsvejleder. Den har fokus på forhold som hjemmet, helbred, skolegang og almindelig trivsel. Udover det indhenter skolen også nyeste karakterbevis og en skoleudtalelse. Alt dette gør det muligt at klæde kontaktlæreren på, fordi de får indsigt i elevens trivsel. Man har også valgt at give ekstra timer til skolens inklusionsvejleder, som kan vurdere, om der skal ekstra foranstaltninger til for at hjælpe eleven, såsom individuel støtte, handleplan, ekstratimer, kontakt til kommuner, sagsbehandler og forældre.

Visitationsmodellen giver eleverne mulighed for at sætte ord på deres liv og oplevelser, inden de begynder på skolen. Skolen oplever, at eleverne er gode til selv at række ud efter hjælp. Det bliver muligt at være på forkant med eleverne, og initiativet har ført til et lavere frafald.

Unge i behandlingsforløb

Skoler vil ofte opleve at have en eller flere elever, der sideløbende med sit efterskoleophold enten er i gang med et behandlingsforløb ved en psykolog, eller begynder mens de går på skolen. Skolen kan være med til at sikre et godt forløb, hvis de er opmærksomme på en række forhold.

FORLØB

Etablering af psykologforløb sker altid med forældrenes samtykke, medmindre eleven er fyldt 18 år. Det gælder også, hvis skolen har et samarbejde med en lokal psykolog.

PRIVATLIV

Respekter, at alt hvad der foregår hos psykologen er rent privat. Det er eleven selv, der styrer, hvem der ved hvad om, hvad der bliver talt om i forløbet. Psykologen har naturligvis tavshedpligt. Informer kun de andre elever/lærergruppen efter samtykke med eleven og elevens forældre.

KLARE AFTALER

Sørg for at praktikken omkring den unges samtaler hos psykologen er på plads – dvs. klare aftaler om evt. udeblivelse fra undervisning, transport frem og tilbage og evt. opfølgning med tilbud om en samtale med en voksen, når eleven er tilbage, og/eller har ro til at være alene.

SAMARBEJDE

Hvis eleven og forældrene er indforstået med det, kan det være en god ide at etablere et samarbejde med psykologen, så man som skole bedre kan understøtte behandlingen ved psykologen.

Samarbejdet kan bestå i :

- At efterskolen får rådgivning af psykologen omkring skolens rolle og ansvar i forhold til at støtte op om det igangværende forløb
- At psykologen får indblik i den unges hverdag på skolen og dermed hvilke muligheder, der er for at arbejde med den unges problematikker i skolehverdagen
- At der arrangeres et eller flere netværksmøder mellem elev, forældre, skole og psykolog etc., hvor samarbejdet og de forskellige parter roller og ansvar bliver talt godt igennem

LOKAL PSYKOLOG

Overvej en rammeaftale med en lokal psykolog. Det kan være som en klippekortordning, hvor skolen på forhånd har købt psykologtimer, der kan anvendes til de elever, hvor behovet opstår i løbet af efterskoleopholdet.

Der kan være tale om timer, der afholdes af efterskolen, eller timer, hvor forældre/kommune efterfølgende betaler. Skal forældrene eller kommunen betale, så sørg for klare regler omkring betaling.



Lokal psykolog i baghånden

Frøsløvslejrns Efterskole har etableret et fast samarbejde med en lokal psykolog.

Når en elevs problemer rækker udover den faglighed og hjælp, der kan tilbydes på efterskolen, kontaktes psykologen, hvis eleven og forældrene bakker op. På den måde opretholder skolen deres funktion som et skoletilbud og ikke et behandlingstilbud. En adskillelse der gør, at der er fokus på eleven og ikke kun diagnosen.

Kommende elever og forældre hører om tilbuddet til besøgsdagen og til nye

elevs dag. Hvis en elev har et behov, der kan dækkes af dette tilbud, tager skolen direkte kontakt til forældrene og får en dialog om det. Der er typisk 6-8 elever, der gør brug af tilbuddet i løbet af et skoleår, og samtalerne med psykologen foregår i et mødelokale på skolen.

De første to samtaler med psykologen betales af skolen, og dernæst betaler forældrene. Det er psykologen, der henvender sig til forældrene, hvis der er behov for flere samtaler. På skolen oplever de dog ofte, at der kun skal en enkelt samtale til, inden eleverne føler sig på rette spor igen.

Samarbejdet har også andre fordele, da skolen ikke skal igennem en masse kommunale restriktioner. Det betyder, at eleven kan få hjælp forholdsvis hurtigt, selvom de måske tilhører en anden kommune, end den, hvor skolen er placeret. Tilbuddet hjælper eleven med at 'parkere' en lidelse eller sårbarhed, så der i hverdagen kan være mere fokus på at være ung. Samtidig frigiver det ressourcer til kontaktlærere, der kan bruges mere bredt på hele elevgruppen. For eleverne giver samtalen dem en oplevelse af at blive hørt, og de får nogle gode redskaber, de kan bruge med det samme.

Egen psykoterapeut på skolen

Sorø Efterskole har på andet år en psykoterapeut ansat i en ti timers stilling.

Terapeutens overordnede opgave er at støtte og rådgive lærerne omkring elever med bl.a. angst og andre udfordringer og have samtaler med de elever, der har brug for hjælp til at håndtere udfordringer som eksempelvis angst og dårligt selvværd.

Psykoterapeuten deltager i lærermøderne efter behov, hvor hun kan byde ind med faglig viden og inspiration til lærerne i forhold til forståelse eller direkte håndtering af elever med udfordringer. Psykoterapeuten holder også forskellige faglige oplæg, der bidrager til yderligere viden og handlemuligheder for lærerne.

Samtalerne med eleverne foregår typisk individuelt, men kan også holdes i grupper. Hvis psykoterapeuten oplever, at flere elever kæmper med de samme udfordringer, fx angst eller dårligt selvværd,

opretter hun en gruppe, hvor eleverne har mulighed for at opleve samhørighed og fællesskab med andre, der har lignende udfordringer.

Ordningen vækker glæde hos både lærere og elever. Lærerne melder tilbage, at det giver dem mere ro i deres arbejde, at der er én, der kan tage over, når en elev har brug for en hjælpende hånd i en overgang, samt at det giver dem ny forståelse og nye muligheder for handling. For eleverne bidrager det til at skabe større trykthed og konkret hjælp.

Rundt om paragrafferne



I arbejdet med unge med psykiske diagnoser eller i psykisk mistrivsel skal man ofte forholde sig til behandling af oplysninger om den unge. Her skitseres kort nogle af de problematikker, man skal være opmærksom på.

Tavshedspligt og persondataloven



Oplysninger om elevens helbred er særligt følsomme i persondatalovens forstand. Derfor kræver det samtykke fra eleven og/eller forældrene at behandle helbredsoplysninger. Skolen bør derfor søge samtykke allerede ved indmeldelsen og i øvrigt være påpasselig med, hvordan oplysninger deles og med hvem. Som ansat på en efterskole er man også omfattet af reglerne om tavshedspligt i forvaltningsloven. Reglerne skal beskytte personer mod at fortrolige eller følsomme oplysninger gives videre til andre.

Læs mere her:

<https://www.efterskoleforeningen.dk/da/Leksikon/MP/Persondataforordningen>

Underretningspligt



Som ansat på en efterskole er man omfattet af en skærpet underretningspligt, hvis man får kendskab til eller har grund til at antage, at et barn eller en ung under 18 år kan have behov for særlig støtte eller har været udsat for vold eller andre overgreb. Underretning betyder, at man informerer elevens bopælskommune om, hvad der er sket.

Læs mere på

- <https://ast.dk/born-familie/underretninger>
- <https://socialstyrelsen.dk/filer/born/overgreb/den-professionelle-bekymring.pdf>

Tilskud til sociale støttetimer



Elever med angst, spiseforstyrrelser, depression eller selvskaide kan i nogle tilfælde have behov for støtte til det sociale liv på efterskolen, f.eks. i form af en udvidet kontaktlærerordning. Sociale støttetimer skal søges i elevens hjemkommune via serviceloven. Det er typisk efterskolen, der søger timerne – efter aftale med elevens forældre.

Læs mere her

<https://www.efterskoleforeningen.dk/da/Leksikon/GL/Kommuner,-elever-med-st%C3%B8tte-fra>

Tilskud til psykologbehandling



Elever under 18 år kan med henvisning fra egen læge få tilskud på 40 pct. fra det offentlige til psykologhjælp, men der skal være særlige grunde til det. Angst, depression, spiseforstyrrelser og lignende er ikke i sig selv tilskudsudløsende. Man kan altid selv finde en psykolog uden henvisning fra egen læge, men så er der ikke tilskud. Der er kommuner, der yder tilskud til unge, der har behov for psykologbehandling, ligesom der er psykologer, der har lavere priser til unge.

Læs mere her:

<https://psykologeridanmark.dk>



Er du medlem af Efterskoleforeningens Facebookgruppe 'Mangfoldighed og inklusion i efterskolen'?

Her deler foreningen og efterskolerne viden om og inspiration til arbejdet med bl.a. unge i psykisk mistrivsel

Hvis du vil vide mere

UDGIVELSER

Gode relationer, tydelige rammer, klar kommunikation – 10 trin til det gode samarbejde mellem efterskoler og kommuner omkring sårbare og udsatte unge

Efterskoleforeningen 2013
Publikationen sætter fokus på samarbejdet mellem efterskolen og kommunen og giver læseren inspiration til det gode samarbejde om sårbare og udsatte unge på efterskole.

https://www.efterskoleforeningen.dk/da/Publikationer/10_trin_Gode_relationer_2013

“Jeg kommer heller ikke i dag” – om støtte af sårbare unge i uddannelse

Undervisningsministeriet 2010
Publikationen præsenterer et udvalg af metoder og værktøjer, der kan anvendes til at hjælpe unge med personlige og sociale problemer. Der er fokus på viden om forskellige psykiske sygdomme og inspiration til støttemuligheder. Udover det er der fokus på narrativ terapi, og hvordan det kan hjælpe.

<https://www.uvm.dk/publikationer/gymnasiale-uddannelser/2010-jeg-kommer-heller-ikke-i-dag>

Præstationssamfundet

Anders Petersen, Hans Reitzels Forlag, 2016
Sociologen Anders Petersen skriver om, hvordan opblomstringen af depressioner skal ses som et udtryk for, at præsentation er blevet svaret på det gode liv.

Et helt normalt perfekt selv

Niels Ulrik Sørensen og Jens Christian Nielsen, Dansk Sociologi, nr. 1, 2014
Med udgangspunkt i interviews analyseres de sammenhænge mellem mistrivsel og selvkonstruktion, de unge selv etablerer i deres beretninger om bl.a. forestillingen om det perfekte ungdomsliv

<https://rauli.cbs.dk/index.php/dansksociologi/article/viewFile/4841/5271>

Dialog om og med sårbare unge i efterskolen

Flakkebjerg Efterskole og Konsulenthuset Bråby 2018
I hæftet præsenteres en samarbejdsmodel/problem-analysemodel, der kan anvendes i dialogen om sårbare unge. Desuden præsenteres det teoretiske fundament, som modellen bygger på.

https://www.efterskoleforeningen.dk/da/Publikationer/Saarbare_unge_flakkebjerg

HJEMMESIDER

www.angstforeningen.dk

Patientforening for mennesker med angst.

www.imsos.dk

Forening for mennesker med spiseforstyrrelser og selvskadende adfærd samt deres pårørende. Foreningen samler også meget viden om spiseforstyrrelser og selvskade på deres hjemmeside.

www.depressionsforeningen.dk

Patientforening for depressionsramte samt deres pårørende.

www.psykiatrifonden.dk

Psykiatrifonden arbejder for at fremme psykisk sundhed. Der er masser af materiale målrettet unge på deres hjemmeside.

www.socialstyrelsen.dk

Socialstyrelsen arbejder med udvikling, rådgivning og implementering på hele det sociale område. Selvom fokus er på det sociale område, er der meget materiale om unge og psykisk sårbarhed, der kan være interessant, også for efterskoler.

www.bedrepsykiatri.dk

Forening for pårørende til psykisk sårbare.

www.psykisksaarbar.dk

Foreningen Det Sociale Netværk, grundlagt af Poul Nyrup Rasmussen, danner rammen om initiativer og projekter på området omkring psykisk sårbare, herunder Unge på vej, hvor unge tager ud og fortæller om livet med en psykisk sygdom.

www.headspace.dk

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år.

<https://psykologerdanmark.dk/>

Siden drives af Dansk Psykolog Forening og giver et overblik over samtlige autoriserede psykologer i Danmark.

<https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/Alarm-112-laegevagt-og-skadestuer/Psykiatriske-skadestuer>

På siden er der henvisninger til de fem regioners psykiatriske skadestuer



Vi sætter fokus på arbejdet med unge med angst, depression, spiseforstyrrelser og selvskade.

**15% AF ALLE UNGE
MELLEM 16 OG 24 ÅR
RAMMES AF
ANGSTSYMPTOMER
I LØBET AF ET ÅR.**

Kilde: Psykiatrifonden

**DET ANSLÅES, AT
CA. 200.000 DANSKERE
HAR EN DEPRESSION.
DOBBELT SÅ MANGE
KVINDER SOM MÆND
HAR DEPRESSION.**

Kilde: Psykiatrifonden

**GENNEMSNITS-
ALDEREN FOR
SELVSKADEDEBUT
LIGGER MELLEM
12 OG 17 ÅR**

Kilde: LMS