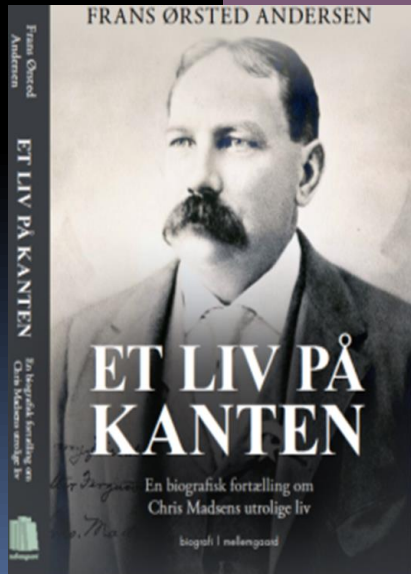
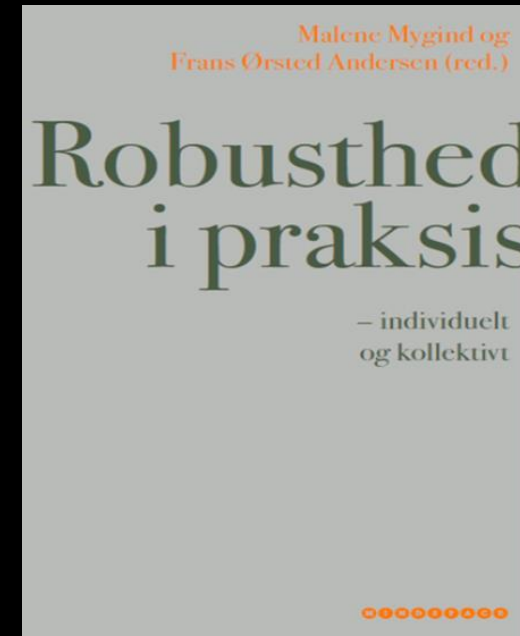
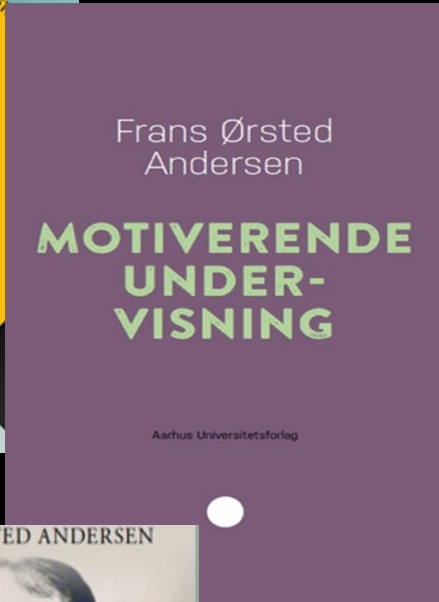


# De ressourcestærke, sårbare unge.

- Oplæg af:
- Frans Ørsted Andersen, autoriseret psykolog, lektor, ph.d  
Århus Universitet
- Billedet er fra forskningsrapporten om 'Fulton-projektet', 2021



# FØA: forskning og litteratur



- Forskningsrapporterne om 'Esbjergakademiet' og 'Fulton-projektet' er frit tilgængelige på nettet (Aarhus Universitet/DPU)



# Indhold

- 1. Generelt om de 'ressourcestærke, sårbare unge' i dag - psykologisk set
- 2. Hvad siger eksperterne om årsagerne til mistrivlsen?
- 3. Hvad peger min forskning på i forhold til metoder og løsninger?
- 4. Flow som samlende begreb
- 5. Et par summeøvelser undervejs.

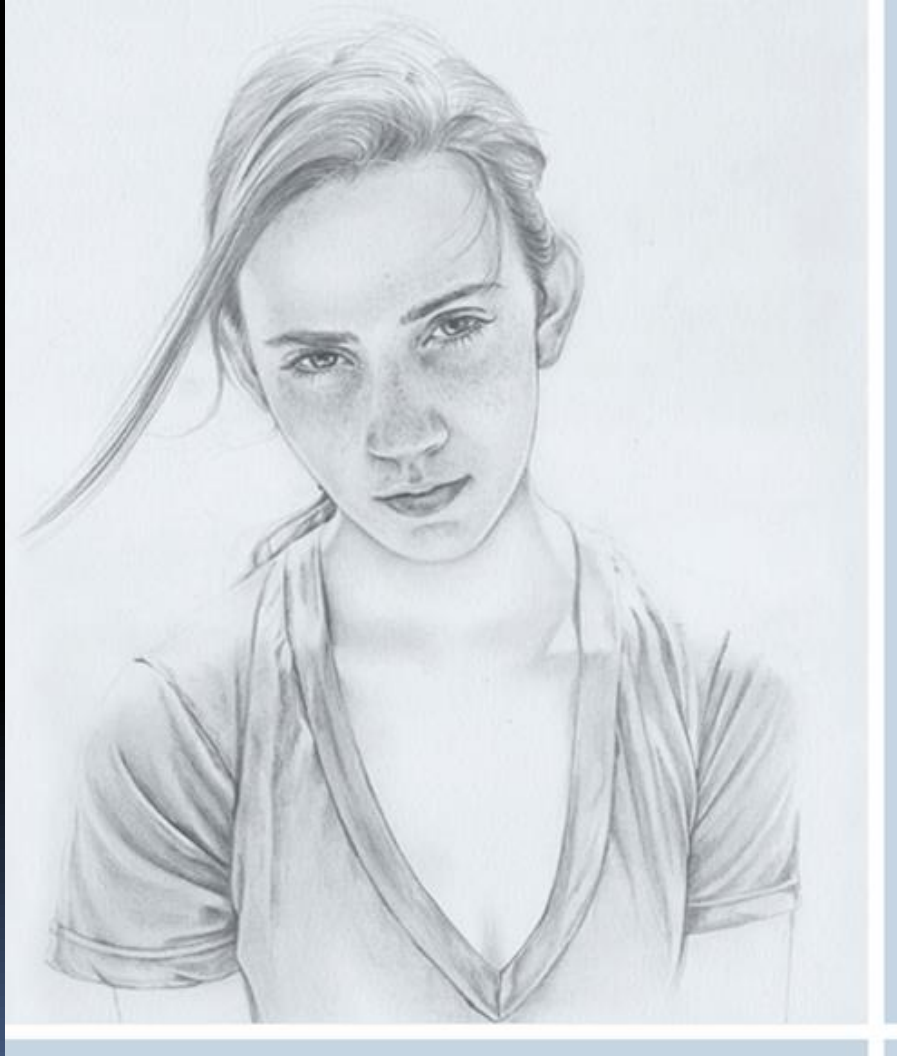
# Generelt om de 'ressourcestærke, sårbare unge' i dag - psykologisk set

---

# De unge i dag. Uddrag fra artikel af FØA i 'Specialpædagogik' nr 4/ 2022

- 'De unge i dag er ikke interesserede i fastlåste, lukkede, topstyrede og gennemregulerede uddannelser, arbejdspladser og karriereløb. I stedet lægger de unge vægt på fleksibilitet, medbestemmelse, mestring og **nære og stabile relationer** (modsat alle de **relationsbrud**, de hele tiden oplever), i øvrigt til dels i overensstemmelse med 'selvreguleringsteorien'. De vil gerne føle, at de kan lykkes og gøre en forskel'. (dette er bl.a. baseret på Nanna Vaabens forskning)

# Profil for unge med mentale problemer / psykisk mistrivsel



- De er mellem 12 og 25 år
- De har været udsat for et utal af pædagog-, lærer- og sagsbehandlerskift
- De har uden effekt været igennem mange forskellige specialpædagogiske tiltag og vejledning
- De professionelle de møder, udskiftes hele tiden
- De har været til PPR udredning i flere runder og modtaget mange forskellige 'diagnoselignende beskrivelser'
- De har været i kontakt med børne- og ungepsykiatrien
- De lider i perioder af fx angst, søvnproblemer, OCD, stress, depression, skolevægtring og selvskade.

# En af utallige undersøgelser viser..

- 'Den nationale sundhedsprofil' 2022 baseret på undersøgelser 4 gange i 2010-2021 af 180.000 danskere over 16 år, viser at...  
**'andelen af unge 16-24 årige med alvorlig stress er steget til over 31% for unge mænd og over 52% for unge kvinder'**



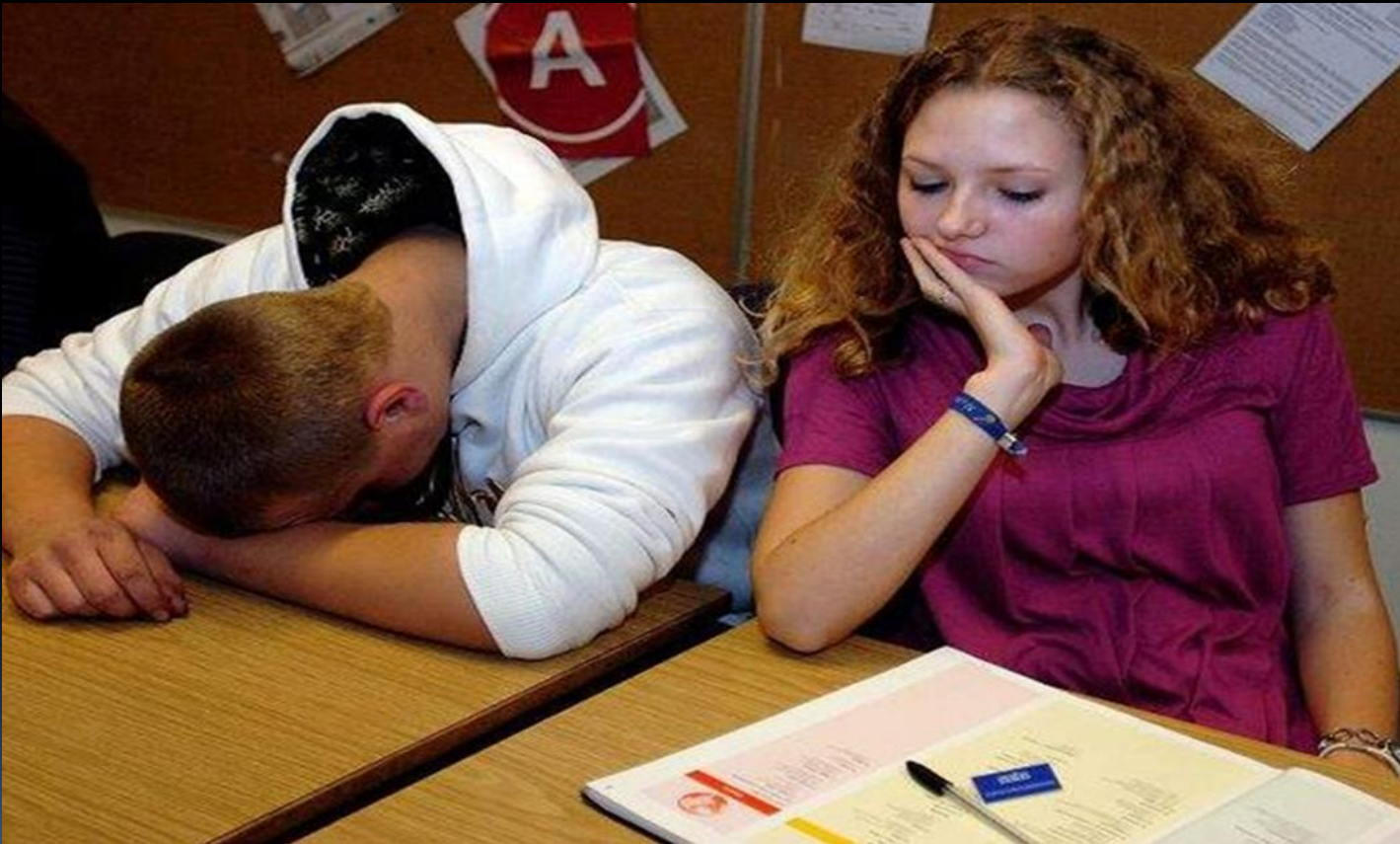
# Eksplosion i antal af unge med psykiske diagnoser...



- Region Sydanmarks undersøgelse 'Hvordan har du det?' baseret på 40.000 borgere viser **'at antallet af unge mænd med alvorlige mentale problemer er steget fra 8,2% i 2010 til 19,8% i 2022, for unge kvinder er det steget fra 16,0 % til 34,5% i 2022.**



# Den mentale krise har tilsyneladende vidt forskellige virkninger på drenge og piger



- Helt overordnet: drengene 'står af' og pigerne 'stresser'

- Drengene er meget mindre motiverede for skolegang end pigerne ("amotivation")
- Dobbelt så mange drenge kan ikke læse
- Markant flere drenge i specialundervisningen
- Mange flere drenge dropper helt ud af uddannelsessystemet
- Drengene får generelt nu lavere karakterer i alle fag på alle uddannelser
- Drengene lever mere usundt end pigerne, flere bliver kriminelle - og flere bliver misbrugere
- Drengene overhales også af pigerne, når det handler om uddannelse efter folkeskolen

# Drengene

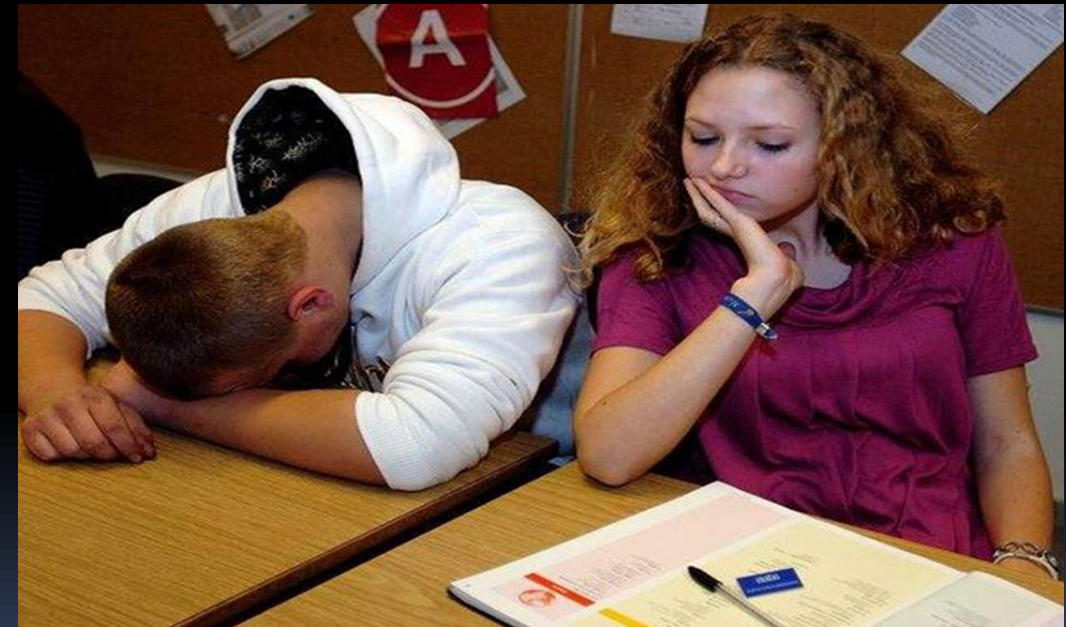


# Pigerne

- Pigerne er mere ydre motiverede i skolegang og hverdagsliv
- De forsøger at leve op til samfundets, vennernes, skolens og forældrenes krav og forventninger – men føler ikke de magter det og lider under presset
- De er blevet meget mere stressede – næsten halvdelen af alle unge piger i helt nye undersøgelser siger de har stress
- Pigerne plages også af dårlig samvittighed og af manglende selvværd. Mange hader egen krop og udseende. De rammes af flere psykiske lidelser og presser sig selv meget mere end drengene.
- 'Borderline personlighedsforstyrrelse' (BPF) (selvskadere) er af de mange 'pigediagnoser' i eksplosiv vækst blandt pigerne.



Kort summeøvelse: Kort sagt, 'hvad fan.. er der galt? Hvad er der dog sket? Hvorfor er kæden hoppet af for vores ungdom? Og hvorfor denne mærkværdige markante forskel på drenge og piger?



- 2. HVAD SIGER EKSEPERTERNE om årsagerne til de unges mentale mistrivsel?
-

# Hvad siger eksperterne om årsagerne?

- Svend Brinkmann peger bl.a. på:
- - **accelerationssamfundet (alt går hurtigere og hurtigere og alt forandrer sig eksplosivt)**
- - **en stadigt mere usikker verden (klimakrise, epidemier og krige)**
- - **individualiseringen, 'vi vender alting indad' og 'giver os selv skylden'**
- - **sociale mediers negative indvirkning**
- - **vi har fået en diagnosekultur: alle skal have en diagnose**



# David Oehlenschläger (psykolog, leder af af psykiatrien i region hovedstaden)



- **'Undersøgelser viser at der er en direkte sammenhæng mellem skærmtid og en række mentale problemer. Der tegner sig et klart billede af at skærmtid påvirker børns udvikling (negativt) og at mængden af tid har betydning', kort sagt, 'jo mere skærm, jo mere skør'** (kronik i Politiken, 11.4.22)

# Pernille Darling Rasmussen (psykiater) og Niels Peter Rygaard (psykolog). Kronik i Politiken, 21.12.2022

- **Børn og unge vokser i dag op i en kultur med eksplosiv vækst i mængden af 'relationsbrud' i forhold til de professionelle voksne i deres liv. Udskiftningen af pædagoger, lærere, sagsbehandlere, PPR-psykologer, vejledere osv. accelererer ud over alle grænser. Det er banegård hele tiden. (tilknytningsteori)**





# CEFUS bud på årsag: ‘præstationssamfundet’

- **Der er skabt en ”performancekultur” blandt børn og unge. En kultur, der stresser pigerne og får drengene til at stå af. Det perfekte blevet det nye normale for især pigerne. Motivationen handler om ydre forhold: karakterer, præstationer, udseende, forbrug, venner, osv.** (CEFU, Katznelson & Pless, i et utal af publikationer siden 2016).



# 3. HVILKE METODER OG LØSNINGER PEGER MIN FORSKNING PÅ?

---

Hvad gør vi ved det? Metoder? Hvad viser min forskning?  
Nogle overordnede svar.

- Didaktisk: 'tonede linjer', 'særlige forløb', 'projektarbejde', 'konsekvent opfølgning' og 'masser af praktik'
- Afgørende begreber: 'mestring', 'stabile relationer', 'progression', 'meritering', 'praktik', 'mentorskab/rollemodeller'
- Fra 'individuelle beskrivelser' og 'hvad vil du være?' til kærlige skub, meningsfulde forløb og hands-on med høje grader af faglig refleksion



# Fulton-projektet (2017-2021)

Undersøgelserne i denne rapport viser imidlertid også, at nogle af de betydningsfulde ting, som Fulton-projektet og et længerevarende forløb på Fulton bidrager med for de henviste unge, bl.a. er

- Fast struktur og faste rammer i dagligdagen
- Gode relationer til skipperne og den øvrige besætning
- Oplevelse af mestring af maritime og andre færdigheder
- Oplevelse af at blive anerkendt, behandlet ligeværdigt og få tildelt ansvar
- Oplevelse af at få sund mad
- Naturoplevelser: opholdet på havet giver de fleste unge "ro"
- Oplevelse af at opholdet på Fulton har bidraget til for mange af de unge "at komme på ret køl"



# Guldmine-projektet (2021-2024):



## Kan børn træne rigtig meget? Ja, hvis legen og glæden er i fokus

FCM fodbold og HIH håndbold har gang i at skabe Guldminen – en ny grundskole med fokus på både almen dannelse, trivsel og talentudvikling for børn og unge.

### BØRNEIDRÆT

FRANS ØRSTED ANDERSEN,  
LEKTOR, PH.D., ÅRHUS UNI VERSITET

BRANDBY IF har meldt ud, at de lukker deres 'elitehold' fra U19 til U12. Som Anders Lange fra FC København skrev i Politiken 18.7. er det måske lidt for drastisk et tiltag. I hvert fald tyder meget på, at man

Få lærere omkring klassen: relationsarbejde i næsten alle timer – ‘læreren er også din træner’ – mestringsorientering.



# Turboforløb og intensiv læring – kan også noget

## INTENSIV LÆRING

NÆRE RELATIONER,  
MESTRINGSOPLEVELSER  
OG TRANSFER

FRANS ØRSTED ANDERSEN,  
LISE MØLGAARD OG TINE WÅST

UNDERSVISING OG LÆRING

 Dafolo

# Forskellige kendetegn ved turbo- og intensiv læring



1. Styrkebasering
2. Alternative fysiske rammer og kontekster for læring og udvikling ("the spatial turn")
3. Hands-on, projektorientering og praksislæring ("learning-by-doing")
4. Vægt på mestring (SDT)
5. Læring og udvikling via mange sanser (æstetiske læreprocesser)
6. Intensitet og nærhed i relationerne – "sammen døgnet rundt" (ICDP)
7. Elevens/ medarbejderens vaner, livsførelse og døgnrytme også i spil (sundhedsvidenskab, neuropsykologi)
8. Vægt på motivation og engagement: (SDT og flow)



# Forskellige aktuelle projekter med turbo- og intensive læringsforløb

- Plan T, Lær-for-livet,
- Fulton-projektet, Frysehuset
- Drengesakademiet, Challenge projektet
- Københavnerakademiet
- Esbjergakademiet
- P-tech
- Pigeakademiet: se evt video her: [https://www.youtube.com/watch?v=QAxQtO712TQ&feature=em-upload\\_owner](https://www.youtube.com/watch?v=QAxQtO712TQ&feature=em-upload_owner)



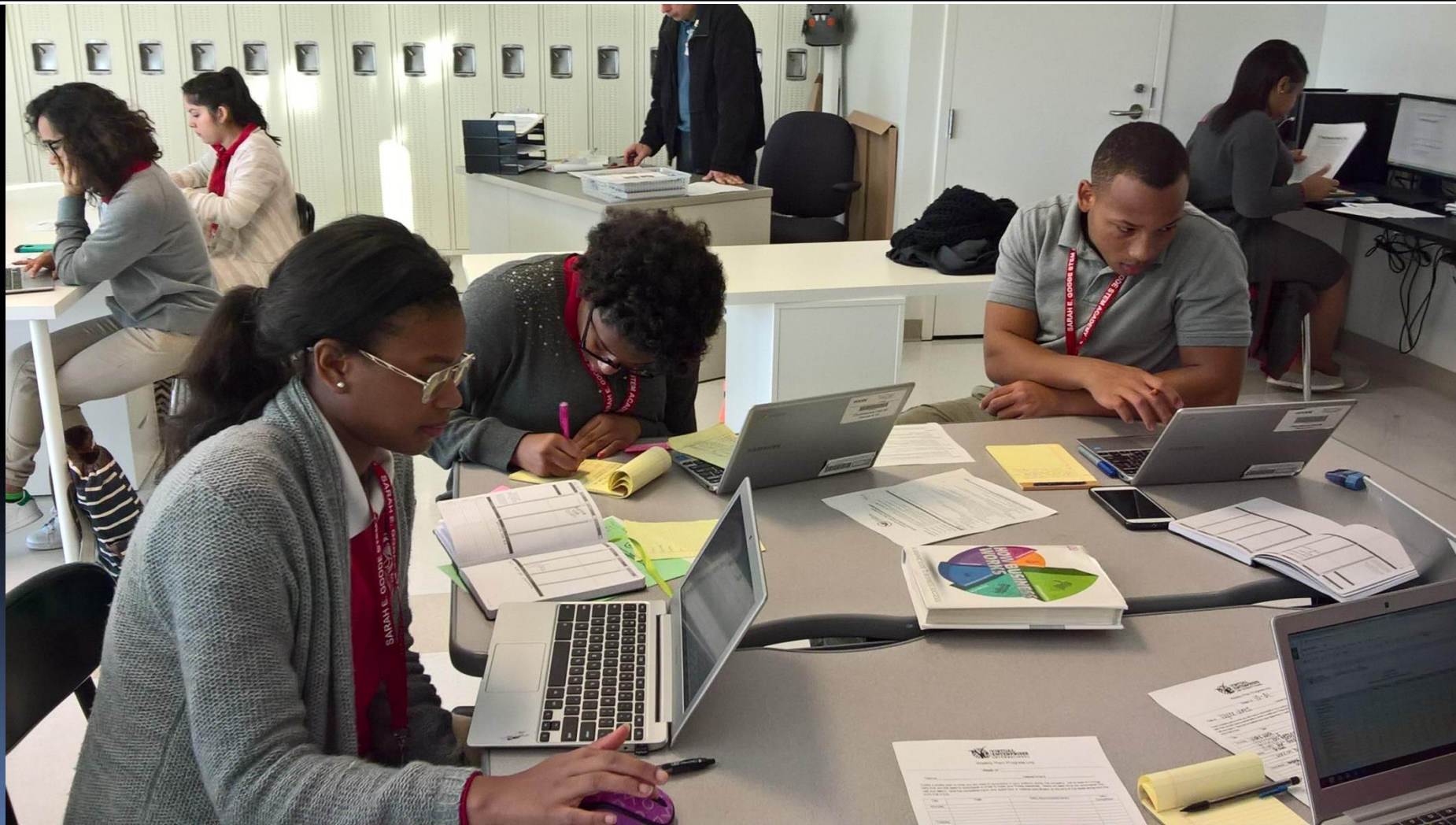
# Kort- og langsigtede effekter af turboforløb



- Forskningen viser, at der på den korte bane er gode effekter (læring, trivsel) af turboforløb
- Forskningen peger også på faren for at det hele hurtigt klinger af igen- og ligefrem kan give negativ effekt
- Uden massiv opfølgning bagefter i "hverdagsinstitutionerne" forsvinder de gode resultater hurtigt igen

# P-tech

<http://www.folkeskolen.dk/blogs/paedagogik-paa-kanten-usa/>



- **Ghetto-unge i et 4-6 årigt STEM diplom program, der starter i 7.kl.**
- **Klarer man P-tech er der jobgaranti og en minimums løn på 4.000 \$ pr måned i vente**
- **"Ud af boxen": folkeskoleoverbygning + erhvervsudd + videregående udd i én pakke**
- **Optagelse: ikke karakterer men interviews**
- **P-tech er delvist blevet til efter dansk design, men vi har stadig ingen P-tech i DK**

# P-tech i South Side Chicago: et lys i mørket



# Pædagogiske redskaber i p-tech



- Personlig mentor knyttet til alle elever i hele forløbet
- Mentoren er både ansat i den virksomhed, der garanterer job, og på P-tech skolen .
- **Et lille team af lærere og pædagoger følger eleven tæt i alle årene, både på skolen og i erhvervspraktikken**

# Hands-on og projektorienteret undervisning og læring: ”engineering”



- Undervisningen er centreret omkring eksperimenter, hands-on aktiviteter, projekter, arbejdsplads opgaver, praktikperioder og udviklingen af løsninger på konkrete problemer og udfordringer.
- **Eksamen, test og karaktergivning er minimeret – i stedet projektevalueringer med ”approved” or ”attempted”**

# Fra sundhedsstyrelsens 'Dialektiske Adfærdsterapi' til 'TONS pædagogik' på bostedet 'Frejas Have'



## De 5 ben i DAT

- Færdighedstræning (lære færdigheder, "skoleklasse")
- Individuel terapi (fastholde pt, motivation, færdigheder)
- Telefonkonsultation (generalisere færdigheder, "ud af rummet")
- Teamarbejde (fastholde behandlerens motivation, modvirke pt's belønning af ikke at lave DAT)
- Arbejde med omgivelserne

# Den pædagogiske udgave af DAT: **TONS** (= en slags 'aktivitetspædagogik')

- **TONS** minder om DAT men er mere pædagogisk.
- **TONS** er også evidensbaseret.
- Det handler om at '**fysisk aktivitet**' bredt forstået giver mening i forhold til børn og unge, der pga. manglende selvtillid, skoletræthed, angst, tvangstanker eller depression er passive/ indadvendte.
- Når der ikke er (konstruktiv) fysisk aktivitet, er der heller ikke noget man kan man kan **reagere på, rose, belønne og forstærke**. I den fysiske aktivitet **mærker man sig selv og selvet styrkes via dialogen om aktiviteten**.
- (Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1994). Functional analytic psychotherapy: A radical behavioral approach to treatment and integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4, 175–201. <https://doi.org/10.1037/h0101264>)



# TONS: Træning, Overskridelse, Være i Nu'et, Sjov.

**Træning:** fysisk aktivitet er afgørende, fx lette øvelser i klassen. Udendørs aktiviteter af næsten enhver slags er rigtig gode. Hands-on undervisning, praktiske-konkrete aktiviteter.

**Overskridelse af grænser:** udfordre sig selv, gøre ting man ikke troede man kunne, blive træt, våd, kold, varm, øm, beskidt. Som pædagog/ lærer skal man være ops på at udfordringen stemmer overens med den unges niveau og kompetencer (**flow zonen**). De positive oplevelser italesættes og anerkendes.

**Nu'et:** være til stede i nu'et og acceptere at det er her man er. Fjern forstyrrelser. Sluk gerne mobilen.

**Sjov:** TONS er et frirum hvor der er plads til sjov og ballade. En uformel tone hvor læringen i aktiviteten bl.a. fastslås gennem dialog. Der skal der være plads til at fejle uden at være nervøs for hvad andre tænker om én.

# Mere TONS

- Lære at regulere egne følelser, fx ved at:
- **Handle modsat** – Hvis opgaven virker uoverskuelig og negative følelser tager helt over hos eleven, så forsøg at få eleven til at handle modsat.
- **'Paradoksal intention'**: 'jeg er pissebange for at sejle i kajak' – 'så prøv at sige at du elsker det, at du er helt vild med, at du gerne vil det, at der ikke er noget bedre i verden.
- Eksempel: Eleven er på vej op i et træ, og eleven oplever det som farligt og går i panik og vil for enhver pris ned. Prøv at få eleven til at handle modsat / tænke modsat.
- TONS skal samlet set være sjovt og i sidste ende have en overvægt af positive erfaringer og oplevelser som giver selvtillid og tro på fremtiden. Men man bliver bedre af at øve sig. Hvis man har svært ved noget, skal man prøve igen og igen (i ens eget tempo) indtil det lykkes. Er der noget man på forhånd er meget bange for, så accepter at det ikke bliver i dag, du bliver god men prøv det evt alligevel på et 'lavt niveau' og undgå på den måde den store skuffelse.

# Endnu mere TONS : 'hold-ud' princippet

- Eksempel: Du er på vandretur i bakkerne i kulde, regn og blæst. Adrenalinen pumper og pulsen stiger. Det er hårdt, du er våd og træt, det går op ad bakke i Søhøjlandet. Hvad kan man gøre?
- Det er grundlæggende en god tilstand. Man behøver ikke være top-motiveret for at kunne anvende TONS. Prøv at snakke om nogle ting, som forbedrer situationen f. eks nyde duften af den regnvåde skov, glæden ved at trække frisk luft i lungerne, fortælle en joke eller høre på fuglekvidder.
- *Lindre med sanser* – Anvend naturens impulser som noget man også kan bruge i hverdagen på skolen. Eksempel: Put fødderne i en spand med koldt vand, hold om en brændenælde, smag på friskplukkede bær og frugter, stå under den kolde bruser i 30 sek, gå i sauna, dyrk en idræt så du sveder og er dødtræt.
- *Distraction* – Brug TONS som distraction hvis du har svære tanker.
- Eksempel: Prøv at klatre op i et træ, forcér en å, bestig en skrænt, løb et kort sprint, spil en fodboldkamp, løb et orienteringsløb, tag en kajaktur på den lokale å.

# Lidt langhåret om TONS

- I TONS generaliseres det gavnlige i at opsøge ubehagelige kropslige impulser og udholde disse og dermed opleve at man efterfølgende får øget modstandskraft.
- Der er en særdeles hensigtsmæssig læring i, at den unge i fællesskab med en lærer/pædagog/ træner overskrider egne grænser, overskrider mistilliden til den voksne, overskrider kropsimpulser af ubehag og herefter bliver opmærksom på egenforbedring i præstationsevne, tillid, resiliens og selvværd.
- Den Unge får gennem TONS en måde at træne tillid, positive oplevelser, handlekompetence, sociale kompetencer og fællesskab på (Ref. Daniel Stern & Mich. Husen)
- Ref( <https://michaelhusen.dk/det-faelles-tredje/>)

# Øvelse om TONS – kan I bruge det?

- Hvad siger I til TONS?
- Kan I bruge det til noget?
- Evt udvikle jeres egen udgave?
- Kombinere med noget, I allerede gør?

**Træning:** fysisk aktivitet er afgørende

**Overskridelse af grænser:** udfordre sig selv, gøre ting man ikke troede man kunne, blive træt, våd, kold, varm, øm, beskidt.

**Nu'et:** være til stede i nu'et og acceptere at det er her man er. Sluk gerne mobilen.

**Sjov:** TONS er et frirum hvor der er plads til sjov og ballade. En uformel tone hvor læringen i aktiviteten bl.a. fastslås gennem dialog.

## ■ 4. FLOW SOM SAMLENDE BEGREB

---

# Flow

- Flow er en tilstand, der minder meget om det, vi kalder "indre motivation", dvs vi gør en aktivitet fordi den i sig selv er vigtig, interessant, betydningsfuld, engagerende, osv. – ikke fordi vi får en ydre belønning / straf. Mere om flow senere



## Typisk flowsituation: koncentration, engagement, ro og fokus





Pointe: alle menneskelige aktiviteter kan være flowtilstande og de skaber robusthed på mange måder



# HVAD ER FLOW?

---

## Definition:

Flow er en særlig opmærksomhedstilstand, der kan opstå, når vi i en aktivitet får "beslaglagt" bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen.



# Model for flow neurologisk set



# FLOW

Match mellem vores kompetencer og udfordring



# Fordele ved flow-tilstanden

Forskningen viser at flow-tilstanden:

1. modvirker stress og angst
2. er gavnligt for læring og udvikling
3. fremmer innovation og kreativitet.
4. er fysiologisk sund
5. styrker selvet – øger den mentale robusthed
6. er en såkaldt coherence-tilstand, der er helse- og trivselsfremmende.



# Hvornår er man i flow?

1. Når du oplever, at du ved at koncentrere dig dybt, kan mestre udfordringen
2. Når din normale tids- og selvforfølelse forandres
3. Når der ikke er andet end aktiviteten "inde på lystavlen"



# Summeøvelse: Hvilke aktiviteter giver jer og jeres elever flow?

- Diskuter i 3 minutter om der er nogle aktiviteter, hvor I (og/eller jeres elever) kan opleve flow (i forhold til de 3 punkter til højre).
- 1. Når du oplever, at du ved at koncentrere dig dybt kan mestre udfordringen
- 2. Når din normale tids- og selvforømmelse forandres
- 3. Når der ikke er andet end aktiviteten "inde på lystavlen"

## Flow triggers (forhold der kan udløse en flowtilstand)

---

- **Man kan se en pointe med aktiviteten – det betyder noget**
- **(indre) motivation: man er interesseret i aktiviteten**
- **Aktiviteten indebærer at jeg ved noget om hvordan det går**
- **En passende balance mellem kapacitet og udfordring**
- **Distraherende forhold er minimerede**
- **Der er nogle gode rammer for aktiviteten**
- **Pointe: man skal selv og sammen finde/ diskutere sine flow-triggers, fx på arbejdspladsen**



# Flow cyklus – hjælp til flow – fra neuroforskningen

- **The Flow Cycle – Måske den vigtigste nyere (2014)**

## **opdagelse om flow i læring og arbejde:**

- *”Flow cyklus er en hjælp til flow. Den beskriver hvor du er og hvad næste skridt på vej mod flow er, således at flow kan blive en realitet for dig. Den siger også noget om hvad der sker, når du kommer ud af flow igen”.*

(Kotler, 2014)

# 1. trin: knoklefasen

- **Første trin** : knoklefasen. Du (I) skal i gang med en større opgave. Du (I) knokler for at komme i gang. Du pørver at skabe overblik og indhenter relevant info. Præget af hårdt arbejde, ”du (I) tvinger viden ind i dit hoved” og måske er du (I) frustreret, usikker, bekymret og stresset. Kan du (I) finde ud af det? Nå deadline? Leve op til kravene? Det er vigtigt at acceptere denne tvivl og frustration og forstå at det er et udtryk for at du (I) måske er på vej mod flow .

**Neuro: Beta-brain waves**

## 2.trin: afspænding

- **Andet trin: Afspænding.** Efter "knoklefasen" med stress, bekymring og tvivl er det nødvendigt at du kortvarigt fjerner dit mentale fokus fra udfordringen, fx gør noget afslappende / sjovt – fx en kort pause med fysiske øvelser, spil, leg, mindfulness, en kort lur, osv.
- **Neuro:** I knoklefasen bliver din krop oversvømmet af stresshormoner og anden "negativ kemi". I afspændingsfasen træder **Nitric Oxide til**, som hjælper dig med at slappe af både i krop og sind. **Alpha brain waves.**
- Dette skaber mulighed for at de glædsskabende kemiske stoffer (dopaminer) kan slå igennem til det *tredje trin* Flow.

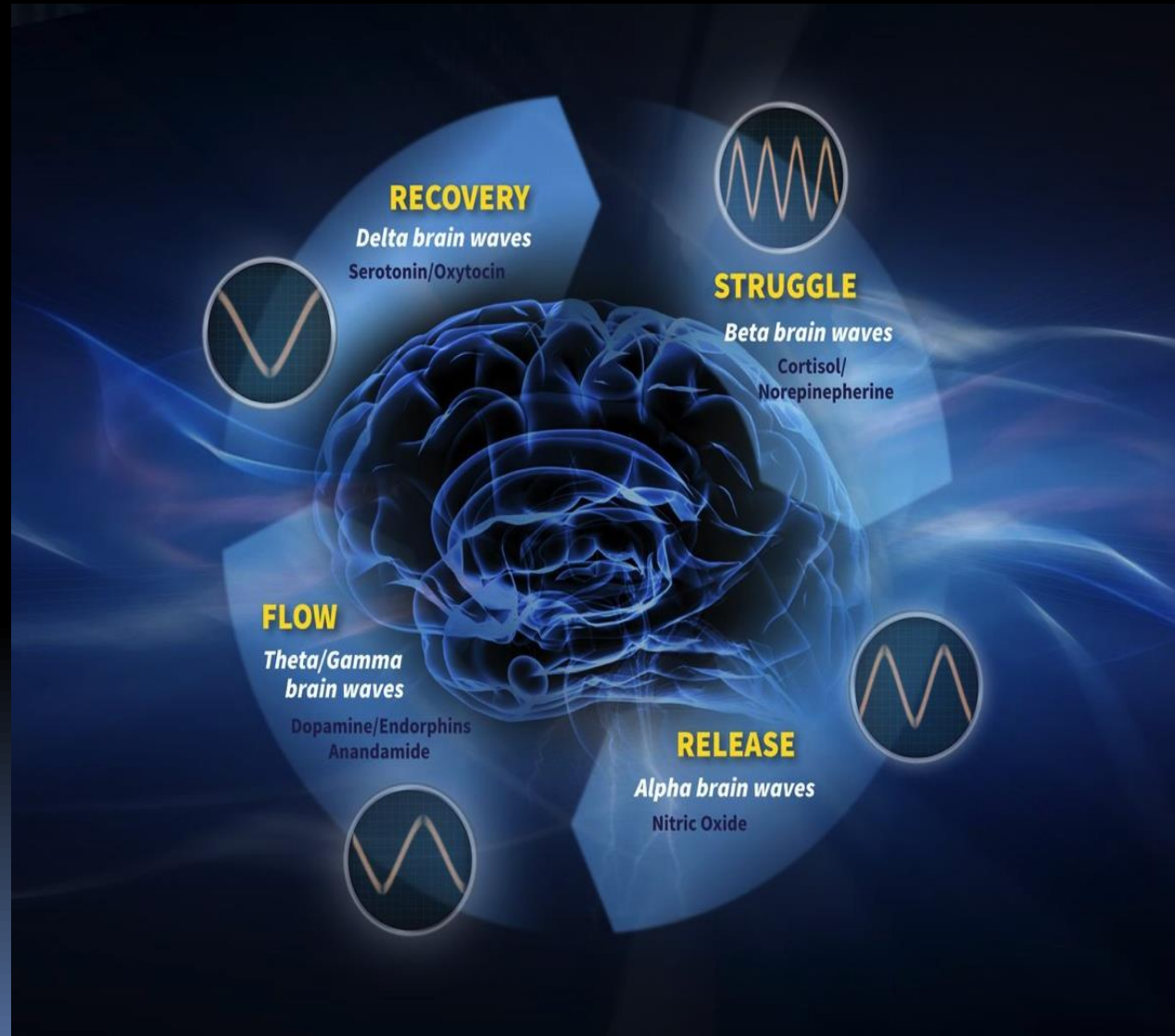
### 3. trin: flow / Gamma hjerne bølger

- **Tredje trin** er selve flow- tilstanden
- Flow er en optimaltilstand, hvor du virkelig mestrer udfordringen og helt er opslugt af teksten (beslaglæggelse)
- Flow "er det højeste af det højeste" – men der er en begrænsning, en "regning", der skal betales
- **Neuro: dopaminer/ endofiner og Theta / Gamma brain waves**

## Trin 4: genopladning / delta hjerne bølger

- **Genopladning** er en "brain consolidation" fase.
- De neurokemiske stoffer du har produceret i flow koster og der er en regning, der skal betales
- Flow-endofinerne er dyre at skabe og ofte, når du kommer ud af flow, kan du derfor føle dig træt, ligeglad eller næsten trist
- Men ved at forstå flow cyklussen kan du lære at acceptere trin 1 og 4, der kan virke langt fra flow.
- Brug af "the flow cycle" har vist sig at være en effektiv vej til flow i hverdagen og i arbejdslivet.
- **Neuro: delta brain waves og serotonin**

# Flow i 4 trin – og deres neurokemi



# Min datter MØ om flow

- <https://youtu.be/E1b04Eusvc4>

- **Billede: MØ i interview om flow**
- **Youtube link til interviewet foroven**

