



Miniguide

Hjælp til at spotte mistriivsel blandt unge

Psykoterapeut MPF Pia Halsted

Master instruktør i psykisk førstehjælp

Mistrivsel blandt unge

Ungdomstiden kan være noget af en turbulent oplevelse. De unge forandrer sig fra dag til dag. Humørsvingninger, mange følelser er en del af de forandringer, de skal forstå, mærke og forholde sig til.

Det kan være svært at vurdere; hvad er almindelige reaktioner og hvad er mistrivsel? Du får denne miniguide til at hjælpe dig lidt på vej og en overskuelig metode, du kan prøve af. Du støtter den unge bedst ved at forsøge at forstå, hvad den unge forstår, så du er sikker på, at I har en fælles forståelse af problemstillingen.

Gråzone mellem normal adfærd og mistrivsel Sammenligning med tidligere adfærd er første skridt – men ikke nødvendigvis en indikation på mistrivsel Observationer, undren og interesse i den unge er det vigtigste.

Vær opmærksom på ændrede livsvilkår for den unge, som kan påvirke adfærden og sårbarheden:

- Sygdom eller dødsfald i familien
- Flytning
- Skoleskift
- Skilsmisse
- Stressede situationer
- Større forandringer som påvirker den unges hverdag

Tegn på mistrivsel generelt kan eksempelvis være:

Fysiske tegn

- Hovedpine
- Mavepine
- Uro og rastløshed
- Nedsat eller øget appetit
- Søvnproblemer
- Træthed / manglende energi

Psykiske tegn

- Ensomhedsfølelse
- Tristhed
- Føler sig misforstået
- Føler sig usynlig tankemylder
- Selvkritik
- Vrede og aggression
- Bekymringer

Adfærdsmæssige tegn

- Koncentrationsbesvær
- Temperament
- Isolation
- Indadvendt/tilbage-trækken
- Konfliktsøgende
- Overdreven pleaser
- Overser egne behov
- "Gemmer" sig
- Fravær

Tegn på normal eller bekymrende adfærd hos den unge

Normalt

- Trækker sig fra familie for at være sammen med venner
- Har humørsvingninger
- Virker mere hemmelighedsfulde
- Tager lidt på i vægt
- Mindre motivation for skolen
- Svært ved at planlægge
- Mere selvbevidst

Tegn på bekymring

- Trækker sig fra alle og isolerer sig derhjemme
- Har meget svært ved at være i sine følelser og bliver meget aggressiv
- Skjuler misbrug
- Stort vægttab eller vægtøgning
- Meget fravær i skolen
- Mister realitetssansen
- Angst for at fejle

Kilde Psykiatrifonden

Hvorfor kan det være svært at spotte begyndende mistrivsel hos unge?

Selv voksne tæt på den unge kan overse mistrivsel. Ikke fordi de er ligeglade med de unge, men fordi de unge skjuler det. De er flove og skamfulde over, at de har det dårligt og går langt for at skjule det. Andre gange er mistrivsel tydelig, men det kan være svært at afkode den unges adfærd og hvad der skal til.

Som lærer eller pædagog kan du være med til at gøre en forskel. Du kan hjælpe den unge ved at tage kontakt, når du lægger mærke til, at han eller hun ikke trives.

Hvis mistrivsel kommer til udtryk gennem raseri, gråd eller anden udadreagerende adfærd er den nem at spotte, hvorimod den ”stillefærdige mistrivsel” er sværere at få øje på.

Der kan være mange årsager til at de unge har det skidt. Vi lever i en tid, hvor udseende, succes og venner har stor betydning. De unge ser smarte ud, men bag facaden er de usikre. Der er høje forventninger til de unge og det har de også til sig selv.

Det er ekstremt vigtigt for de unge at føle sig accepteret og set i de fællesskaber de indgår i. Det sidste år med corona og online undervisning har skabt store trivselsmæssige udfordringer for de unge.

Det sociale samspil og samarbejde er kommet under pres, dels fordi de sociale medier ikke kan erstatte kontakt og kommunikation ansigt til ansigt, og dels fordi hele relations dannelsen og adfærden overfor hinanden i fællesskabet har lidt under det lange fravær fra skolen. Dette har resulteret i manglende indsigt hos de unge om, hvad deres attitude og sprog betyder for fællesskabet og samhørigheden.

”For at hjælpe den unge skal du først forsøge at forstå, hvad de forstår” Hvordan kan du afkode signaler hos de unge, der har det knap så godt? Hvad er tegnene på halvdårlig trivsel? HUSK du kan ikke altid afkode, hvad der foregår, men du kan være interesseret og nysgerrig!

Inddrag de sociale rammer for unges trivsel

Løsning og håndtering af unges mistrivsel skal ikke nødvendigvis findes i den enkelte unges adfærd. Det handler også om, hvordan den unge er integreret og trives i de sociale sammenhænge, hun/han indgår i og er del af eller ikke er del af.

Hvad kan indikere begyndende mistrivsel?

- Den unge ændrer adfærd over tid, fra at være udadvendt til at være indadvendt.
- Omvendt den unge går fra stille til aggressiv
- Den unge trækker sig fra de sociale sammenhænge
- Den unge er tavs og tør ikke sige sin mening
- Den unge går fra at være soigneret til usigneret
- Den unge omtaler sig selv negativt
- Den unge vurderer sin selvtillid lavt
- Den unge er usynlig i fællesskabet og er ”nem” at overse/glemme
- Den unge vurderer sin popularitet som værende mindre end hos jævnaldrende
- Den unge giver hurtigt op og beder ikke om hjælp
- Nogle unge bliver tyndere og skal på toilettet ofte
- Andre spiser hele tiden og tager voldsomt på
- Den unge bliver opfarende og reaktiv på den måde, hvor det virker som om, at der ligger noget andet bag

Hyppigste emner i Corona relaterede samtaler – kilde børnetelefonen januar 2021

Ensomhed 22,5%

venskaber / uvenskaber 16,3%

trivsel i klassen / skolen 16,3%

stress / præstationsangst 5,6%

angst 5,1%

De stilfærdige problembærere

En del unge går i dag stille med dørene, når de synes, at livet er svært. De prøver at skjule det og lade som om, at der ikke er noget galt. De prøver at holde masken, og bliver det for svært, er de tilbøjelige til at trække sig væk. De udebliver en dag fra skolen, dropper nogle dage i klubben og melder sig syg med jævne mellemrum. Denne tilbagetrækken kan føre til decideret isolation og ensomhed og lige nu føler rigtig mange unge sig ensomme.

Stilfærdig mistrivsel er kendetegnet ved unge, der:

- Ikke er med i sociale aktiviteter med jævnaldrende i og uden for skolen.
- Kobler sig på andre uden at være rigtigt med.
- Ændrer adfærd fra almindelig til fraværende fysisk og/eller mentalt.
- Trives bedst ved meget strukturerede aktiviteter, hvor forventningerne er helt klare.
- Overvejende tager kontakt til voksne i forbindelse med aktiviteter og opgaver i stedet for også at kontakte andre unge.
- Konsekvent viser betænkeligheder eller nervøsitet ved fælles aktiviteter.
- Undgår gruppearbejde, når det er muligt.
- Virker utilnærmelige og undgår kontakt og fokus.
- Sjældent siger noget i gruppen eller klassen.

Stress og mistrivsel går ofte hånd i hånd

Føler den unge sig stresset skrues der op for usikkerhed og manglende overblik. De fysiske symptomer er nedsat immunforsvar, ondt i hoved og mave og træthed. De psykiske belastninger kan være glemsomhed, nedsat koncentrationsevne, manglende energi til at være social samt irritation og kort lunte eller det modsatte, ked af det og trist.

Unge vil gerne tale med de voksne og så skal de være der!

Hvad er en ordentlig voksen? Voksne skal tilkendegive, at de er der – det viser tegn på interesse og signalerer, at den unge er værdifuld både som menneske og som en del af fællesskabet.

Tag dig ikke af, hvis den unge ikke vil tale med dig, første gang du henvender dig. Det kan virke overraskende for den unge, at du henvender dig med din bekymring og personlige spørgsmål. Men den unge vender måske tilbage efter nogle dage og vil gerne alligevel.

Én samtale er sjældent nok. Ved at vise interesse for den unge over længere tid, giver du mulighed for, at den unge kan åbne sig, når han eller hun er klar. Vær direkte, når du taler med den unge. Følg din intuition og tro på dine iagttagelser. Undgå at have faste forestillinger om, hvad der foregår..

Du kan bruge følgende model (KLAR) til samtalen:

Kontakt

Tag kontakt på en måde, der er diskret og respektfuld for den unge

Lyt

Kun brug ørerne – undgå fordømmelse, problemløsning og projekter på den unges vegne

Afdæk

Sammen med den unge afdækker du, hvad problemstillingen er og navngiver den

Reflekter

Sammen med den unge taler du om, hvad der skal ske og hvad der er muligt

Når et ungt menneske mistrives, kan der være brug for at involvere forældre, lærere eller andre. I nogle tilfælde er der behov for professionel hjælp. Husk at tale med den unge om, hvad du vil gøre og hvorfor.