

Nødberedskab til støtte for sårbare unge - der pt. er uden kontakt med mentor/coach og behandlere



Mange sårbare unge har på grund af Corona-krisen ikke mulighed for at få den håndholdte støtte de har behov for. Det er en alvorlig situation for de sårbare unge. Der er en stor risiko for at de sårbare unges situation forværres, da de pt. ikke får den hjælp, der kan bidrage til at deres hverdag fungerer.

Hvis vi ikke handler nu, vil vi på den anden side af Corona-krisen se en dramatisk stigning i antallet af unge med svære psykiske lidelser, der er kommet længere væk fra uddannelse eller deltagelse på arbejdsmarkedet.

Derfor vil jeg tilbyde et nødberedskab, hvor jeg mødes med sårbare unge i hold af 5-7 borgere ad gangen i naturen, og giver dem den støtte de har behov for (optag vil foregå løbende!):

- Det personlige – den unge støttes i forhold til at håndtere psykiske, sociale, misbrugs-, familiemæssige og økonomiske problemer.
- Det praktiske – den unge støttes i at få struktur på dagligdagen.
- Det faglige – den unge støttes i forhold til valg af uddannelse eller forberedelse til at indtræde på arbejdsmarkedet efter Corona-krisen.

Naturen og den "fri luft" er valgt som samtale-rum , da Sundhedsstyrelsen informerer om, at der er mindst fare for smittespredning i fri luft – derfor "Wildfulness"!

1. Projekt Wildfulness

Visionen er: *Wildfulness skal bidrage til livsduelighed blandt sårbare unge under Corona-krisen*

Wildfulness vil tilbyde et kursusforløb for sårbare unge med det formål at give dem nogle grundlæggende færdigheder til at mestre hverdagen og skabe et nødvendigt fundament, så de senere kan vinde fodfæste i uddannelse eller på arbejdsmarkedet. Ambitionen er, at dette projekt skal bringe den enkelte unge hurtigere frem mod målet om selvforsørgelse ved effektivt at understøtte det arbejde sagsbehandlere og interne/eksterne mentorer i dag udfører, men som de pt. kun i begrænset omfang kan udføre på grund af Corona-krisen.

2. Baggrund for projektet

Gennem fem år har jeg arbejdet som anden aktør for en række Jobcentre og understøttet små 350 sårbare unge i en helhedsorienteret uddannelsesrettet beskæftigelsesindsats. De unge jeg arbejder med er typisk ramt af livskrise og mangel på meningsfuldhed. Flere er under udredning eller har en diagnose som f.eks. ADD, ADHD, OCD og Asperger. Fælles for dem er symptomer som stress, depression, angst og misbrugsproblemer.

Det har givet mig en dyb indsigt i de unges adfærd og udfordringer samt ikke mindst, hvordan kommuner og psykiatrien tilbyder løsninger for de sårbare unge.

Ambitionen med projektet er at hjælpe de sårbare unge, der under Corona-krisen ellers ikke ville få den hjælp de har behov for. Det er et samtale- og kursusforløb som skal støtte dem i at opbygge grundlæggende færdigheder og mestre hverdagen. Værktøjer til at skabe mening, struktur og lyst til at stå op om morgenen. Genoprette selvværd og give den unge følelsen af at betyde noget tilbage. Vejen er at skabe fundamentet der kan opbygge en ny livsstil og succes med uddannelse, arbejde og i livet – målet er selvforsørgelse – på den anden side af Corona-krisen.

3. Målgruppen

Målgruppen er unge fra 18 til 30 år med psykiske problemer. De unge er typisk inaktive, ensomme, og kan have diagnoser som skizofreni, depression, angst, bipolar lidelse eller social forbi. De deltager generelt ikke i sociale netværk, og deres tilstand forbedres ikke. De lever typisk et liv uden for samfundet og har svært ved at leve op til dets normer. Social kontakt sker gennem sociale medier. Karakteristisk for de unge er, at de er under jobcentrets krav, men hverken er stærke nok til jobcentrets tilbud eller svage nok til psykiatrien.

Typiske problemer er mangel på struktur i dagligdagen, lavt selvværd, dårlige kostvaner, manglende motion, dårlig hygiejne, og manglende fornemmelse for arbejdsliv. Den største fællesmængde er stress, depression og angst.

Specifikt retter forløbet sig til unge der bl.a. kan sige ja til følgende:

- Du har i et stykke tid følt dig nedtrykt, ængstelig, nervøs eller anspændt
- Dine symptomer forstyrrer din hverdag
- Symptomerne forhindrer dig i at gøre de ting, du ønsker
- Du har lyst til at lære, hvordan du kan kontrollere dine symptomer

4. Sådan foregår det

Behandlere kan henvise til projektet, og forældre eller de unge selv kan henvende sig til Wildfulness. Der dannes hold løbende med 5 – 7 deltagere. Kurset består af 13 moduler. Vi mødes to gange om ugen i tre timer i naturen. På de første 8 moduler fokuserer vi primært på mestring af hverdagen. Kursets sidste 5 moduler fokuserer på uddannelse og/eller beskæftigelse. Kurset har løbende optag.

Indholdet sammensættes, så det bedst matcher den givne gruppes behov. Deltagerne kan se og forstå kravene til handling i samarbejde, ansvarlighed og afhængighed af hinandens indsats. De unge oplever mestring da opgaverne er tydelige og meningsfulde samt autentiske. De udvikler handlekompetencer, oplever succes og får selvtillid.

Undervisningen ledes af en instruktør, med stor erfaring omkring friluftsliv, de udsatte unges udfordringer samt ikke mindst viden omkring evidensbaserede metoder og løsninger – herunder ophold i naturen. Endvidere deltager en undervisningsassistent, der selv har erfaring med sårbarhed (peer-to-peer).

Forløbet veksler mellem oplæg fra instruktørerne, praktiske øvelser og erfaringsudveksling. Efter kurset får de unge tilbud om at være med i en netværksgruppe.

Wildfulness vil i stort omfang anvende naturen som undervisningslokale, da al forskning peger på at uderummet reducerer stress, depression og angst. Endvidere informerer Sundhedsstyrelsen om, at der i naturen og den fri luft er mindst fare for smittespredning.

5. Emner under kursusforløbet

Som nævnt vil kursusforløb og indhold blive tilrettet ifht. ungegruppens behov samt de emner mentorer og behandlere finder nødvendige og nyttige. Derfor har vi opstillet et katalog af emner og udviklet værktøjer, der kan understøtte dette. Eksempler herpå er:

Lære og tackle angst og depression

Vi giver inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst og/eller depression. Kurset bygger på kognitiv indlæringspsykologi og programmet er udviklet på Stanford University.

Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed

Fylder bekymringer meget i dit liv? Grubler du tit over alt det, der kan gå galt? Velkommen i

klubben. Vi er mange, der har det sådan. Heldigvis findes der masser, du kan gøre. Her får du en stribe tips til at tackle dine bekymringer.

Håndtering af f.eks. træthed, stress og dårlig søvn

Har du svært ved at falde i søvn? Glemmer du tit ting? Og har det stået på i længere tid? Det kan være tegn på stress. Bliv klogere på stress lige her og få råd til, hvad du kan gøre.

Tanketeknikker og afspænding

Vi hjælper dig med at reducere tidskrævende bekymringer og grublerier ved at udvikle nye måder, du kan forholde dig til negative tanker på.

At sætte sig mål – og nå dem

Sæt dig et mål – og lav en plan for, hvordan du når det. Opdagelsesrejsende har vidst det i årtusinder: Ved at sætte dig et mål og stædigt forfølge det kan du komme de mest utrolige steder hen. Få en trin-for-trin-guide til, hvordan du gør.

Øge selvværd og selvtillid

De unge deltager i friluftaktiviteter som vandring (hiking), mountainbike, sejlads, kano/kajak og træklatrung. Det giver dem mulighed for at arbejde med deres selvtillid. Der er også mere rolige og mindre fysisk krævende aktiviteter som at tænde bål, madlavning og friluftshåndværk.

Forebyggelse af tilbagefald

Du lærer at identificere de tanker, der går forud for et tilbagefald, så du kan ændre det selvdestruktive misbrugsmønster. Du lærer også at identificere, hvornår der er risiko for et tilbagefald.

Fysisk aktivitet og humør

Din krop og dit humør er tæt forbundne, og mange af os ved nok godt, at det er sundt for både krop og sjæl at være aktiv. Dette kursus forklarer uden tunge teorier, hvordan du bliver i bedre humør, og også, hvorfor motion hjælper.

At træffe beslutninger

Hvis du ønsker at skabe en positiv forandring i dit liv og udvikle dig som menneske, er opskriften dog klar: Du er nødt til at træffe valg og det hjælper vi dig med.

Psykoedukation

Det er desværre de færreste unge med givne diagnoser, der har en fuld forståelse hvorfor "de har det som de har det". I mange tilfælde har de unge - eller deres pårørende – ikke fået information herom. Vi giver de unge viden og værktøjer så de bliver "klædt på" til at håndtere deres livssituation.

Hvad er meningen med livet?

Et stort spørgsmål, de fleste unge stiller sig selv – ikke mindst de sårbare. Det spørgsmål har mange gennem årtusinder funderet over før dem, og der er rigtig mange svar at hente i litteraturen og filosofien.

Opøve "sprog"/bedre kommunikation

Mange unge har svært ved at udtrykke, hvordan de egentlig har det. At sætte ord på følelser og de udfordringer de kæmper med. Derfor bliver der i mange tilfælde ikke sat ind med de mest effektive (be)handlinger fra start.

Veje og afveje gennem systemet

Mange unge i kontakt med Jobcenter og Socialområdet har opbygget en forestilling om at "systemet" kun vil dem ondt! Her en fortælling og vejledning, der kan vende det synspunkt. Få dem til at samarbejde i stedet for modarbejde.

Proces for valg af uddannelse.

Hvor ligger min passion og interesse? Hvilken uddannelse kan opfylde dette? Hvordan forbereder jeg mig bedst til studiestart? Introduktion til Uddannelsesguiden og Studievalg Danmark.

Proces for valg af praktik eller ordinært arbejde

Igen handler det om at finde ind til passion og interesse. Udvælgelse af fag-/arbejdsområde og branche – f.eks. som vurdering af om studievalg er det rigtige. Træne interview/samtale.

Livsmestring

Ovenstående er naturligvis en del af at kunne mestre livet. Men vi har også udviklet et helt specifikt forløb der går i dybden med den basale livsmestring (se bilag)

6. Samspil med øvrige instanser

Wildfulness vil som nævnt samarbejde med sagsbehandlere i Jobcenter, Socialområdet samt 2. aktør. Endvidere vil projektet dels inddrage den enkelte unges forældre, behandlere i psykiatrien, misbrugsbehandling, egen læge, etc. for at skabe den mest effektive helhedsorienterede løsning. Herunder et fokus på de særlige hensyn der skal tages, bliver overholdt i et forestående uddannelses- eller praktikforløb.

7. Økonomi

Wildfulness skal betragtes som et projekt i jeres regi med henblik på at bringe sårbare unge hurtigere mod målet om selvforsørgelse – efter Coronakrisen.

Derfor forestiller jeg mig, at jeg kan blive projektansat i en periode på f.eks. tre måneder. I det tilfælde skal naturligvis forhandles løn for denne indsats. Alternativet er at I køber en ekstern ydelse.

8. Tidsplan

Projektet kan hjælpe og støtte de sårbare unge med denne indsats, og derfor bør vi ikke vente. Wildfulness er parat til at løse opgaven straks, og venter kun på en positiv modtagelse fra Jer.

9. Forventet effekt og resultater

Det forventes naturligvis, at samtlige deltagere i Wildfulness kommer i job eller uddannelse efter Corona-krisen. Denne effekt kan måles direkte og kvantitativt. Succeskriteriet er således 100%.

Det forventes derudover, at projektets tese bliver bekræftet, nemlig at et jobrettet forløb i naturen med undervisning i basal livsmestring kan skabe ændret livsstil samt være et vigtigt omdrejningspunkt, der fører til job eller uddannelse.

Det vil blive undersøgt, om projektet har større effekt på nogle unge-grupper end på andre.

En praktisk resultat vil være udarbejdelse af en manual, som i fremtiden kan anvendes af jobcentre og andre institutioner/virksomheder i beskæftigelsesbranchen.

Endelig forventes det, at resultaterne af projektet vil være så positive, at de værktøjer der bliver udviklet i projektet udviklede vil få en blivende plads i den nationale beskæftigelsesindsats.

10. Vidensspredning

Der bliver åbnet en website – www.wildfulness.dk - som bringer artikler om forløb, inspiration i form af internationale forskningsresultater og "best-practise", resultater/effekt og ikke mindst vil der blive etableret en profil-side af de enkelte unge, der ønsker at stille deres arbejdskraft til rådighed – i ordinært job eller i praktik

Der vil kontinuerligt ske en videnopsamling, som stilles til rådighed for Jer samt udvalgte universiteter.

Der vil blive udarbejdet et engelsk resumé af resultater. Disse vil blive sendt til relevante myndigheder i de øvrige EU-lande (EURES-kredsen)

De bedste hilsner

Christian Hahn
Stifinder M.Sc.E

FindStien – og projektet "Wildfulness"

Bilag

MIT ARBEJDE

De unge jeg arbejder med er typisk ramt af livskrise med symptomer som stress, depression, angst, misbrugsproblemer og mangel på meningsfuldhed. Flere er under udredning eller har en diagnose som f.eks. ADD, ADHD, OCD og Asperger.

Jeg er rigtig god til at etablere en tillidsfuld dialog omkring den enkeltes situation, udfordringer, ressourcer, drømme og passion. På den baggrund skaber jeg en struktur for hverdagen, og helt grundlæggende en lyst til at "stå op om morgenen". Jeg kommer rundt om alle aspekter af hverdagslivets udfordringer. Genopretter selvværd og giver den unge følelsen af at betyde noget tilbage. Målet er at opbygge en ny livsstil og skabe succes med uddannelse, arbejde og i livet – selvforsørgelse!

Mine resultater i arbejdet handler ikke mindst om, at skabe et helhedsorienteret forløb, hvor jeg koordinerer indsatsen på tværs af kommunens forvaltninger, forældre, egen læge, psykiatrien og andre behandlere. Derfor har jeg opbygget et stort kendskab til kommunens mange tilbud, og erfaring med hvilken sammensætning, der kan skabe en positiv effekt for den enkelte unge.

Min baggrund for at arbejde med unge er lidt atypisk, i det jeg har en uddannelse som cand.merc. og mange år som direktør i reklamebranchen. Siden har jeg anvendt min viden omkring kommercielt design til at arbejde med social design – det vil sige finde nye løsninger på sociale udfordringer. Dette har ført mig vidt omkring og skabt løsninger lige fra Læger uden Grænser til Ældre Sagen. I dag brænder jeg for at finde løsninger i den anden ende af aldersskalaen – de udfordrede unge!

Det har ført mig vidt omkring med bl.a. litteraturstudier indenfor den seneste internationale hjerneforskning (Teenage Brain), og evidensbaserede metoder der mest effektivt kan støtte den unge til at ændre adfærd. Ikke mindst har jeg opbygget et stort kendskab til "systemet" og hvilke af kommunens tilbud, der bedst matcher den unges udfordringer/behov og dermed kan skabe en øget sandsynlighed for selvforsørgelse.