

**FindStien**

## **Situations-Rapport for Louise Hansen**

Den 20. november 2022

**Beskrivelse af funktionsevne og vejledende anbefalinger for unge i mistrivsel**

## Forord

FindStien udfører samtaler med unge der mistrives og udfærdiger en rapport til forældre, praktiserende læger, psykiatrien og sagsbehandlere i Jobcenter. FindStiens rådgivning og anbefalinger er kun vejledende, og det er således alene de lægefaglige og kommuner der har myndighed til at træffe afgørelse om f.eks. iværksættelse af indsatser over for den enkelte unges sag. FindStiens rådgivning og udredning skal bidrage til at styrke beslutningsgrundlag i den enkelte sag.

”Udredning efter servicelovens § 13, stk. 2, omfatter en systematisk, helhedsorienteret, tværfaglig og koordineret undersøgelse og vurdering af for eksempel en funktionsevne/funktionsnedsættelse og/eller andre forhold, der har eller kan få betydning for en persons fremtidige livssituation.”

---

Nærværende rapport er udarbejdet af:

Dato	Navn
04. Oktober 2022	Chris Hahn tlf. +45 6014 4175

Rapporten vedrører:

Navn	Cpr.nr.
Louise Hansen	12042001-xxxx

Rapporten er udarbejdet på baggrund af henvendelse fra:

Læge Marianne Wedel	Lægehuset i Gentofte tlf. +45 893 061
---------------------	---------------------------------------

## **1. Indledning**

Læge Marianne Wedel fra Lægehuset i Gentofte har foreslået Louise og hendes mor, at rette henvendelse til FindStien den 6. November 2022, idet der ønskes hjælp til en uddybende beskrivelse af Louises udfordringer i hverdagen og hvad der muligvis kan trigge disse samt anbefalinger af fremtidig konkret støtte til Louise med henblik på at hun kan blive i stand til at genoptage uddannelse.

### **1. a Problemstilling**

I henvendelsen fra Læge Marianne Wedel beskrives følgende:

Louise har symptomer på svær stress og tilsyneladende haft det i en længere periode. Hun har hovedpine, svedeture, hjertebanken og svimmelhed. Louise føler sig træt og har søvnproblemer, hendes hukommelse svigter hende i pressede situationer og hun har koncentrationsbesvær. Louise har fået vanskeligt ved at håndtere hverdagens små og store udfordringer. Hun går konstant i stå, hun oplever "nedsmeltninger", som hun siger, og bliver i tvivl om hvordan hun skal klare sig igennem flere situationer. Det er svært for Louise at komme ud ad døren. Hun er stoppet på uddannelsen (HF) og deltager kun sjældent i sociale sammenhænge.

Læge Marianne Wedel mener ikke umiddelbart at Louise udviser tegn på en psykisk lidelse, men at der snarere er behov for at klarlægge årsagerne til Louises stress. Herunder pege på anbefalinger og konkrete tiltag der kan støtte Louise og familien.

### **1.b Formål med rapporten**

Rapporten skal afdække årsager til mistrivsel med henblik på at vurdere Louises samlede problemstillinger og vurdering af hvor i høj grad det påvirker hendes funktionsniveau. Rapporten danner dermed et godt grundlag og kan understøtte en lægefaglig vurdering hvorvidt der kan være tale om en mere alvorlig psykisk lidelse og dermed udredning/behandling i psykiatrien eller om der snarere er tale om en forbigående livskrise hvor samtaler (struktur og planer) er løsningen ud af mistrivsel. Rapporten beskriver forløbet, samler op på resultaterne af samtalerne og giver anbefalinger samt konkrete anvisninger til aktiviteter, der kan iværksættes for at hjælpe Louise ud af mistrivsel.

### **1.c Beskrivelse af gennemført forløb**

Der har været ført samtaler med Louise, forældre og hendes dansklærer på HF i Lyngby samt en god veninde. Der er opbygget en meget tillidsfuld relation til Louise. Hun har været meget åben omkring sin situation og udfordringer.

Samtaler er indledningsvis foregået i interviewform og senere som dialog, hvor Louise var meget interesseret at høre om andre unge i lignende situation. Der har været fem samtaler med Louise af 2 timers varighed, og det er foregået dels på café dels under gåture i naturen.

## 2. Baggrundshistorik

Louise er en ung kvinde på 19 år, opvokset med begge forældre og to mindre søskende i Vanløse. Moderen er gymnasielærer og faderen arbejder med IT. Forældrene blev skilt i 2017 og er begge blevet gift på ny. Louise har et godt forhold til forældre samt deres partnere.

Skilsmissen forløb udramatisk men Louise bliver angiveligt mobbet i skolen. Hun bliver indesluttet med begrænsede venskaber. I de følgende år tiltager isolationen og Louise fortæller at hun havde selvskadende adfærd ved at skære sig i underarm. Det var tydeligt et råb om hjælp og i 2019 beslutter forældre at flytte Louise til en ny skole.

Skoleskift hjalp meget på Louises selvværd, hun får en ny vennekreds og klarer sig rigtig godt i skolen. Louise starter med dans og bliver så god til det at hun også underviser andre. Denne aktivitet bruger hun 10 timer på om ugen.

Louise begynder på 2-årig HF (Lyngby) i 2021. Samtidig får hun et job piccoline i et rådgivende ingeniørfirma 9 timer om ugen. Men hun er ikke glad for jobbet fordi der er en chef hun finder utrolig dominerende på den meget ubehagelige måde.

Louise arbejder også med en YouTube-kanal hvor hun selv har skabt platformen. Hen over foråret 2022 har hendes kanal 14.000 følgere og hun føler en stor forpligtigelse over for disse. Dvs. hun arbejder næsten hver dag med nyt indhold.

”Alle disse aktiviteter fylder vildt meget”, som hun siger. En eftermiddag efter den sidste eksamen (juli 2022) på HF 1. år ”koksede det fuldstændig for mig”. Hun lagde sig ned på gulvet og begyndte at græde fordi hun ikke kunne mere.

Efter denne hændelse har Louise eksperimentet med bl.a. hash, da hun føler det hjælper hende til at slappe af. Louise påbegyndte HF 2. år i august, men er nu sprunget fra uddannelsen.

## 3. Metodebeskrivelse

FindStien arbejder ud fra en systemisk og recovery-inspireret referenceramme. Ved denne tilgang sættes fokus på de relationer, kontekster og systemer, som den unge er en del af. Der rettes opmærksomhed på, hvor der er ændringspotentiale ikke kun hos den unge men også i omgivelserne og i omgivelsernes samspil med den unge. For at opnå et tværfagligt og helhedsorienteret blik på den unge indgår en orientering i eventuelle journaler og interviews af betydningsfulde personer omkring den unge. Vurderinger og vejledende anbefalinger, som fremlægges i rapporten, baserer sig på systemisk og recoveryinspireret pædagogik. Samt naturligvis al den erfaring vi har opsamlet i vores arbejde med sårbare unge over tid.

#### 4. Beskrivelse af funktionsevne

Med udgangspunkt i samtaler med Louise og betydningsfulde personer omkring Louise, ses Louises funktionsevne aktuelt som nedenfor beskrevet:

**Louises psykiske funktion** kan beskrives som en følelse af ikke at kunne leve op til andres og egne forventninger. Hun har mange bolde i luften, vil så gerne udføre alle disse aktiviteter på én gang, men magter det ikke. Da Louise gerne vil gøre alting perfekt påvirker det hende meget og hun har en følelse af skam. "Jeg er så privilegeret, og har jo et ansvar for at udrette noget". Louise siger videre: "Alle mine venner er også i gang med en masse aktiviteter, så hvorfor kan jeg ikke klarer det?"

Louise har opbygget mangel på selvværd, hun bliver let grebet af modløshed og har vanskeligt ved at se sine handlemuligheder ud af den situation hun er i. Louises handlekraft påvirkes i en grad, hvor hun ikke kan finde overskud til at ordne sit værelse eller hjælpe til i familien, med yderligere påvirkning af sit mentale overskud til følge. Louise benytter sig i disse perioder af mestringsstrategier med henblik på at skabe ro og stabilitet i stedet for forandring, blandt andet ved isolation.

Louises samlede overskud påvirkes i høj grad af en følelse af utilstrækkelighed og usikkerhed. Louise opleves at forsøge at kompensere for/agere i dette ved en høj grad af perfektionisme. Louise har brug for at være sikker på, at det hun siger og gør, er fuldstændigt afstemt, hvilket bliver hæmmende i hverdagen. Dette både ift. sociale interaktioner og praktiske gøremål.

Louise beskriver desuden en del tanker, som kan fylde meget og gøre det svært for hende at opnå den fornødne ro. Louise kan selv beskrive, at det at skulle være meget præcis og koncentrere sig, hjælper til at stoppe/fokuserer tankerne. Louise oplever selv, at hendes funktionsniveau bedres ved nedtoning af forventninger/pres udefra, eksempelvis ved ophør af uddannelse.

**Louises sociale funktion** er på et betydeligt nedsat niveau i forhold til tidligere. Louise beskriver selv, at hun i dag bruger meget energi på at tænke over hvordan hun skal kommunikere i sociale sammenhænge hvor mange er til stede. Louise oplever at have mistet en række veninder siden hun fik "nedsmeltingen", ikke mindst efter hun forlod HF. Hun har dog tre gode veninder hun taler godt med, da de - som hun siger - oplever samme udfordringer som jeg.

Louise er stoppet på sit studiejob og hun går ikke længere til dans som hun ellers var meget optaget af. Hun kan ikke finde overskud til at levere indhold til sin YouTube platform.

**Louises fysiske funktion** bærer præg af manglende ressourcer. Hun er ikke længere i den gode form hun var tidligere og hun har taget en del på. Louise vil rigtig gerne genoptage dans men syntes, at hun er blevet for tyk - "mit dansetøj bugner ud de forkerte steder" siger hun. Louise forsøger at komme på gåture rundt i nabolaget med familiens hund, men det bliver ikke rigtig til noget. Louise har også forsøgt med et motionscenter, hvor hun dog kun har været tre gange på to måneder.

**Louises faglige funktion** ses der ikke umiddelbar nedsættelse i funktion. Louise har senest deltaget på det første år af HF og fik her høje karakterer i alle fag. Hun har dog aktuelt valgt at afbryde uddannelsen. Louise kan beskrives som værende intellektuel med en bred viden. Endvidere har Louise humor og meget reflektive færdigheder.

## 5. Konklusion

Sammenfattende ses et billede af en ung kvinde, der er snublet på grund af for højt pres. Et pres Louise delvist selv har skabt, men også hvor hun føler store forventninger fra omverden. Louise er havnet i en "ond spiral" hvor hun mangler overskud til at udfører de aktiviteter hun så gerne vil. Det gør hende frustreret, hun overtænker og overbetyr sig hvilket betyder mindre energi og dermed øget manglende overskud.

Louise føler, at hun har mistet sin identitet, især efter hun er stoppet med lave indhold til sin YouTube platform. Den aktivitet var i høj grad med til at opbygge hendes selvværd, lige som da hun klarede sig rigtig godt på HF. Louise spørger "Hvem er jeg nu?" og siger, at hun så gerne vil tilbage til "sit gamle jeg". Men her ligger en stor del af problematikken, da "det gamle jeg" skabte et sammenbrud og gjorde hende syg!

Men det er også i de spørgsmål løsningen på Louises mistriksel kan findes. At Louise opbygger en identitet, der i højere grad er afstemt med hendes værdier og ressourcer.

## 6. Vejledende anbefalinger

Ved indsatsen omkring Louises udfordringer anbefales fokus på en identitetsopbyggende tilgang. Det anbefales også at Louises (mange) aktiviteter afstemmes i forhold til hendes ressourcer pt. og gradvist kan opbygges i takt med at Louise finder mere energi.

### Konkrete anbefalinger

- Da Louise ikke er i uddannelse på nuværende tidspunkt, kan hun tilmelde sig Jobcenter i Rudersdal Kommune og dermed modtage kontanthjælp. Ved fremmøde på Jobcenter skal Louise medbringe bankudskrifter over indestående på alle konti. Det anbefales at Louise beder om at få Marianne Dalgaard som sagsbehandler, da Marianne er god til at hjælpe især unge. Ved mødet med Marianne vil det være en god idé at medbringe denne rapport samt en udtalelse fra læge (Marianne Wedel) om at Louise har stress, og at der bør tages de hensyn beskrevet i rapporten. Herunder at Louise ønsker at genoptage uddannelse, men i første omgang gøre det "i små bidder".
- Louises indtagelse af hash bør stoppe så hurtigt som muligt, så det ikke udvikler sig yderligere med risiko for afhængighed og udvikling af en psykisk lidelse. Her anbefales det at kontakte Addiktiv Klinik i Lyngby ved overlæge og psykiater Thomas Fahmy. Klinikken har en aftale med Rudersdal Kommune, og der er kun kort ventetid (to til tre uger). Ligeledes vil det være en god idé at medbringe rapporten til det første møde i klinikken.

- Det anbefales at Louise får hjælp til at finde ind til de kerneværdier der betyder noget for hende. Louises kerneværdier er, hvad der grundlæggende er betydningsfuldt for hende. Ved at blive bevidst om værdier kan hun gøre dem til ledestjerner i sit liv. Hendes værdier kan hjælpe Louise til at vælge, hvem hun er som menneske hvad hun vil bruge din tid og energi på. Louises værdier kan gøre hende bedre til at "sige nej", fordi hun får øje på, hvad hun samtidig "siger ja" til værdimæssigt. Se "Værdiskema" fra Psykiatrifonden.
- Det anbefales at Louise får hjælp til at opstille en struktur for hverdagen. At der lægges planer med mål der er overkommelige og som kan give en række små succeser. Herunder vil det være en god idé at Louise fører dagbog, hvor hun dels fører aktiviteter i løbet af dagen ind, og efterfølgende beskriver hvor meget energi hun brugte samt hvad der gjorde hende glad eller i dårligt humør. Helt banalt kan det gøres med en rød, gul og grøn tusch. Rød - hvis det var meget udtrættende (dårligt humør), Gul - hvis aktiviteten var middel udtrættende og Grøn - hvis det var en succes. Denne øvelse er meget værdifuld ifht. at kunne iagttage mønstre og være opmærksom på hvad der kan trigge oplevelse af stress, nedstemthed og selvfølkelig glæde.
- Vi har talt med Louises dansklærer (Mette Linde) på HF Lyngby - med tilladelse fra Louise! Hun er rigtig glad for Louise, og vil meget gerne hjælpe med at få Louise tilbage på uddannelse. Mette vil sammen med Louise finde løsninger og en uddannelsesplan der kan tilgodese Louises ressourcer på nuværende tidspunkt. Det kunne f.eks. være at Louise kan veksle mellem fremmøde på skolen og e-learning.
- Louise var meget glad for at gå til dans. Hun havde en god social relation til flere af de andre dansere på holdet. Derfor anbefales det at Louise genoptager dansetimer, men indledningsvis med færre timer end tidligere.
- At tilbyde Louise et narrativt samtaleforløb. De fortællinger eller narrativer, vi har om os selv og vores liv, har en betydning for, hvem vi er som personer. Der kan være fortællinger, der støtter den vej, man gerne vil i livet, og der kan være fortællinger eller oplevelser, der gør det svært at gå den vej. Det er Louises egen viden, erfaringer og værdier, der guider terapien og danner grundlag for, hvilke historier, der skal styrkes, og hvilke der skal mindskes, for at du kan komme videre. Det kan anbefales at tage kontakt til Psykoterapeut Andrea Beste, der har stor erfaring med at hjælpe især unge kvinder.
- At prioritere udendørs aktiviteter højt. Udeliv fremmer hjerneaktiviteten og desuden har lys og luft en gunstig virkning på følelsesmæssig /psykisk uro.
- At prioritere sund og varieret kost samt sikre at Louise får en god søvnrytme.
- Vi tilbyder gerne at være sparringspartner og bisidder ved besøg hos læge, i psykiatrien og/ eller i Jobcenter/Socialområdet.
- Sidst men ikke mindst! Læge Merete Østergaard har som nævnt indledningsvis ikke kunne iagttage symptomer på alvorlig psykisk lidelse. Men hvis I som forældre er det mindste i tvivl, bør I henvende Jer til Merete Østergaard eller Akutmodtagelsen på Psykiatrisk Afdeling i Hillerød.

## **7. Samtykkeerklæring**

Louise har givet skriftligt samtykke til, at nærværende rapport må deles med forældre og egen læge.

Med venlig hilsen

Chris Hahn  
Konsulent i FindStien

+45 6014 4175  
ch@findstien.dk