

De unges klubliv kan holde trivslen i balance: Her kommer 3 trivselsfremmende greb med afsæt i psykologien.

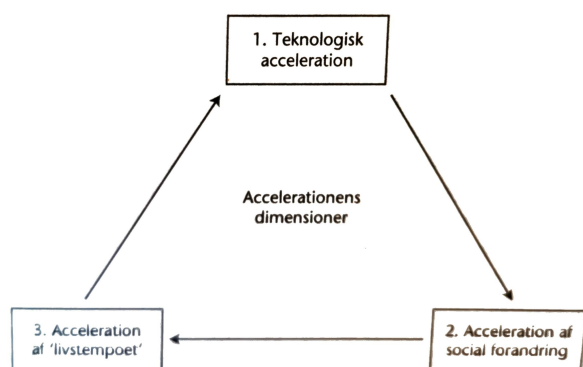
Mistrivselskrise? Den ængstelige generation. Hver tredje unge kvinde, hver femte unge mand (*Danskernes Sundhed, 2021*). Man kan ikke undgå at høre eller læse om det i tidsskrifter, nyheder, aviser og sociale medier.

Ifølge professor i psykologi ved Aalborg Universitet, Svend Brinkmann, er samfundet præget af individualisering blandt unge — et ensidigt fokus på sig selv, som ophav til problemer og succes, i jagten på det gode liv. Han taler om en ”psykologisering”, hvor fokus rettes mod de unges indre verden og hvor de glemmer, hvad der er udenom en. Han mener vi sejler rundt i vores egen lille sø og i højere grad får psykologbehandling, da vi med internaliserende øjne, ser os selv som ophav til problemerne. Han pointerer at, det at kunne mærke problemerne, ikke betyder at man selv er ophav til dem. Det er ikke de unge den er gal med. Det er det, der er sket for dem. Det er den situation, de er sat i.

Dette taler den tyske sociolog Hartmut Rosa ind i, i det han kalder

”accelerationssamfundet”. De strukturelle omstændigheder omkring samfundets stigende hastighed deler han ind i tre typer: Den teknologiske hastighed, accelerationen af social

forandring og en acceleration af livstempoet. Rosa påpeger at resultatet af accelerationen, fører til en individuel fremmedgørelse i jagten på det gode liv, i form af handlinger man ikke rigtig har lyst til, men som man ikke kan lade være med at udføre. Tag telefonen for eksempel. Hvor mange gange har man ikke bedt et barn om at lægge mobilen til fordel



Figur 4: Accelerationskredsløbet

for tilstedeværelsen og aktiviteten — og bliver mødt med ”ja ja, men jeg skal liiige..”. Vi kender det jo også rigtig godt selv, som voksne. Man kommer hjem fra arbejde, skal bare

lige tjekke telefonen og lige pludselig er der gået 40 minutter, som i bevidsthedens genopstandelse, kan give en fornemmelse af tidsspild og meningsløshed.

De unge er ”på” 24/7. Den tidligere, naturlige pause, fx når man tager hjem fra klub eller skole, er elimineret. Man skal helst kunne være tilgængelig hele tiden, være up to date på de seneste hændelser — og denne fleksibilitet, i et voldsomt tempo, fører til oplevelsen af tidsnød og fornemmelsen af at være stresset, truet af bekymringen af at man ikke kan formå at følge med — og blive ”desynkroniseret”.

Så det er ikke nødvendigvis de unge den er gal med. Det er det, der er sket for dem.

Brinkmann mener at noget af løsningen på de unges mistrivsel, skal findes i fællesskaber — som led i en afindividualisering. Vi er nemlig ikke vor egen lykkes smed, men hinandens lykkes smede.

Hvordan kan vi så arbejde målrettet med de unges trivsel i klubberne?

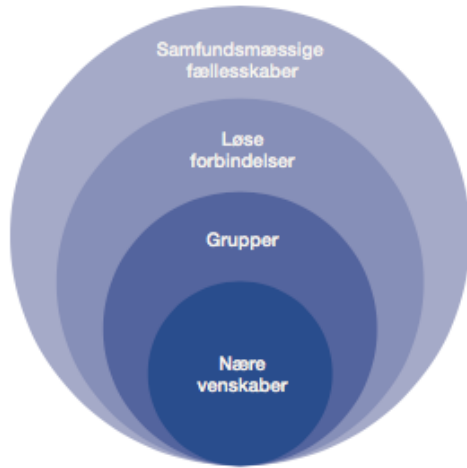
Det vil jeg forsøge at give et bud på, med afsæt i mit afslutningsspeciale fra min nyligt erhvervede diplomuddannelse i Psykologi.

1. **Facilitér fællesskaber som rummer mangfoldighed og inkluderende værdier, hvor unge kan opbygge et positivt narrativ og selvbiografi** (udviklingspsykologi)

Fra CEFU's udgivelse "Fællesskaber i ungdomslivet" (2023), konstateres det at fællesskaber rummer utrolig mange former og findes overalt. Fællesskaber kan fordre trivsel, men ikke

desto mindre fastholde mistrivsel!

De kan være kendetegnet ved snævre og usunde normer, som rummer et potentiale for nedbrydende processer, som fører til mistrivsel - eller bygge på rummelige og mangfoldige normer og værdier, som fører til interaktioner, præget af opbyggende processer, som skaber trivsel.



Figur 5: Simpel model over fællesskabsformer.

Mange fællesskaber etableres og

opretholdes af de unge selv, og dette kan i nogle tilfælde føre til en forstærkning af et eksisterende hierarki og opretholdelse af snævre normer.

Meldingen er derfor fuldstændig klar fra CEFU til pædagogerne: Bland jer i de unges fællesskaber!

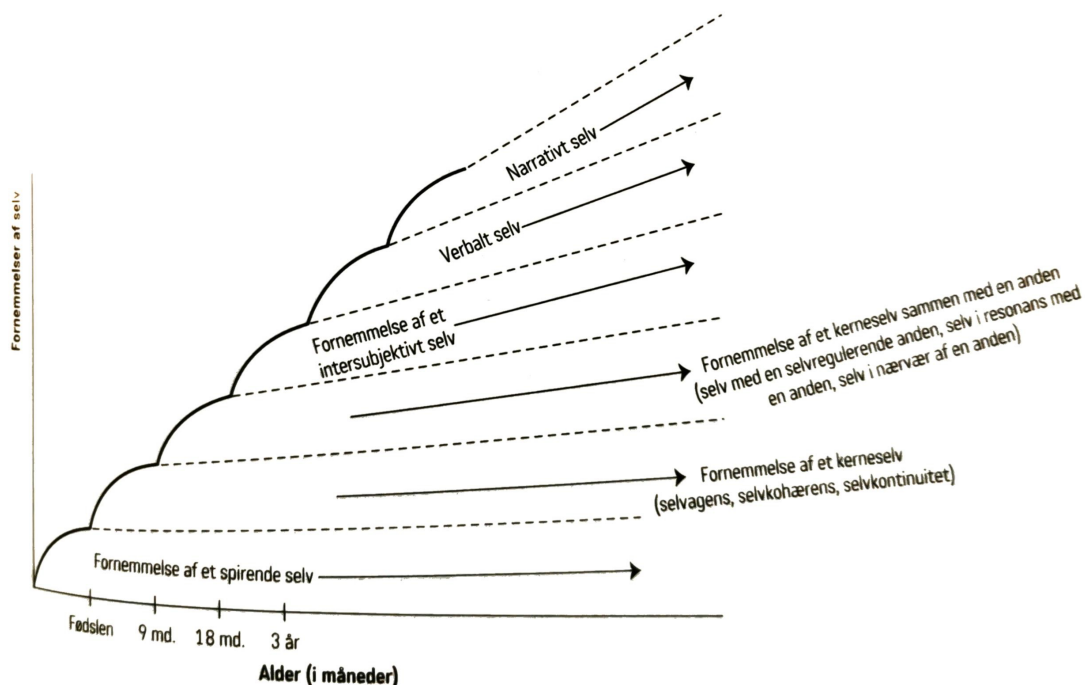


Figur 6: Figur over forhold, som i samspil kan føre til social mistrivsel for unge.

I Daniel Sterns udviklingsmodel opererer han med udviklingslinjer, som fortsætter og præges hele livet. Den sidste af disse kaldes: Den narrative selvformelse. Fortællingen om os selv - vores selvbiografi.

Her bliver udviklingen rammesat af samspil og forhandlinger med andre gennem en fælles konstruktionsproces og betydningsdannelse. Som aktør i eget liv, fortælles din historie ud fra tilhørernes reaktioner og deltagelse, og beror således på et relateringsdomæne hvor "virkeligheden" konstrueres i fællesskab.

Det er i den narrative form at spørgsmålet "hvem er jeg i en verden sammen med andre?" bliver forsøgt defineret og rummer således en identitetsskabende proces.



Figur 6.2 Sterns reviderede udviklingsmodel (2000)

Det betyder at vi voksne skal tage ansvaret for vores klubfællesskaber - og sørge for at alle unge i vores relateringsdomæner, får en positiv selvfortælling og selvbillede. Vi skal i samskabelse med de unge, sørge for rummende og inkluderende værdier, normer og omgangsformer, og være garant for at holde de nedbrydende interaktioner og processer, på afstand. Vi skal turde at træde i karakter og ikke være bange for at stille os kritiske til udsagn.

2. Hverdagscoach: Evnen til at udfolde fastlåste problemer til medgørlige udfordringer som rummer handlemuligheder (systemisk psykologi)

Den systemiske tankegang kommer fra erkendelsesteori.

”...en teori om, hvordan vi forstår det, vi forstår, og om hvordan vi skaber mening og sammenhæng i vores forståelse af verden.”

Her er det vigtigt at skelne mellem to forskellige forståelsesrammer: Den lineære årsag-virknings-logik som kan virke meget sort/hvid i sin form, og den cirkulære forståelsesramme, hvor begivenheder og handlinger er gensidigt forbundet, og hvor der ikke kun er én årsag til en anden, men flere lige gyldige årsager, da parterne vil have forskellige oplevelser og forklaringer på den samme hændelse.

Da den sociale verden er meget kompleks, vil det være utilstrækkeligt og unuanceret at forklare den ud fra en lineær forståelsesramme.

Jeg møder nogle gange unge som kan sige: “Der er ingen som kan lide mig.”

Et godt eksempel på en hårdtslående, lineær konstatering.

Det er her, hvor vi med afsæt i den systemiske og cirkulære tankegang skal udforske og udfolde udsagnet med gode spørgsmål og perspektiver - hvor målet bliver at “forstyrre” den oprindelige konklusion og fremmane en ny erkendelse. Det er vigtigt at man ikke

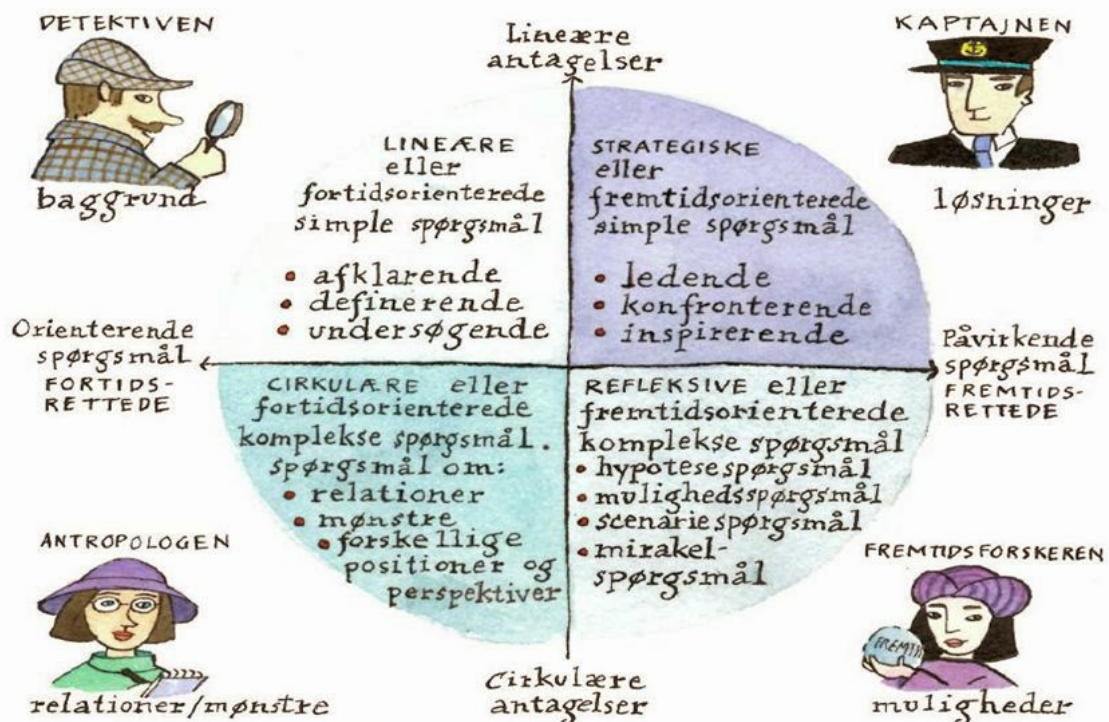
tvinger sin egen overbevisning ned over den unges virkelighed, men lader spørgsmålene give rum til refleksion, så en ny erkendelse kommer indefra, hos den unge selv. Det er nemlig den unges eget system af selvfølgheder og logikker, som vi vil udfordre.

Et udfoldende spørgsmål til dette udsagn kunne være: Hvordan ved man at andre ikke kan lide en?

Svaret vil mest sandsynlig pege på en eller flere hændelser som kan føre til yderligere spørgsmål, som vil åbne op for flere detaljer, potentielt et mønster og derfra nye fortolkningsmuligheder. Ved at udfolde problemet, vil man åbne op for betydningsfulde nuancer, som fører til nye erkendelser, som hjælper barnet med at regulere følelser, skifte perspektiv og opleve mening.

En god metode til sådan en samtale- og spørgeteknik, kan vi finde i Karl Tomms spørgsmålstyper.

KARL TOMMS Spørgsmåls-typer



3. **Metakognitiv træning af de eksekutive funktioner — klubben som mental øvebane** (neuropsykologisk perspektiv)

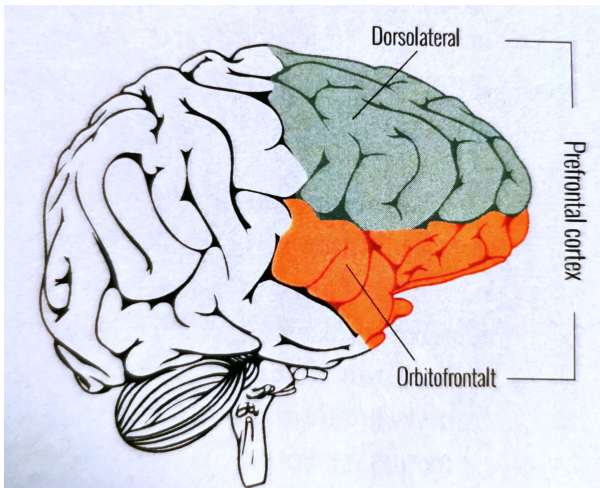
De eksekutive funktioner sidder i vores pandelapper og kaldes ofte for “hjernens dirigent”. De sørger for kognitive processer som problemløsning, planlægning, opmærksomhedsstyring, m.m. Overordnet kan man sige at de eksekutive funktioner styrer vores tanker, emotioner og handlinger.

Man kan inddele disse processer i “de varme og “de kolde” eksekutive funktioner (EF).

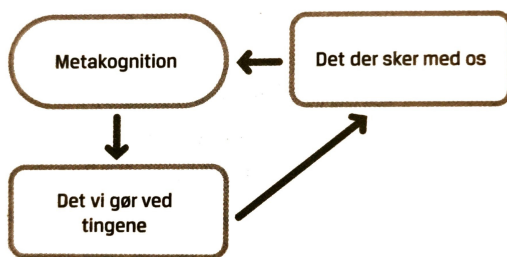
De varme EF: Svarer til de emotionelle funktioner, omhandlende sammenhængen mellem det man præsenteres for og den belønning der er forbundet med det.

Processerne her hjælper os med udvikling af empati og følelsesregulering, og er fundamentet for forsvarlige handlinger og understøttelse til sociale kompetencer. Heri ligger også hjernens værdisystem, som rummer værdier som tillid og tilhørsforhold. Værdierne sørger for at skabe mening i tilværelsen (ligger i den orbitofrontale del i præfrontal cortex).

De kolde EF: Svarer til de kognitive færdigheder som dækker over vores rationelle funktioner. Når vi træffer en beslutning er det i højere grad baseret på logik og ræsonnement og ikke følelser. Formålet er at planlægge en handling nu eller senere og hænger således sammen med vores opmærksomhedsstyring, hvor vi styres mod noget, fremfor noget andet (ligger i den dorsolaterale del af præfrontal cortex).



De varme EF arbejder med vores følelsesmæssige og sociale erkendelse. De kolde EF analyserer og drager konklusioner. Således et forhold mellem følelser og forstand, som i samarbejde med hinanden, får fornuften til at opstå. Man kan faktisk træne sine EF og samspillet mellem følelser og forstand. Dette kaldes metakognition. Det handler blandt andet om at være bevidst om egne evner og strategier. Gennem selverkendelse kan man øve på at ændre de passive følelser (varme EF) til aktive følelser (kolde EF) og således gøre noget rationelt i stedet for at lade sig lamme.



Figur 6.2. Samspil i metakognition.

Vi kender det alle sammen godt i vores arbejde med de unge. Man præsenterer nogle unge for andre unge som de ikke kender. Der opstår usikkerhed, de syntes det er akavet, de fniser, kigger stresset omkring, har svært ved at være imødekommende og fremtøne en helt enkel sætning.

Det kan også være en pige i musiklokalet som elsker at synge, men ikke kan få sig selv til det, når der er andre i lokalet.

Det er her hvor vi kan hjælpe dem med at få øje på begrænsningerne i deres evner, fx usikkerheden og den forestillede angst for hvad der kan komme til at ske (dominans i de varme EF) - og derfra hjælpe dem med at udvikle strategier (fokus på de kolde EF) som de kan anvende når de støder på disse passive følelser, så de bliver i stand til at følelsesregulere og dermed kunne handle fremfor at lade sig lamme.

Eksempelvis kunne man tale om det at indtage en påtaget rolle, som en forberedt strategi til disse situationer. I mødet med nye unge, så kunne man hjælpe dem med at indtage den dominerende rolle ved at gribe stafetpinden og introducere sig selv og de andre, for at tage kontrol over interaktionen. Den sangglade pige kan øve sig på at bruge humor som strategi, når hun skal stille sig op — hvor hun laver en ironisk distance, for at kunne håndtere den ængstelige følelse — ”Hold jer for ørerne. Dette bliver ikke kønt...”.

Således prøver vi at lægge et større fokus på de unges kolde EF, ved at planlægge en rationel handling, så der opnås en balance mellem følelser og forstand, og hvor fornuften indtræffer. At øve metakognition resulterer i ”robusthed” eller ”resiliens” (modstandsdygtighed).

Klubben skal med fokus på metakognition være en mental øvebane, hvor man kan øve sig på at møde, håndtere og handle, i ukendte sociale sammenhænge — hvor der opnås et godt samspil mellem de varme og kolde eksekutive funktioner.

