

Anne Samuelsen

Travellers

- et tilbud til sårbare unge



Faktaserien nr. 19 2006
Center for Selvmordsforskning

Faktaserien
Nr. 19

© Forfatteren og Center for Selvmordsforskning
Odense, 2006

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte
med tydelig kildehenvisning

Udgivet af
Center for Selvmordsforskning
Søndergade 17
5000 Odense C
Tel: (+45) 66 13 88 11
Fax: (+45) 65 90 81 74
E-mail: info@selvmordsforskning.dk
Hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk

1. udgave, 1. oplag, maj 2006

ISBN: 87-90291-48-4

Indhold

Forord	5
1. <i>Travellers</i> - at være på rejse gennem livet	7
2. Ideen bag <i>Travellers</i>	9
3. Målet med <i>Travellers</i>	11
4. Hvem kan deltage i et <i>Travellers</i> forløb?	12
5. Efter et <i>Travellers</i> forløb	14
6 Forebyggelse	15
7 Litteratur	17
8 Hvor kan du henvende dig, hvis du har problemer?	18

Forord

Hensigten med dette Faktahæfte er at informere om *Travellers*. *Travellers* er et forebyggelsesprojekt rettet mod unge med dansk såvel som anden etnisk baggrund i folkeskolens 7.- 10. klasser.

I de senere år har der været stigende opmærksomhed på unges trivsel og mistrivsel. Undersøgelser viser, at foruroligende mange unge har alvorlige følelsesmæssige problemer som de ikke formidler til andre. Det gør dem sårbare i en vigtig udviklingsfase og kan føre til rådvildhed, afmagt, ensomhed og mistrivsel. Vi ved, at sårbare unge har en forøget risiko for at reagere med tanker om selvskade og selvskadende handlinger når de ikke magter deres problemer. En uhensigtsmæssig problemløsningsstrategi som ikke hjælper på problemerne men gør ondt værre.

Her kommer *Travellers* ind i billedet som en metode der er udviklet til at give sårbare unge mennesker redskaber til at takle problemer og udfordringer. En hjælp til selvhjælp, hvor man lærer at overkomme sine vanskeligheder, finde sine ressourcer frem og komme videre i sin livsrejse.

Dette faktahæfte henvender sig både til de unge, til deres forældre og til faggrupper der kommer i kontakt med sårbare unge.

Maj 2006
Anne Samuelsen

1. *Travellers* – at være på rejse gennem livet

Travellers er et gruppe-undervisningsforløb hvis grundtema er, at unge mennesker skal lære at håndtere de vanskeligheder de kommer ud for. At de skal have en tro på og en tillid til, at de klarer sig godt. Der fokuseres på, at styrke og forstærke de unges ressourcer og ikke på problemer og underskud.

Navnet *Travellers* afspejler, at livet er en rejse, som byder på forandringer. At være på rejse giver associationer, som knytter sig til oplevelser, udfordringer og nye horisonter.

Teenagetiden er den udviklingsfase, hvor man som ung skal tilægge sig afgørende psykologiske, sociale og faglige færdigheder for at klare sig i vores samfund, både som familiemedlem og som samfundsborger.

Udfordringerne er mange og kan sommetider blive svære at klare. Ud over at man skal klare udviklingsmæssige forandringer, kan der støde ekstra udfordringer til. Fx forældrenes skilsmisse, dødsfald i familien, sygdom, mobning, flytning og andet, som den unge skal forholde sig til og ikke har erfaring med at håndtere. Det kan resultere i manglende trivsel.

For to-kulturelle unge er der ekstra udfordringer forbundet med at skabe sig en identitet og fremtidsmål. Disse unge står ofte i en to- eller flerkulturel verden, hvor verdensbilleder, rutiner og opfattelsen af, hvad der er rigtigt og forkert, er forskellige.

Den etniske unge står således både over for de almindelige udviklingsmæssige forandringer og over for den udfordring at skabe sammenhæng mellem sit ophavslands normer og de danske værdier. Dette kan medføre forvirring og identitetsproblemer.

2. Idéen bag *Travellers*

Den grundlæggende idé bag *Travellers* er, at psykisk modstandsdygtighed over for belastninger og udviklingskriser er forbundet med

- tillid til sig selv og sine egen evner
- evnen til at overskue den situation man står i og kunne træffe valg
- støtte i netværket i sociale relationer

Dette kræver både personlige kompetencer og sociale færdigheder, hvilket *Travellers* understøtter ved at fokusere på

- Fremme af psykisk og mental sundhed
Fokus er rettet mod at styrke de unges ressourcer, deres personlige færdigheder og øge den følelsesmæssige og sociale trivsel. Der lægges vægt på at inddrage det sociale miljø (skole) betydning således at den unge kan indgå i og vedligeholde socialt fællesskab med andre samt være i stand til at udvikle følelsen af selvværd.
- Brug af metaforer/billeder
Rejsemetaforen – livet er en rejse – er neutral og giver associationer til oplevelser, erfaringer, nye udfordringer og visioner.
- Meningsøvelser. -Et socialt positivt perspektiv
I *Travellers* udfærdiger den enkelte et livskort, som bidrager til at identificere særlige hændelser. Ved at opøve et konstruktivt syn på særlige forhold på livsrejsen kan den unge sammen med andre i gruppen søge at skabe sam-

menhæng og mening samt dele erfaringer med mestringsstrategier.

- **Udtrykke følelser**
I gruppeforløbene arbejdes med at identificere, skelne, erkende og udtrykke følelser samt udvikle et ordforråd, som kan bidrage til at nuancere følelsesmæssige udtryk.
- **Mestring**
Ud fra tanken om at livet er en rejse arbejdes der med at styrke de unges evne til at mestre de udfordringer og forandringer, som kan vise sig såvel i dagligdagen som på længere sigt. De unge opfordres til at dele deres tanker og erfaringer med mestring af forskellige situationer med de andre i gruppen.
- **Social støtte (netværk)**
I Travellers styrkes den unge i at identificere tidligere og nuværende netværk og sociale støtte. Der arbejdes endvidere på at styrke den unges relationer til andre unge såvel i som uden for gruppen samt til voksne.

3. Målet med *Travellers*

Målet med *Travellers* er at fremme en sund udvikling for unge mennesker ved

- at udforske erfaringer med forandringer
- at udvikle strategier til at styre gennem forandringer på en hensigtsmæssig måde
- at styrke evnen til at se sammenhænge mellem ens måde at tænke på – føle på - og handle på

Travellers er ikke et terapeutisk forløb men en undervisning i, hvordan man kan blive bedre til at takle de vanskeligheder man møder. Det er hensigten, at den unge efter deltagelse i et *Travellers* forløb ikke behøver at føle sig alene med sine vanskeligheder og har fået nye strategier til at overkomme forandringer og svære situationer.

4. Hvem kan deltage i et *Travellers* forløb?

Målgruppen er primært unge i folkeskolens 7. – 10. klassetrin. Skoler i Odense, København og Århus, hvor der mindst er 50% unge med anden etnisk baggrund, vil blive tilbudt et *Travellers* forløb. *Travellers* vil først blive afprøvet som et pilotprojekt på to skoler i Odense, for derefter at blive tilbudt 10 skoler i de andre byer.

De sårbare unge udvælges ved, at hver klasse udfylder et kort spørgeskema. Skemaet er opbygget ud fra erfaringer fra undersøgelser og indeholder centrale spørgsmål til at identificere sårbarhed og tanker om selvskaide. De unge, der svarer positivt på at have problemer, bliver tilbudt et *Travellers* forløb.

Et forløb starter med etablering af en gruppe på 6 – 8 deltagere. Gruppen mødes i alt otte gange i ca. 1½ times varighed. Der vil blive arbejdet med fastlagte temaer.

Vi tilstræber at sammensætte grupperne af unge med forskellig etnisk og kulturel baggrund. Tanken er, at vi lærer strategier som er anvendelige i den danske kultur af hinanden, og at vi nedbryder fordomme om andres måde at se verden på.

Lidt praktisk

Grupperne vil blive ledet af uddannede *Travellers* vejledere. Forløbet vil så vidt muligt blive afholdt i skoletiden på skolen. Deltagelse er helt frivillig og kræver tilsagn fra forældrene. Da *Travellers* er et undervisningsprogram kræver deltagelse ikke opgivelse af cpr. nummer, og der vil ikke blive ført journal.

Hvis det skulle vise sig, at et ungt menneske har alvorlige problemer, vil de alment gældende retningslinjer for skolen træde i kraft, og forældrene vil blive kontaktet.

5. Efter et *Travellers* forløb

Den unge vil blive kontaktet en måned og evt. et halvt år efter forløbet for at undersøge om den unge har haft glæde af *Travellers* forløbet.

På baggrund af de erfaringer, vi høster med *Travellers* forløbene, vil Center for Selvmordsforskning komme med anbefalinger om evt. forankring af programmet i Danmark.

En ung fortæller om sit udbytte

Unge fra det New Zealandske projekt fortæller om, deres udbytte af *Travellers*.

”Før jeg startede på *Travellers* kom jeg ikke særlig godt ud af det med mine skolekammerater. Jeg følte mig usynlig, ingen lyttede til mig eller var opmærksom på mig. Nu kan jeg udtrykke mine meninger og de andre lytter til mig. Jeg er ikke længere usynlig”.

”Jeg lærte *Travellers* vejlederen at kende og søgte råd hos hende. Jeg havde ikke opsøgt hende, hvis jeg ikke havde lært hende at kende gennem gruppeforløbet”.

”I dag vil jeg opsøge venner og familie. Det ville jeg ikke have gjort før. Der havde jeg holdt mine problemer for mig selv”.

6. Forebyggelse

Med støtte fra Egmont Fonden har Center for Selvmordsforskning igangsat forebyggelsesprojektet *Travellers*. Dette undervisningsprogram er udviklet i New Zealand med støtte fra det New Zealandske sundhedsministerium. New Zealand er på en række områder sammenlignelig med Danmark hvad angår udvikling, skoleuddannelse, kultur, flygtninge og indvandrere. Den danske udgave af *Travellers* er dog tilpasset danske forhold.

Baggrunden for det danske forebyggelsesprojektet er undersøgelser vedrørende unges sårbarhed, mistrivsel, selvskade og selvmordsadfærd gennemført af Center for Selvmordsforskning. Undersøgelserne viser, at 31 % af de unge i udvalgte områder i København, Odense og Århus alvorligt har overvejet at skade sig selv. De problemer, de unge med dansk såvel som anden etnisk baggrund står overfor, er forbundet med spørgsmål om identitet og teenageproblematikker. Fælles er, at de har vanskeligt ved at tale med deres forældre eller andre om deres problemer.

Resultater fra forskningen viser, at både de sårbare unge med dansk såvel som anden etnisk baggrund er ensomme i deres rejse gennem livet. De efterspørger hjælp og støtte til at mestre de vanskeligheder, de står med i dagligdagen, og de efterspørger fortrolige samtalepartnere, som kan støtte dem i troen på, at livet kan magtes på en hensigtsmæssig måde.

På baggrund af resultaterne har Center for Selvmordsforskning igangsat vejledningsprogrammer for de voksne, som omgiver de unge i dagligdagen (forældre, lærere, pædagoger, socialrådgivere, sundhedsplejersker, psykologer), men der har været efter-

spurgt hjælp rettet direkte mod den unge selv. Det er dette behov, som er blevet imødekommet med Egmont Fondens støtte til *Travellers*.

7. Litteratur

Arenas, Julio G. (2001). *Interkulturel Psykologi*. Hans Reitzels Forlag

Dickinson, Pouline et al (2003). *Travellers: a school-based early intervention programme helping young people manage and process change, loss and transition*. Pilot phase findings. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry; 37:299-3006)

Møhl, Bo. (2005) *At skære smerten bort – om cutting som drug*. Psyke & Logos, 26, 98-117)

Register for Selvmordsforsøg, Center for Selvmordsforskning

Schultz Jørgensen, Per et. Al (1993). *Risikobørn. Hvem er de – hvad gør de?* Socialministeriet/Det Tværministerielle Børneudvalg.

Zøllner, Lillian. (2002). *Definitioner på selvmordsadfærd og selvska-*
de. Faktaserien nr. 1. Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lillian: (2002). *Unges selvmord og selvmordstanker*. Fakta-
serien nr. 2. Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lillian: (2002). *Unges (MIS)Trivsel*. Center for Selv-
mordsforskning.

Ystad, Mette (2003). *Villet egenskade blant ungdom*. Tidsskr Nor
Lægeforen nr. 16; 123: 2241-5.

8. Hvor kan du henvende dig, hvis du har problemer?

Lokalt

Familie og venner

Kolleger

Skolepsykolog

Sundhedsplejerske

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)

Børne- Ungerådgivning

Gratis kommunal rådgivning (jf. Serviceloven, kap.3 § 10-12)

Socialforvaltningen

Praktiserende læge

Lægevagten

Det nærmeste hospital

Præst

Nationalt

Livslinien 70 20 12 01

Linien 35 36 26 00

Sct. Nicolai Tjenesten 70 12 01 10

PsykiatriFondens TelefonRådgivning 39 25 25 25

TVÆRS-telefonrådgivningen 33 32 66 22

Børnetelefonen 35 55 55 55

Forældretelefonen 35 55 55 57

Ældresagen 33 96 86 86

Anonyme Alkoholikere 70 10 12 24

Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser 70 10 18 18

www.selvmordsforskning.dk

www.selvmordsforebyggelse.dk

www.livslinien.dk

www.efterladte.dk

Centre for selvmordsforebyggelse

Fyns Amt

Center for Forebyggelse af Selvmordsadfærd

Tlf. 65 90 81 07, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud om samtale, støtte og rådgivning til personer (over 15 år) med bopæl i Fyns Amt, som har forsøgt selvmord, og som ikke har behandlingstilbud andet sted. Personerne bedes henvende sig hurtigst muligt efter forsøget.

Hovedstadsområdet

Selvmordsforebyggelse på Psykoterapeutisk Ambulatorium

Tlf. 35 31 64 18, telefonen er åben i dagtimerne. Der kan lægges besked døgnet rundt.

Professionelt behandlingstilbud i hovedstadsområdet til personer over 18 år, som har forsøgt selvmord, har haft overvejelser herom eller på anden måde udvist selvmordsadfærd.

Storstrøms Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 55 35 13 88, mandag-torsdag kl. 8.30-15.00, fredag kl. 8.30-11.30. Der henvises uden for telefontiden til Psykiatrisk Skadestue, Oringe på telefon 55 35 12 10.

Psykologisk behandlingstilbud til personer i Storstrøms Amt der har henvendt sig til somatisk/psykiatrisk skadestue eller praktiserende læge efter forsøg på selvmord eller med svære overvejelser herom.

Århus Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 77 89 38 30, mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, fredag kl. 8.00-15.00. Telefonen besvares i øvrigt døgnet rundt, idet der uden for åbningstiden omstilles til Psykiatrisk Skadestue, Psykiatrisk Hospital i Risskov.

Professionelt behandlingstilbud til personer i Århus Amt, som enten har svære overvejelser om selvmord eller har forsøgt at tage sit eget liv.

Nordjyllands Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 96 31 16 54, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud til borgere, som har forsøgt selvmord eller har vedvarende selvmordstanker. Også pårørende og efterladte tilbydes hjælp og rådgivning af centrets personale.

Alle tilbudene er gratis

Læs mere om forebyggelsescentre samt rådgivnings- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforskning's hjemmeside:

<http://www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Links>

De seneste faktahæfter i serien:

9. *Sæsonsvingninger i selvmordsadfærd (2003)*
Børge F. Jensen
10. *Ludomani og selvmordsadfærd (2003)*
Søren Møller
11. *Selvmordsprocessen (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
12. *Arbejdsløshed og selvmordsadfærd (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
13. *Mobning og selvmordsadfærd (2004)*
Iben Stephensen & Søren Møller
14. *Selvmordsforsøgere – en statistisk profil (2004)*
Erik Christiansen
15. *Travellers – en interventionsmetode væk fra spiseforstyrrelser (2005)*
Agnete Lyngbye Kramme og Susanne Mouazzene
16. *Sociale relationer – en beskyttende faktor for børn og unge (2005)*
Iben Stephensen
17. *Selvmordsforsøg – en overlevelsesanalyse (2005)*
Erik Christiansen
18. *Selvmordsadfærd – Sundhedsmæssige risikofaktorer (2005)*
Børge F. Jensen
19. *Travellers – et tilbud til sårbare unge (2006)*
Anne Samuelsen

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside www.selvmordsforskning.dk under Litteratur → Publikationer → Faktahæfter.