

# Manuskript til Unge i Bedre Trivsel

## INDLEDNING

Unge i Bedre Trivsel (UBT) er startet som et projekt med henblik på at aftabuisere og normalisere svære følelser i ungdomslivet. Indholdet er designet til at hjælpe unge med at udvikle en mere naturlig tilgang til de svære perioder i livet. Materialet understøtter udviklingen af et følelsesmæssigt sprog som er fælles for deltagerne, samt en generel opfattelse af, at man ikke er alene når man gennemgår svære perioder. Yderligere er formålet de unge støttes i at møde følelsesmæssige udfordringer med tilpassede og afstemte reaktioner. Måden hvorpå vi som mennesker tilpasser og lever med vores følelsesmæssige reaktioner, er gennem de strategier vi bruger når vores nervesystem søger at komme i ro. De 3 workshops har derfor også til hensigt at få de unge til at reflektere over nuværende strategier, og tænke på om noget kunne gøres anderledes. Som mennesker er vi indrettet til at gentage en adfærd der skaber ro i vores nervesystem, uanset om den benyttede strategi er hensigtsmæssig eller uhensigtsmæssig for os.

Arbejds materialet til UBT består af 3 workshops med tilhørende aktiviteter. De 3 workshops har hver deres tema. De 3 temaer er: Usikkerhed, Ensomhed og Fællesskab. Materialet er udviklet til at fungere på klasseniveau. Det vil sige at det henvender sig bredt, og at indholdet formidles til eleverne velvidende at det måske ikke er samtlige elever der finder det aktuelt, men at vi som voksne omkring dem ved at det er god viden for dem at få. På den måde fungerer indsatsen sundhedsfremmende såvel som forebyggende.

Det anbefales, at minimum én lærer fra klasseteamet deltager i de 3 workshops sammen med den af skolen udpegede UBT-ansvarlige. Anbefalingen beror på at klasselæreren kan videreføre indsatsen på daglig basis ved at bruge sproget og temaerne fra de 3 workshops når der opstår udfordringer i hverdagen. Læreren og eleven har, så at sige, et fælles sprog og et fælles udgangspunkt når de skal tale om svære ting.

---

## WORKSHOP 1

# Usikkerhed

Usikkerhed er noget, vi alle oplever i vores liv. Formålet er at italesætte og normalisere, at vi alle kan blive usikre - selvom det måske ikke er noget vi ofte taler om. Usikkerhedsfølelsen fylder helt naturligt meget i teenageårene. Når man er teenager, øver man sig i at være mere og mere selvstændig i sit eget liv. Vennegruppen får stadig større betydning; vi tænker mere på fremtiden og vi prøver kræfter med mange nye ting og oplevelser - både socialt, fagligt og i fritiden. Dette vil helt naturligt give anledning til flere oplevelser med at føle os på ny grund.

Og hertil er det naturligt, at vi mærker en reaktion fra vores krop, tanker og følelser. Det er ikke farligt, og det kan sænke stressniveauet at få at vide at reaktionerne ifm. usikkerhed er helt normale.

I workshop 1 retter vi vores opmærksomhed mod hvad der sker i tanker, følelser og krop når man mærker usikkerhedsfølelsen - og hvorfor. Og hvad kan man gøre for at hjælpe sig selv – og hinanden - til at få mere ro på. Dette træner vi gennem praktiske øvelser og korte oplæg.

---

# Drejebog til slideshow

## SLIDENUMMER

### 1. Forside med tema-titel

### 2. Italesætter forløbets 3 temaer

### 3. Dagsorden

### 4. Titelslide til tema

a. Introducér temaet med fokus på det almindelige og normale i, at opleve mere eller mindre svære følelser når vi står overfor noget der er ukendt for os. Altså når vi står, eller skal til at stå, i situationer hvor vi ikke kender resultatet. F.eks. oplæg i skolen, mødet med nye mennesker, starte nyt fritidsjob, osv.

### 5. Skala (med tilhørende billeder under)

a. Skalaen er et forsimplet billede af det centrale nervesystem som vi alle går rundt med. Vi kan groft sagt befinde os i de 3 tilstande som skalaen viser (Ro, Uro og Alarm). Vi er sådan indrettet at vores nervesystem til hver en tid vil beskytte sig selv og os. Derfor kan vi komme til at mærke en uro når vi står i nye og ukendte situationer. Eller situationer hvor vi har noget på spil.

b. Her kan der bringes eksempler ind fra elevernes egen virkelighed som f.eks. fremlæggelser, eksaminer, ny skole, osv....

c. Når vi er i ALARM er det ofte umuligt for os at styre vores tanker, og vi har en følelse der minder om panik. Her er det vigtigt at vi gør noget med kroppen for at aflede vores opmærksomhed. Vejrtrækningsøvelser, motion, mad og drikke, osv...

d. Når vi er i URO kan vi stadig benytte vores tankestyrede strategier.

### 6. Animation/illustration af hvordan vores nervesystem bevæger sig lidt som et loop i en rutsjebane.

a. Tal med eleverne om, at vi mærker rutsjebanen gå i gang, når vi bl.a. står i ukendte situationer eller situationer hvor vi har noget på spil.

b. Sunde strategier kan hjælpe os med at danne en lille bro i mellem de 2 URO-punkter, så vi ikke kommer så tit i ALARM.

c. Forskellige strategier virker for forskellige mennesker, og når vi er unge udforsker vi helt naturligt hvilke strategier der virker for os selv. Denne workshop kan være med til at inspirere denne udforskning.

### 7. Øvelse med Post-Its

a. Der hænges en skala på tavlen

b. Eleverne skal finde på minimum 2 aktiviteter/begivenheder fra eget liv som kan sættes på tavlen under hver tilstand.

i. Her kan du som lærer være særligt opmærksom på elever/eller situationer som skiller sig ud. Særligt hvis det har med skolen at gøre og du som lærer kan bruge informationen til noget positivt.

### 8. Box-Breathing

a. Par-øvelse hvor den ene guider den anden i forhold til det der står på kortet.

## **9. Pause**

- a. Imens elever holder en lille pause kan de voksne gruppere post-its i temaer (sove, sport, gaming, skole, venner, osv...)

## **10. Box-breathing igen**

- a. I laver øvelsen selvom den måske virker fjollet og irrelevant. Den er nem og den kan bruges ret anonymt.
- b. Det er vigtigt stadig at forholde sig til den situation der bringer os i ALARM, så strategier ikke bliver til værktøjer der fastholder os i usunde miljøer.

## **11. Strategier**

- a. Tal om eksempler på de mest almindelige tiltag, og bred samtalen lidt ud så eleverne kan komme med deres forslag.
- b. Vær tydelig med at det er dem måde man bruger sin skærm på og hvad man bruger den til der er i fokus her. Hvis skærme bruges som flugt er det vigtig stadig at forholde sig til problemet efterfølgende.
- c. Alle strategier er en måde at passe på os selv på og mange er automatiske. Som udgangspunkt er det godt at vi passer på os selv uanset strategi. Derefter er det op til de voksne at understøtte sunde og gode strategier for de unge.
- d. Tal også om at mange strategier er automatiske, og ikke noget vi gør bevidst. Dette kan i nogle tilfælde også inkludere skærmbrug.

## **12. Øvelse – Identificér strategier i forhold til tilstand**

- a. Gå sammen 2 og 2
- b. Eleverne får udleveret en rød og en gul firkant samt en bunke med strategier
- c. Eleverne skal matche strategier med enten URO eller ALARM

## **13. Opsamling på strategier til tilstanden URO**

## **14. Opsamling på strategier til tilstanden ALARM**

## **15. På gensyn og næste workshop handler om begrebet ensomhed**

---



## WORKSHOP 2

# Ensomhed

Over 200.000 i Danmark føler sig ensomme. Og selvom det ikke er en ualmindeligt at føle sig ensom – er det samtidig et emne, som kan være svært at tale højt om. Tiden lægger på mange måder op til at have masser af venner, have en fyldt fritidskalender og gå til fest, osv. Det er indeholdt i ensomhedsfølelsen, at man tror, man er den eneste, der har det på den måde. Og derfor er det almindeligt at reagere på ensomhedsfølelsen ved at blive ked af det, blive skamfuld eller isolere sig og få triste tanker. Varer det ved, kan det skabe en negativ spiral for ens mentale velvære. Med andre ord kan vi komme i det gule og det røde felt på nervesystemskalaen. Dagsorden: I dagens workshop er formålet at italesætte og normalisere det, at vi alle indimellem kan føle os ensomme.

Der tales kort om, at vi mennesker reagerer stærkt på det at føle os ensomme (evolutionært, biologisk og livshistorisk).

Det er helt naturligt at vi reagerer på at føle os alene. Vores behov og hjerner er fra evolutionens side indrettet til at søge fællesskabet. Samtidig er teenageårene en tid i vores liv, hvor der er bevægelse væk fra familien og ud i nye sammenhænge (fx uddannelsesmæssigt, praktik, fritidsjob, nye vennegrupper, nye interessefællesskaber). Særlige livsomstændigheder kan gøre at man i perioder kan føle sig ensom: ens forældre bliver skilt, man skifter skole, flytter eller skal starte på en ny uddannelse. Det kan give indre uro og usikkerhed som kan forbindes til den ensomhed/alenehed vi oplever.

Livssituationer ændrer sig ofte og fordi vi fra naturens side er indrettet som flokdyr, er det helt naturligt at det at være alene også nogle gange kan føles ubehageligt.

### Til de voksne:

Teenagere i dag er meget oplyste og besidder en stor viden, som bunder i den konstante adgang til information de lever med. Derfor har de unge også mange ord de kan sætte på mange livssituationer. Der hvor ungdommen kan møde en udfordring i dag, kan også være når kroppen reagerer og de unge oplever at de ikke forstår eller har ord for det de oplever i deres egen krop. Det kan skabe usikkerhed, som kan føre til at ganske normale følelser får et farligt udtryk og bliver tolket som noget sygeligt frem for alment.

---

# Drejebog til slideshow

## SLIDENUMMER

### 1. Velkommen

### 2. Intro til temaet ensomhed

### 3. Gennemgang af dagsorden

### 4. Kort intro til begrebet ensomhed og hvordan det kan forstås.

a. Små eksempler på hvilke tanker der kan dukke op når man føler sig alene. Åbn gerne rummet for flere eksempler fra eleverne. Eller kom selv med flere.

### 5. Biologisk perspektiv på hvorfor ensomhedsfølelsen er så stærk.

a. Fortællingen om at en del af vores hjerne stadig er den samme som dengang det var livsfarligt at stå uden for flokken. Den nyere del af hjernen (frontallapperne) er med til at forstærke den følelse der opstår når vores reptilhjerne (den vi har til fælles med dem på billedet) 'opdager' at vi er alene. Følelsen er en kombination af vores nervesystem der fokuserer på overlevelse og vores frontallapper der forsøger at få følelsen til at give mening. Det hele går utroligt stærkt, og det er helt automatisk. Derfor er det også noget langt de fleste oplever fra tid til anden. Også dem der ser ud til at have styr på det. Det er ikke farligt! Men vær opmærksom på om det er en følelse der hænger ved. Hvis det er det, så tal med en voksen om det, for de ved alle hvordan det føles.

b. Det er ikke sikkert at det er en følelse eleverne har mødt eller kender på egen krop, og det er selvfølgelig også helt fint. Så kan dette være med til at hjælpe de elever med at møde dem der oplever ensomhed.

### 6. 2 videoklip fra YouTube som illustrerer de længder vi vil gå for at føle os som en del af flokken.

a. Det kan inspirere en snak om hvor ofte man selv føler at man overskrider sine egne grænser for at være en del af flokken.

i. Hvis det giver mening, kan der åbnes for en dialog om mobning, og det der sker når man griner med, selvom man godt kan mærke at det ikke er i orden det der foregår.

### 7. Refleksionsøvelse hvor eleverne besvarer spørgsmål om ensomhed.

### 8. Opsamling på spørgsmålene

a. Forskellen på at være alene og være ensom. Inddragelse af frivillighedsaspektet. Hvad bruges "aleneheden" til?

### 9. Opsamling på spørgsmålene

a. Vi udvikler os forskelligt og i forskellige tempi. Derfor kan en gruppe som vi længe har følt os som en del af, lige pludselig føles fremmed. Det samme kan ske hvis der sker noget i vores nære familie som vores venner ikke ved noget om, eller som vi føler de ikke kan forstå. Det kan være sådan noget som skilsmisse, højt konfliktniveau i hjemmet, alvorlig/psykisk sygdom i familien, osv. Det kan også være at egne interesser har ændret sig og ikke længere passer med gruppens. Det er helt fint at udvide med nye fællesskaber som man kan spejle sig i.

## **10. Opsamling på spørgsmålene**

a. Vi kan selv gøre noget for at bekæmpe ensomhedsfølelsen. Vi kan sige det højt til andre. Vi kan prøve at søge nye fællesskaber. Vi kan sørge for at bidrage til at vi godt kan tale om svære ting, som ensomhed, eller det at føle sig lidt 'off' eller uden for.

## **11. Pause**

## **12. I løbet af ungdomsårene begynder de fleste af os så småt at løsrive os fra hjemmet.**

Når vi gør det, er vi egentlig i gang med at prøve vores egne, selvvalgte fællesskaber af for at se om de kan give os den tryghed som vi 'efterlader' derhjemme. Derfor kan vi også være ekstra opmærksomme og særligt følsomme når der opstår konflikter i vennegrupper. Netop fordi det kan opfattes af vores system som om vi har truffet et forkert og potentielt farligt valg. De følelser og tanker er helt normale. I skal se på det som om I er ude og danne jer erfaringer på helt nye områder. Nogle områder som er/føles som om de er, livsvigtige for os som sociale væsener.

## **13. Vi er ikke alle udstyret med de samme sociale behov.**

Nogen trives og finder ro i selskab med mange, andre i selskab med få og nogen i eget selskab. Det er helt forskelligt hvor 'strøm' der er på vores sociale batteri. Vores sociale batteri er en af de ting der lades op når vi er i 'RO'. Derfor kan de også ske at vi har mere lyst til at trække os fra arrangementer i perioder hvor vi har mange bolde i luften og ikke så meget ro på. At vores sociale batterier som udgangspunkt er meget forskellige, er helt naturligt og ofte noget der automatisk er bestemt for os. Vi kan altid træne vores sociale batteri, hvis det er noget vi ønsker, men det skal være et ønske der kommer indefra, og ikke som en konsekvens af ydre rammer. Vores behov for at være sammen med andre er dermed både meget individuelt og noget der kan skifte i forskellige perioder.

## **14. Small-Talk**

- a. Klassen deles op i det antal grupper som der er voksne (2 voksne = 2 grupper)
- b. Sid i mindre grupper og træk et samtalekort på skift.
- c. I kan enten vælge at trække et nyt kort hver gang eller kører en hel runde med samme udsagn.
- d. Det er vigtig at den der trækker kortet for plads og ro til at svare så godt som muligt først.

## **15. Opsamling på ensomhedens paradoks.**

a. Alle kender til det, og alligevel siger vi ikke når vi oplever det fordi vi føler os som de eneste der kender den følelse. Det er helt naturligt, at når vi føler os på kanten af fællesskabet så vil vi gøre alt for ikke at skille os mere ud. Derfor kan det være svært at fortælle at man føler sig ensom. Langt de fleste kender følelsen, og kan derfor være med til at tale om det. Når vi får sat ord på og bliver mødt i følelsen så fortager den sig i den fælles oplevelse.

## **16. Fællestræk:**

Find en sjov måde at dele eleverne op 2 og 2. De skal så finde 3 ting de har til fælles som rækker ud over skole og klasse. Når de har gjort det, kan de gå til pause.

## WORKSHOP 3

# Fællesskab

Fællesskaber er vigtige for os mennesker. Og især i ungdommen. En pointe i forrige workshop var at overgangen fra barn til voksen medfører en bevægelse væk fra familien og kræver af de unge, at de skal finde deres plads i nye fællesskaber. Det kan derfor føles voldsomt, hvis man har svært ved at finde fodfæstet i de fællesskaber man er en del af.

Til workshoppen skal I arbejde med at italesætte nuancerne i at indgå i et fællesskab.

**Er de forskellige fællesskaber for alle?**

**Kræver det noget af én selv at være en del af et fællesskab?**

**Kræver det noget af fællesskabet at lukke "nye" ind?**

**Og hvad er egentlig vigtigt for mig i de fællesskaber jeg indgår i?**

Fællesskaber kan opstå - og opløses - ud fra interesser, ydre rammer eller værdier. Igennem forskellige øvelser øver vi os i at blive opmærksom på hinandens ikke verbale signaler, vi snakker om hvordan stemningen i egen gruppe (vores nervesystemer) påvirker hele gruppen.



# Drejebog til slideshow

## SLIDENUMMER

- 1. Intro til temaet fællesskab med udgangspunkt i ovenstående**
  - 2. Hvad skal vi lave i dag...**
  - 3. Øvelse med bolde**
    - a. Stil op i en rundkreds (hvis der er mange elever kan der laves 2 cirkler med en voksen i hver).
    - b. Den voksne har 4 bolde på størrelse med tennisbolde.
    - c. I starter nu med at kaste 1 bold rundt i cirklen.
    - i. Man skal ALTID kaste til den samme så HUSK hvem I kaster til.
    - d. Når den ene bold har kørt et par gange rundt introducerer den voksne en bold mere i legen, så der nu kører 2 bolde rundt. Det skaber ofte en umiddelbar reaktion fra eleverne og det tager lidt tid at vænne sig til det.
    - e. Så introducerer den voksne en bold mere, og tingene går lidt vildt for sig.
    - f. Den voksne bedømmer selv om den fjerde bold skal i spil eller ej.
    - g. Når den alle er godt oppe at køre tager den voksne en bold ud ad gangen når de når hen til hende/ham.
    - h. Så falder der ligeså stille ro på igen og tingene bliver lettere.
    - i. Øvelsen går ud på at imitere vores nervesystem når vi føler os pressede eller har for mange 'bolde i luften'.
    - j. Vær tydelig omkring oversættelsen af øvelsen til elevernes hverdag, og mind dem om at hvis vi kører i for højt gear for længe ad gangen så kommer i op i det 'røde' felt. Så prioriter opgaver og find ro i hverdagen.
  - 4. Resumé fra de sidste temaer og hvordan urolige følelser og ensomhedsoplevelser kan hænge sammen. Mind eleverne om de forskellige strategier fra første workshop.**
  - 5. Hvorfor er fællesskaber vigtige for os mennesker?**
    - a. Det kan være en åben dialog, men også en voksenstyret samtale som tager udgangspunkt i mennesket som sociale væsener og fællesskab som en 'modgift' til ensomheden.
    - b. Tal om hvilke typer af fællesskaber man kan indgå i.
    - c. Automatiske fællesskaber er nogle der er valgt for os
    - d. Selvvalgte fællesskaber er nogle vi selv har valgt at indgå i.
-

**6. Eksempler på fællesskaber.**

- a. Prøv at tale om hvilke der er automatiske og hvilke der er selvvalgte

**7. Skriveøvelse**

- a. Eleverne reflekterer over de fællesskaber de selv er en del af

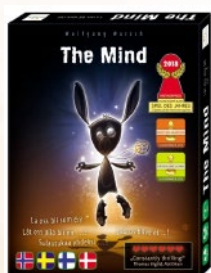
**8. Det er helt i orden at skifte fællesskaber eller indgå i flere fællesskaber.**

- a. Hvis et bestemt fællesskab kontinuerligt skaber indvendig uro (gul-rød) så er det helt naturligt at søge andre fællesskaber. Og det er helt i orden. Man behøver ikke droppe sine eksisterende fællesskaber fordi man udvider med andre alternativer.

**9. Skal egentlig bare læses op. Der kan startes en dialog om hvorvidt eleverne selv har oplevet pres i fællesskaber.**

**10.– 13. Aktivitet. Formålet er at skabe en følelse af at det er fint og legitimt at have forskellige meninger, og at støtte eleverne i at tale sammen om forskellige emner.**

- a. Rummet deles i 2. Den ene side er "ENIG" og den anden side er "UENIG".
- b. Eleverne stiller sig samlet et neutralt sted
- c. Udsagnet læses op og eleverne fordeler sig på de to sider alt efter hvad der passer til deres mening.
- d. Spørg herefter ind til hvorfor enkelte elever står hvor de står.
- e. Elever går herefter tilbage på den neutrale plads og næste udsagn læses op.



**NB!** Kortspillet **The Mind** er et enormt godt indslag i fællesskabstemaet. Det anbefales at skolen anskaffer sig dette spil, hvis ikke det allerede findes på skolen.

- Reglerne læses på spillet
- Understøtter nonverbal afstemning mellem andre og én selv