

Oplæg v/mindU d. 26. oktober 2019

Netværksmøde om diakoni i Haderslev Stift

Fællesoplæg kl. 12.45 – 13.25: Når ungdomslivet er svært

Til fællesoplægget vil vi præsentere nogle af de tal og tendenser, som vi i mindU har indsamlet blandt de over 2.400 konfirmander (13-15-årige), som vi har besøgt i konfirmandåret 2018/2019. Vi vil også præsentere tal indsamlet af headspace, Det Sociale Netværks anonyme rådgivningstilbud for unge mellem 12 og 25 år. Præsentation vil give et indblik i, hvordan det står til med danske unges trivsel og sætte spot på de områder, hvor de unge føler sig udfordret. Derudover vil vi give en introduktion til de begreber og metoder, som vi bruger i vores arbejde med de unge, samt give et indblik i, hvordan vi i mindU arbejder med de unge og deres præsterne i konfirmationsforberedelsen.

Workshop med mindU kl. 13.35 – 14.30: Mødet med de unge

I workshoppen går vi mere i dybden med mindU's metoder og med, hvordan vi arbejder med trivsel og psykisk sårbarhed blandt konfirmanderne. I workshoppen vil deltagerne få lov til selv at arbejde med nogle af de øvelser, som vi bruger i løbet af undervisningen med konfirmanderne. Derudover vil workshoppen træne deltagerne i, hvordan de kan spotte mistrivsel blandt de unge i deres sogne, og give dem konkrete redskaber til, hvordan de bedst tager imod og omfavner sårbare unge i deres arbejde.

Øvelser i workshoppen:

- ✓ Styrkekort – hvordan taler man om menneskelige værdier med de unge?
- ✓ Dilemmaøvelser – tag stilling til konkrete dilemmaer, som unge står over for i dag
- ✓ Spot en sårbar ung – hvad er tegnene, og hvad kan du gøre?

Om Det Sociale Netværk

Foreningen Det Sociale Netværk blev etableret i 2009, da tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen vendte hjem til Danmark efter sin tid i Europa-Parlamentet. Han ønskede at skabe en forening, der kunne være med til at fjerne fordomme og tabuer i forhold til psykisk sårbare. En forening, der kunne bidrage til at skabe en bedre forståelse for psykisk sårbarhed samt være talerør for psykisk sårbare. Det Sociale Netværk arbejder for at fremme den mentale sundhed og skabe bedre forhold for psykisk sårbare, herunder hvordan vi kan give sårbare børn og unge nye netværk og relationer, og hvordan vi kan give børn og unge viden og redskaber til at omfavne både deres egen mentale trivsel og hinandens. Vi tror på, at vi får de bedste resultater, når vi lytter til unge og laver løsninger i fællesskab. Løsninger, der tager udgangspunkt i de unges behov og evner.

Om mindU

Projekt mindU er et projekt udviklet af Det Sociale Netværk med formålet at bruge folkekirkens konfirmandundervisning i et forebyggelsesøjemed til at fremme mental trivsel hos unge. Projektet består af et workshop og et undervisningsmateriale, der sætter fokus på psykisk sårbarhed og mental trivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse, dvs. unge i alderen 13 til 15 år.

Workshoppen

Selve indsatsen er bygget op om en workshop målrettet unge i konfirmationsalderen, uagtet om de har en psykisk sårbarhed eller ej. Kernen i workshoppen er unge frivillige, der alle har en personlig erfaring med psykisk sårbarhed. Med afsæt i de frivilliges personlige historier klædes de kommende konfirmander på med viden om, hvad psykisk sårbarhed er, og hvordan de kan spotte mistrivsel hos dem selv og hos andre. Anden del af workshoppen har fokus på at træne de unge konfirmander i at formulere konkrete løsningsforslag og handleanvisninger, så de bliver fortrolige med, hvordan de kan hjælpe hinanden til at håndtere psykisk eller social mistrivsel. Brug af dilemma-øvelser og styrkekort konkretiserer samtalerne om psykisk sårbarhed og medvirker til, at de unge tager stilling til konkrete dilemmaer vedrørende psykisk mistrivsel hos dem selv og andre. I de tilfælde hvor ansvaret for egen og andres trivsel bliver for stort, taler mindU med konfirmanderne om muligheden for at søge hjælp hos frivillige rådgivningsinstanser så som headspace, hos præsten, familiemedlemmer o. lign.



MindU workshop 1 gang



Konfirmanderne arbejder med styrkekort

Hvorfor konfirmander?

Tanken med at bruge konfirmationsforberedelsen som arena opstod som følge af en forundersøgelse, der havde til mål at udforske de arenaer, hvor unge færdes. Undersøgelsen dokumenterede, at unge, der går til konfirmationsforberedelse, befinder sig i en identitetsskabende fase af deres liv, hvor det er både naturligt og gunstigt at adressere de udfordringer, man oplever som ung. Derudover har konfirmanderne i præsten en anderledes voksenautoritet, der ikke som læreren skal måle og veje de unge. Tilværelsens eksistentielle spørgsmål får også en anden dimension hos præsten, som er vant til at arbejde med sjælesorg og eksistentielle spørgsmål omkring livet.

Fremme af trivsel frem for forebyggelse af sygdom

Et af de karakteristika, der kendetegner mindU, er, at projektet opererer med en forståelse af forebyggelse, som lægger sig op ad WHO's definition af sundhed. Hvor forebyggelse traditionelt set har handlet om at reducere risici for sygdom, satser mindU ikke kun på at mindske risikoen for sygdom hos de konfirmander, der har psykiske eller sociale problemer, men retter sig mod at fremme trivslen for alle konfirmander, uanset om man er i risiko for at udvikle psykisk sårbarhed eller ej.



To af mindU's frivillige fortæller deres personlige historier

Ung-til-ung

Det metodiske grundlag for mindU er tilgangen ung-til-ung, som er en internationalt anvendt pædagogisk metode til formidling hentet fra USA. Metoden er en peer-metode, hvor unge oplægsholdere bruger deres erfaringer med psykisk sårbarhed til at undervise andre unge i mental sundhed på frivillig basis. Fra Det Sociale Netværks side er der en klar tanke med at anvende denne tilgang. Det vækker stor respekt hos de kommende konfirmander, når en anden ung tør stille sig op og fortælle ærligt om, hvordan det er at være ung og psykisk sårbar. De unge frivillige taler de unges sprog og ved, hvad der rører sig i de unges hverdag. Sammen med den lokale præst kobler de unge frivillige deres viden om mental trivsel til en diskussion om tro, tanker og værdier for et godt ungdomsliv.

Præsternes og konfirmandernes udbytte af mindU

✓ 97 % af de unge bakker op om konceptet

97% af de kommende konfirmander og 87% af præsterne har svaret, at de i høj grad ser mindU som et værdifuldt tilbud. De unge føler sig mere trygge ved at tale om psykisk sårbarhed i konfirmationsforberedelsen frem for i skolen.

✓ 100 % af præsterne finder mindU relevant

95,5 % finder i høj grad projektet relevant for deres undervisning og 4,5 % af præsterne finder mindU relevant i nogen grad. 85% har fået inspiration til at fortsætte arbejdet på egen hånd.

✓ 43 % er blevet mere åbne for at bruge præsten

Mange af de unge kendte ikke til muligheden for at tale med deres præst, før de havde besøg fra mindU. Efter mindU's besøg svarer 43 %, at workshoppen har gjort dem mere åbne over for at bruge deres præst og kirken til at tale om psykisk sårbarhed. De oplever kirken som et rum, hvor der er plads til en anden form for samtale, og hvor de ikke føler sig målt og vejret på samme måde som i skolen.