

KIP

reconnect

Psykosociale indsatser i projekt Reconnect

THOMAS MACKRILL

Kolofon

Titel: Psykosociale indsatser i projekt Reconnect

Forfatter: Thomas Mackrill

Udgivet af: Københavns Professionshøjskole, Institut for Socialrådgiveruddannelse, Det Pædagogiske og Samfundsfaglige Fakultet, Kronprinsesse Sofies Vej 35, 2000 Frederiksberg, København 2023

ISBN 978-87-93894-44-0

KP's publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Indhold

Forord	2
Hvad er den psykosociale indsats i Reconnect projektet?	3
Hvordan er målgruppen afgrænset?	3
Hvad skal denne notat?	3
Notatets opbygning	3
Generiske forståelser og kompetencer i forhold til psykosociale indsatser	3
Generiske forståelser	3
Generiske kompetencer	4
Ungelivet – forståelser	4
Identitet	4
Etablering af eget liv	5
Udsatte unge	5
Organisering af tilbud	5
Gruppeforløb generelt	5
Individuelle forløb generelt	5
Familiesamtaler generelt	6
Gruppeforløb i forhold til specifikke problemstillinger	6
Tilbud rettet mod specifikke problemer	6
Angst	6
Depressive symptomer	7
Misbrug	7
Stress	7
Andre problemstillinger	8

Forord

Projekt Reconnect afprøver og evaluerer en integreret uddannelses-, beskæftigelses-, og psykosocial indsats målrettet unge (18-29 år) med tegn på angst eller depression. Projektet er etableret i et samarbejde mellem Institut for Socialrådgiveruddannelse ved Københavns Professionshøjskole, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd – VIVE, Roskilde Universitet samt Bornholms Regionskommune, Københavns Kommune og Rødovre Kommune.

Dette notat omhandler psykosociale indsatser i projekt Reconnect. Notatet blev oprindeligt skrevet med henblik på at vejlede de tre deltagende kommuner i forhold til hvilke psykosociale tilbud, der kunne være relevante for målgruppen af unge med tegn på angst og/eller depression. Notatet er skrevet af ph.d., cand. psych. aut. Thomas Mackrill, som i perioden 2019-2022 var tilknyttet projekt Reconnect som docent. Thomas har anvendt notatet i sin vejledning af kommunerne i forbindelse med opstarten af interventionen.

Notatet kan være relevant for kommuner, som ønsker at etablere lavtærskel psykosociale tilbud til unge i psykisk mistrivsel.

Projekt Reconnect er finansieret af Novo Nordisk Fonden, referencenummer: NNF18SH0035326

København, marts 2023

Projektleder, docent

Inge Storgaard Bonfils

Hvad er den psykosociale indsats i Reconnect projektet?

I projektet Reconnect afprøves IPS (Individual Placement and Support tilgangen), der er et manualiseret forløb med unge med tegn på angst og depression. Tilbuddet indbefatter IPS og en lavtærskel psykoterapeutisk indsats (PI), som ikke er manualiseret og forventes at være organiseret forskelligt i de tre deltagende kommuner.

Hvordan er målgruppen afgrænset?

Reconnect indsatsen (IPS + PI) gives ikke blot udelukkende til unge (18-29-årige) uden job og uddannelse med tegn på angst eller depression. De unge kan have andre problemer, men deres problemer må ikke have sådan karakter, at de er i gang med behandling i det psykiatriske system. Det forventes for eksempel, at en del unge inden for målgruppen vil have tegn på misbrug. Hvor IPS indsatsen rettes mod de udfordringer, den unge må have i forbindelse med at komme på arbejde og i uddannelse, rettes PI mod den unges øvrige problemer inklusiv symptomerne på angst og depression.

Hvad skal denne notat?

Dette notat præsenterer projektgruppens forventninger til, hvad PI konkret kan indeholde og fagligt bygge på. Notatet kan have bredere interesse, da Reconnect søsættes samtidig med at *"Lov om kommunal indsats for unge under 25 år"* (lov nr. 746 af 08/06/2018) implementeres. Loven indebærer, at unge uden arbejde eller igangværende uddannelse skal have en uddannelsesplan, der beskriver, der hvor det er relevant, 'indsatser og mål for den unges behov for social støtte eller behandling'. Da mange undersøgelser peger på et stigende antal unge med tegn på psykisk mistrivsel, vil kommunerne således under den nye lov kunne drage fordel af at implementere lavtærskel indsatser til unge uden job og uddannelse med tegn på psykisk mistrivsel, som ikke modtager behandling af det psykiatriske system. Dette notat kan således være relevant for såvel projekt Reconnect som for kommuner generelt.

Notatets opbygning

Notatet beskriver først en række generiske forståelser, som indsatsen bygger på. Disse er forståelser på tværs af forskellige specifikke metoder og er anvendt til forskellige målgrupper. Derefter belyses forskellige udfordringer i ungelivet, som terapeutiske indsatser rettet mod unge, bør have for øje. Dette afsnit berører også refleksioner omkring behovet for familieinterventioner. Dernæst drøftes gruppe og individuelle tilbud efterfulgt af et afsnit om forståelser og bredt anvendte metoder i håndteringen af angst, depression, misbrug og stress.

Generiske forståelser og kompetencer i forhold til psykosociale indsatser

Generiske forståelser

Psykosociale indsatser bygger på en række ofte ikke udtalte grundforståelser. Når man tilrettelægger et psykosocialt tilbud, kan disse forståelser fylde mere eller mindre i en organisations forståelse af, hvad arbejdet indebærer. Her er nogle af de centrale generiske forståelser:

- Mennesker har indflydelse på deres liv. Hvad, de gør og ikke gør, har betydning for dem selv og for personer i deres omgangskreds og det samfund, de er en del af. Som udgangspunkt indebærer indsatser således et indbygget håb om, at forandring er muligt. Indsatser søger at udvikle personens kompetencer til at mestre livets problemer og udfordringer.
- Mennesker er refleksive væsener, som gør sig tanker om deres problemer og liv, og hvad de tror kan og ikke kan hjælpe dem. Evnen til refleksion, som vægtes i psykosociale interventioner, har typisk et særligt fokus på egenomsorg, mål og identitet. Indsatser søger at bidrage til, at mennesker

udvikler et forhold til sig selv, som er mindre dømmende og mere støttende, og at de reflekterer over, hvem de ønsker at være, hvad de vil, og hvad dette indbefatter.

- Indsatser foregår i relationer med rollemodeller, der kan inspirere.
- Indsatser virker ved at skabe en særlig kontekst, hvor man får mulighed for at forholde sig til livet, relationer og sig selv. Rummet skal være præget af psykologisk sikkerhed, så personen tør at give udtryk for egne erfaringer, synspunkter, udfordringer og eventuelt afprøve ny måder at mestre livet.

Generiske kompetencer

Psykosociale indsatser bygger på en række generiske kompetencer. Disse inkluderer:

- At skabe et trygt rum sammen, hvor den unge tør give udtryk for egne erfaringer, synspunkter, ønsker samt udfolde udfordringer.
- At lytte til den unge og give udtryk for, at man har forstået det, som den unge har sagt på den måde, den unge opfatter det.
- At være sammen med den unge på måder, der tager udgangspunkt i en forståelse af den unges forandringsparathed og motivation til deltagelse i indsatsen.
- At spejle den unges udfordringer realistisk samtidig med, at man understreger den unges styrker og derved formidler et håb om at kunne håndtere udfordringerne.
- At støtte den unge i at udvikle et positivt selvbillede.
- At tale med den unge om den unges mål for såvel livet som indsatsen.
- At undersøge handlemuligheder sammen.
- At støtte den unge i at afprøve nye handlinger og forholdemåder i forhold til udfordringer.
- At sætte den unges problemer i en bredere samfundsmæssig kontekst, så den unge forstår, at hun eller han ikke er alene om problemerne.
- At reflektere sammen med den unge om det, der foregår under indsatsen, og tilpasse indsatsen til den unges præferencer.
- At samle op på relationen, når man går skævt af hinanden.

Ungelivet – forståelser

Livet som ung indebærer en række udfordringer. Et lavtærskel indsats rettet mod unge skal være en ramme, hvor unge kan få støtte i forhold til disse udfordringer. Symptomer på angst og depression mm. kan være tegn på, at en ung ikke er blevet støttet tilstrækkeligt i forhold til helt generelle udfordringer, som alle unge møder. Udsatte unge kan derudover have yderligere vanskeligheder.

Identitet

Ungdom er et særligt tidspunkt i livet hvor det at definere, hvem man er, hvad man står for, og hvordan man vil udfolde livet er særlig sat på spidsen. Det er en periode i livet, hvor man løsriver sig fra de primære omsorgspersoner og etablerer ens egen vej i livet. Dette er en proces, der typisk foregår i mødet med jævnaldrende og andre nøglepersoner. Ikke alle unge får støtte til denne proces. Mange unge bliver eller oplever sig sat under pres af familie og venner til at træffe valg i bestemte retninger. Indsatsen til unge bør give mulighed for, at den unge over en periode i et trygt og ikke dømmende miljø kan undersøge, hvilke veje vedkommende vil gå i livet. Dette gælder alle livsdomæner; uddannelse/arbejde, andre interessefællesskaber, kærester, familie, venskaber samt seksualitet.

Behandleren skal have færdigheder i at føre samtaler, hvor den unge får mulighed for at udfolde og undersøge sin egen udviklende identitet.

Etablering af eget liv

Det at etablere et liv væk fra ens tidligere omsorgspersoner kræver, at man får lært en masse nye færdigheder, som ikke tidligere var nødvendige. Det kan dreje sig om praktiske forhold som at udfylde en selvangivelse, betale husleje, søge arbejde osv. Derudover kræver et selvstændigt liv væk fra tidligere omsorgspersoner en række sociale kompetencer som for eksempel at udvikle og vedligeholde venskaber, at være sammen med kollegaer/medstuderende, at være ansat og kollega, at være kæreste og at være forældre. Disse relationer vil uundgåelig også indebære en række udfordringer. Derudover skal den unge og de tidligere omsorgspersoner/familie finde en ny måde at være sammen på, der tager udgangspunkt i den unges øget selvstændighed. Behandleren skal have færdigheder til at støtte den unge i at håndtere disse relationer. For visse unge kan tanken om et mere selvstændigt liv være så uoverskueligt, at de ikke søger at etablere det.

Udsatte unge

De ovennævnte udfordringer er særlig vanskelige for udsatte unge. De skal håndtere de generelle udfordringer, som alle unge har, samtidig med, at de skal håndtere vanskelighederne forbundet med deres udsatte liv. Mange udsatte unge har derudover haft meget begrænset støtte i at håndtere de problemer, de står med. Typiske problemer for udsatte unge er stoffer/alkohol, fysisk/psykisk sygdom, kognitive udfordringer, fattigdom, banderelaterede problemer, vedvarende mobning, isolation osv. De kan have forældre og andre familiemedlemmer med tilsvarende problemer. Mange har selv været omsorgspersoner for deres forældre og eventuelle søskende. I sådanne tilfælde er etablering af eget liv særlig udfordrende, da det kan efterlade et omsorgstomrum hos forældrene/søskende. Behandleren skal have kompetencer til at undersøge den unges særlige udsathed og ressourcer sammen med den unge og støtte den unge i forhold til de særlige udfordringer, den unge står med. De udsatte unge er særlig pressede. De presses ekstra af de politiske tiltag, der kræver, at de klarer sig hurtigt igennem uddannelsessystemet og bliver en del af arbejdsstyrken.

Organisering af tilbud

Der kan være gode grunde til at tilbyde individuelle forløb, gruppeforløb og familiesamtaler afhængig af den unges behov. I Reconnect er der ingen forventninger til, at de deltagende kommuner skal tilbyde samtlige former for indsatser.

Gruppeforløb generelt

Gruppetilbud giver unge mulighed for at spejle sig i andre unge og derved undersøge og udfolde sin egen identitet. I gruppen kan den unge lære af andre unges erfaringer. Gruppen kan modvirke isolation. I gruppen kan den unge træne sociale færdigheder. Det at se andre unge kæmpe med sine egne problemer og få støtte kan medvirke til, at den unge får større forståelse for egne problemer, og hvad forandring kræver. Unge, som er nye deltagere i en psykosocial indsats, kan også bruge et gruppeforløb til at lære at indgå i et sådant forløb, da de kan se, hvordan andre unge bruger forløbet.

Individuelle forløb generelt

Et gruppeforløb kan være for vanskeligt for visse unge til at starte med. Det kan i stedet være nemmere at dele ens udfordringer med en enkel person i et trygt rum. Der kan også være problemer, som en ung grundet problemernes karakter helst vil dele med en terapeut (fx seksuelt overgreb). Når problemerne er særligt forbundet med skam og skyld, er det ofte nemmest først at give udtryk for dem i en en-til-en relation. Unge, der har særlige dårlige erfaringer med at være i grupper med jævnaldrende, vil ofte have brug for at udvikle en relation til behandleren, før de tør at deltage i gruppesammenhæng med støtte fra behandleren.

Familiesamtaler generelt

Det giver mening primært at rette indsatser mod den unge og ikke den unges familie, da den unge er ved at udvikle et mere selvstændigt liv, og det er den unge, der skal styrkes i den forbindelse. I arbejdet med børn vil man modsat ofte vælge at rette hjælpen mod familien for at støtte familien i at forbedre børnenes betingelser for udvikling. Der kan dog være en række situationer, hvor det er oplagt at inddrage familien i en indsats. Her er blot tre eksempler:

- Det kan være vigtigt at tale med forældre om, hvordan de vil leve videre efter deres børn er flyttet hjemmefra, når forældre har svært ved at slippe dem og finde mening uden børns daglige nærvær.
- Det kan være vigtigt at tale med forældre om, hvordan den unge vil leve videre og drage omsorg for sig selv, når han eller hun flytter hjemmefra, hvis forældre er meget bekymret for, hvordan det kommer til at gå.
- Det kan være vigtigt at tale med netværket om, hvem der vil drage omsorg for en syg eller misbrugende forældre og mindre søskende, når en ung, der tidligere har været omsorgsgiver, flytter hjemmefra, så den unge kan slippe for eller aflastes i forhold til ansvaret.

Gruppeforløb i forhold til specifikke problemstillinger

Det er oplagt at samle unge med ensartede problemstillinger i grupper af forskellige grunde. På den måde kan de unge tilbydes indsatser rettet mod deres specifikke udfordringer. De unge kan samtidig lære fra sig og spejle sig i de andre unge. I forbindelse med Reconnect er det oplagt at give de unge et standardiseret forløb rettet mod tegn på angst og depression, som fx "Lær at tackle angst og depression", som en del af deres forløb, da tegn på angst og/eller depression er inklusionskriterier for deltagelse i projektet. Det kan også være hensigtsmæssigt at blande unge med forskellige problemstillinger, da unge, som tidligere nævnt, kan have en række generiske udfordringer. Generelt er effekten større på indsatser, når de er særligt tilrettelagt de specifikke problemstillinger, personen har. Tilpasning af indsatser kan dog både ske ved at tilrettelægge særlige forløb mod specifikke problemstillinger og ved at skræddersy forløb til enkeltpersoners problemstillinger. Det kan også være hensigtsmæssigt at give unge tilbud, der indbefatter såvel gruppe som individuelle sessioner.

Tilbud rettet mod specifikke problemer

Angst

Psykosociale indsatser mod angst indebærer typisk en række nøgleelementer:

- Et psykoedukativt element, der handler om at forstå angst.
- At lære at rumme symptomerne på angst. For eksempel ved at bruge teknikker såsom, visualisering, afspænding, mindfulness.
- At undersøge situationer, hvor man oplever angst og ens egen respons og udvikle nye måder at håndtere angsten på.
- At identificere, hvornår man skal handle, og hvornår man ikke skal, når man oplever angst.
- At udsætte sig selv for angsten gradvist, når det begrænser ens livsudfoldelse (exposure).
- At arbejde med mål for ens liv og positive oplevelser som modvægt til angsten.
- At arbejde med familien, og den familiedynamiske rolle angsten har, for at udvikle en fælles forståelse af angsten og fælles strategi for, hvordan man bedst kommer videre med den.

Depressive symptomer

Psykosociale indsatser mod depressive symptomer indebærer typisk en række nøgleelementer:

- Et psykoedukativt element, der handler om at forstå depressive symptomer.
- At identificere automatiske negative tanker og lav stemningsleje.
- At arbejde med at rose sig selv og udvikle et positivt selvbillede.
- At arbejde med mål for ens liv og positive oplevelser.
- At arbejde med at mestre problemer.
- At undersøge situationer, hvor man oplever depressive symptomer og ens egne respons til situationen og udvikle nye måde at håndtere situationen på.
- At arbejde med familien, og se hvilken familiodynamisk betydning depressive symptomer har, for at udvikle en fælles forståelse af det depressive tegn og fælles strategi for, hvordan man bedst kommer videre med den.

Misbrug

Psykosociale indsatser mod misbrug indebærer typisk en række nøgleelementer:

- At tilpasse indsatsen til den unges motivation eller forandringsparathed (førovervejelse, overvejelse, forberedelse, handling og vedligeholdelse).
- At arbejde med den unges ambivalens i forhold til misbruget.
- At arbejde med mål for ens liv og positive oplevelser.
- At undersøge automatiske tanker og følelser i forbindelse med alkohol og rusmiddelbrug og udvikle nye tanker og handlemuligheder.
- At udvikle andre former for belønninger end alkohol og rusmidler.
- At inddrage familien og se, hvordan misbruget virker ind på familien, og hvordan familiens dynamikker har betydning for misbruget for at udvikle en fælles forståelse af misbruget og fælles strategi for, hvordan man bedst kommer videre.
- At undersøge muligheder for deltagelse i fællesskaber hvor fokus ikke er alkohol og rusmidler.

Stress

Psykosociale indsatser mod stress indebærer typisk en række nøgleelementer:

- Et psykoedukativt element omkring sund og usund stress og hvile.
- At indgå i afspændings- eller visualiseringsøvelser, hvor kroppen via suggestion finder ro.
- At øve sig i at sige fra og kommunikere direkte.
- At reflektere over og udvikle egne problemløsnings- og planlægningsstrategier.
- At reflektere over, hvad man kan og ikke kan ændre.
- At identificere og ændre tankemønstre, der øger og forværrer stress.

- Mindfulnessstræning, hvor man lærer at fokusere på øjeblikket og flytte fokus fra reelle eller forestillede bekymringer.

Andre problemstillinger

Listen af andre problemstillinger er meget lang. Nogle af de centrale vi ser i Danmark er:

- Tab og sorg
- Ensomhed
- Mobning
- Spiseforstyrrelser og andre former for selvskade
- Pårørende problematikker i forbindelse med psykiske, fysiske eller sociale problemer hos familiemedlemmer
- Sundhedsproblematikker og deres følger
- Kognitive problemer og deres følger
- Sikkerhedsmæssige problemer
- Kriminalitet
- Sociale fastlåsthed. F.eks. tværkulturelle problematikker, bandeproblematikker
- Økonomisk, social eller kulturel fattighed, deriblandt gæld
- Alle mulige psykiske diagnoser