

Erfaringer fra metakognitive gruppeforløb

UNGDOMSSKOLEFORENINGENS EFTERÅRSKONFERENCE 2023

UNGDOMSSKOLELEDER LISBETH PEDERSEN

CERTIFICERET METAKOGNITIV PSYKOTERAPEUT MED MCTI ®

næstved
ungdoms
skole
for
fremtidens
voksne



**METAKOGNITIV GRUPPEFORLØB PÅ UNGDOMSSKOLEN
OG PÅ UDVALGTE FOLKESKOLER**

EKSAMENSANGST 9. KLASSETRIN

TANKESTRATEGIER PÅ 4. OG 6. KLASSETRIN

FORPLIGTENDE SAMARBEJDE MED LÆRERTEAMET

Fakta:

- Fast kontinuerligt tilbud til unge med angst, stress, tankemylder og bekymringer
- Tilbud til forældre til unge med angst, stress, tankemylder og bekymringer
- Forløbet består af 6 gruppesessioner á 1,5 time
- 3 forældresessioner á 30 minutter, frivilligt
- Max. 12 unge i gruppen
- Den unge skal selv ønske at deltage
- Det er gratis
- Felix, Aula, UU



Flere og flere unge påvirkes af stress, bekymringer, angst, skolevægring og mistroivsel i sådan en grad, at det har negativ indflydelse på deres hverdag, og dermed uddannelsesmuligheder.

SFI-rapporten 2018

Børns psykiske trivsel falder op gennem skolealderen, særligt blandt piger. I 8. klasse er det næsten hver tredje pige og hver ottende dreng, der har lav livstilfredshed.

Børns Vilkår 2020

Hver femte forældre bekymrer sig meget for deres børns mentale trivsel. Og i alt halvdelen af forældrene svarer, at de er bekymrede. Næsten fire ud af ti unge oplever at have svært ved at tale om følsomme emner som mental trivsel.

Epinion har lavet to undersøgelser for DR

Statistik efter statistik beretter om stigende mistroivsel blandt unge. Unge, forældre, skoler, kommuner, psykiatri, politikere og mange andre peger utvetydigt på, at vi er nødt til at gøre noget, for at de unges trivsel kan blive bedre.

Mistroivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering – om ny udsathed i ungdomslivet, 2022

Vores mission er at danne og uddanne fremtidens voksne til at mestre ungdomslivet.

Ungdomsskolen er et modsvar til kravet om altid at skulle præstere og et modsvar til den psykologisering, der lægger ansvaret over på individet.

Ungdomsskolen er stedet hvor man interesserer sig for noget. Ikke kun sig selv. Dannelse forudsætter fællesskab. At man først lærer noget sammen med andre, for at man kan lære noget selv.

For at undgå det Søren Østergaard kalder et individualiseret ekkokammer med flertalsmisforståelser om, “at alle de andre har et meget federe liv, end jeg har”.

”Vi skal passe på med at tale om en hel generation af unge i mistrivsel. Samtidig skal vi tage det alvorligt, at vi ser en ny gruppe unge, der er udsatte. Skolen er kommet til at handle om præstation, tempoet på alle livsarenaer er sat i vejret, og de unge kigger i stigende grad indad og oplever selv at skulle lave sig om, hvis noget i omverdenen er svært. De leder efter løsninger i det psykologiske fremfor i deres omverden.”

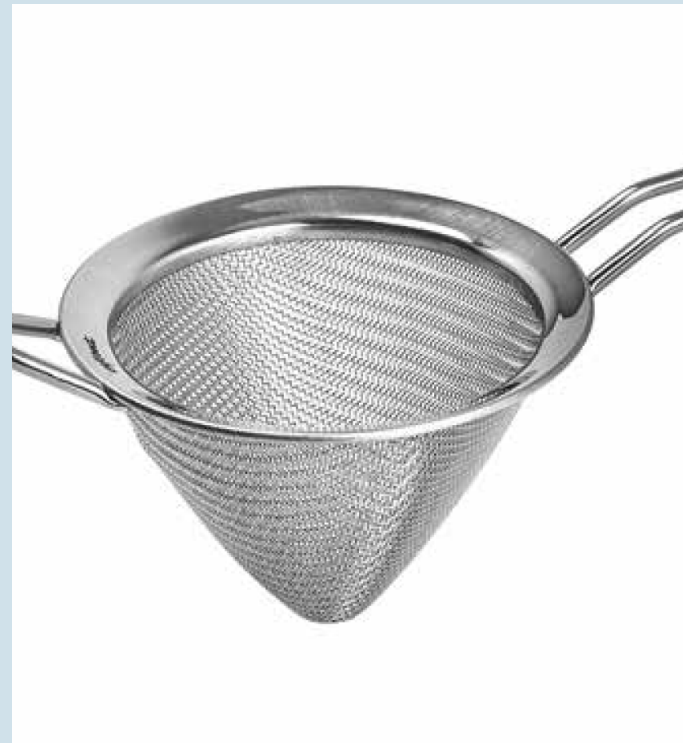
PROFESSOR NOEMI KATZNELSON, CEFU

Metakognitiv terapi (MCT) er en ny evidensbaseret psykologisk behandlingsmetode til behandling af psykiske lidelser som angst, stress og depression. Den metakognitive terapeut bestræber sig på at fjerne tidskrævende bekymringer og grublerier ved at udvikle nye måder, du kan forholde dig til negative tanker på.

Metoden er udviklet af Dr. Adrian Wells og baseres på forskning omkring det faktum, at det ikke er tilstedeværelsen af negative tanker, som gør os syge, angste og deprimerede, men snarere den tid vi bruger på at bearbejde og bekymre os om de negative tanker.

I fagsproget kaldes dette begreb for det kognitive opmærksomhedssyndrom CAS (Cognitive Attentional Syndrome).

Metoden bygger på forskning i, hvordan sindet fungerer, nemlig, at sindet er selvregulerende og selvhelende. Dette betyder, at enhver tanke, følelse og fornemmelse vi får, VIL, uden undtagelse, selvregulere, når vi formår at lade det være.



*“Alle mennesker har negative tanker.
Alle tror på dem engang imellem,
men ikke alle udvikler angst, stress og depression”*

ADRIAN WELLS

**“Tanker betyder ikke noget,
men din håndtering af dem gør”**

60.000 / 4 sekunder

Sidste gang, hvor du tænkte på dine problemer, hvad var den første tanke der gik igennem hovedet på dig?

METAKOGNITIVE ANTAGELSER:

Jeg kan ikke styre mine bekymringer 100%
Bekymringer er farlige 80%
Det nytter at bekymre sig 70%

Hvilke symptomer fik du af at håndtere tanken?

- Angst?
- Trist?
- Træt?
- Anspændt?

TRIGGERTANKER

Hvad nu hvis...

- Jeg er ikke god nok?
- De andre ikke kan lide mig?
- Det aldrig bliver bedre?
- Jeg gør mine forældre kede af det?
- Jeg bliver ensom for altid?
- Jeg gør andre skade?
- Jeg tager skade af mine bekymringer?
- Jeg eller andre dør?

Strategier – CAS

Overtænker
 Overanalyserer
 Overfortolker

Undgåelse:

Skole, sociale aktiviteter,
 handle ind, række hånden op

Beroligelse:

Musik, streaming, gaming,
 ringe til mor , selvskade

Monitorering

TIDSFORBRUG: 6 - 24 timer

HUMØR/SYMTOMER

- Træt/søvnbesvær
- Kvalme
- Hovedpine
- Ondt i maven
- Grådlabil
- Muthed/stilhed
- Hjertebanken
- Nervøsitet
- Stress
- Angst
- Ensomhed

Ukontrollerbarhed

- Metaforerne
- Kontortid
- Rudeøvelsen
- Associationsøvelse
- Flyt din opmærksomhed

Farlighed

- Er stress og angst farligt?
- Er tanker farlige?
- Kan tanker få ting til at ske?

Nytteværldi


- Nytter det at bekymre sig?





BZZZZZZ



- Lisbeth vinder i Lotto og deler gevinsten med holdet
- Om 2 minutter dør Lisbeth af et  stop



X X X X X X X X X
X X X X X X X X X

Det regner!



Ja, det regner

- NORMALISERING

- Hvordan hjælper forældre bedst?

“De unge vil ikke dele deres problemer, for de voksne lytter for lidt og finder for hurtigt svar.
Hovedudfordring: Vi gør for meget og lytter for lidt?”

Lene Tanggaard

- Mindst 80 % oplever en markant forbedring af deres psykiske lidelse efter endt forløb og 3 mdr. senere
- Øget trivsel efter endt forløb og 3 mdr. senere
- Forældre får reel indsigt i metakognitiv terapi som behandlingsmetode og kan derfor bedre støtte eget barns arbejde med udfordringerne

Hvad de unge selv siger de har lært?

- Jeg er ikke alene
- Jeg kan selv styre mine bekymringer
- Tanker er flygtige
- Tanker har ikke magt

“

Hvis der kommer en bekymringstanke genkender jeg den, som en bekymringstanke og lader den være...

Pige 14 år

“

Generelt har jeg fået en meget gladere pige, med en meget større tro på sig selv. Hun hviler mere i sig selv og er i stand til at håndtere ting hun ikke kunne for 2 måneder siden...

Forælder

“

Det vigtigste, som kurset har givet min datter er, at hun er blevet bevidst om at hun ikke er alene om at have det sådan. Og at det OK at have det dårligt. Hun er blevet i stand til at stoppe op og tænke... Er det her en triggertanke?... og så skyde det væk, eller bare lade det passere...

Forælder

““

Jeg fik som forælder et fint forløb, og forstod hvad det er vi skal, som forældre. At forløbet bare skal køre uden at vi blander os, men vi skal bakke op og minde de unge om hvad de har lært. Jeg fik helt klart noget ud af forældresessionen...

Forælder

““

Det var godt vi blev involveret som forældre. Der var rig mulighed for at stille spørgsmål og føle sig inddraget...

Forælder

““

Når de mørke tanker kommer, minder jeg ham om at bruge redskaberne som for eksempel myggestikkene. Han er blevet bedre til ikke at lade sig gå på...

Forælder

Case: Nanna 15 år - massivt fravær / afbryder alt og aflyser alt

- . Lovgivning: ung under 18 år skal være “i aktivitet” minimum 20 timer ugentligt
 - . UU laver en aftale med Nanna og familie: Nanna bliver fritaget for ”alt”, hvis hun møder op hver mandag eftermiddag på ungdomsskolen til det metakognitive forløb: ”Alle har ret til et godt liv”
- . Nanna gennemfører forløbet og ungdomsskolen tilbyder hende et fritidsjob 8 timer ugentligt. Over tid begynder Nanna selv at byde ind med opgaver og langsomt bliver hun en integreret del af huset og henvender sig af sig selv til folk, både personligt og i forhold til opgaver
 - . Efter sommerferien påbegynder Nanna HF hvor hun stadig er studerende

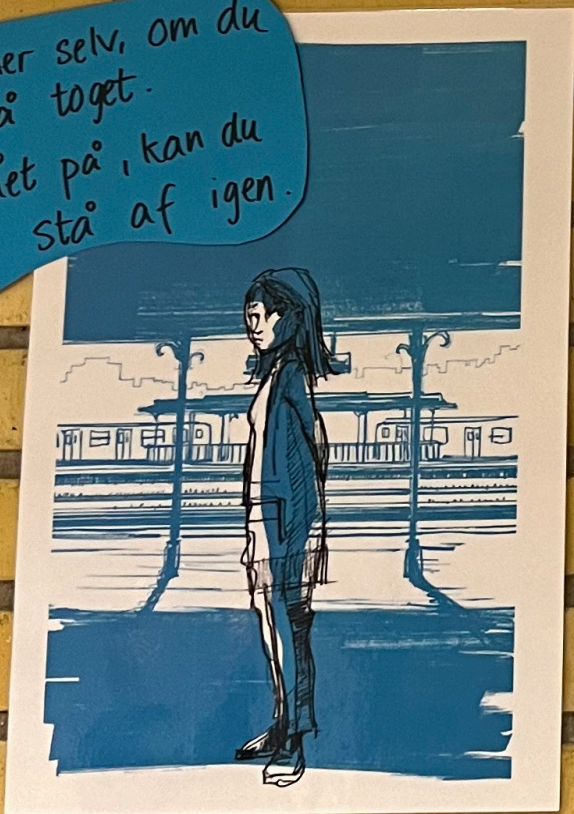


I can't
do it

HUSK:

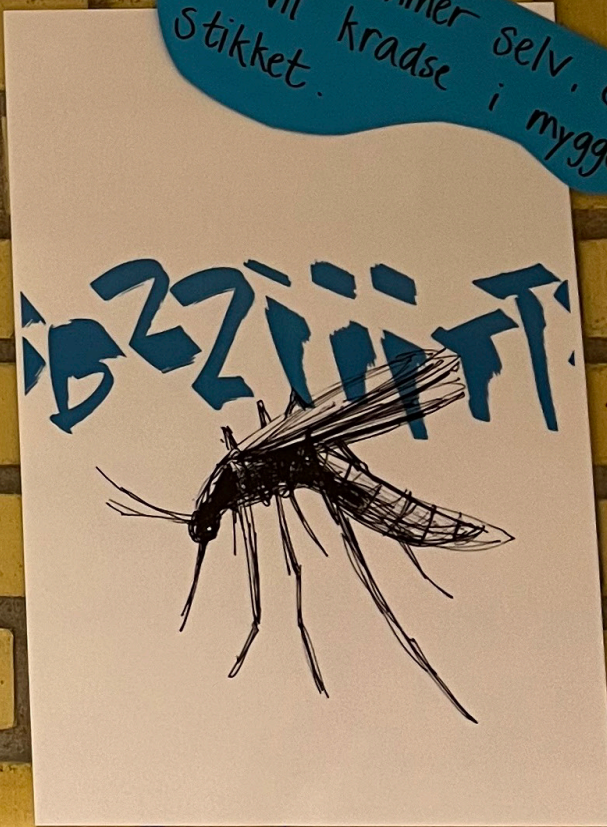
DU HAR ET
VALG

Du bestemmer selv, om du vil stå på toget.
Er du stået på, kan du vælge at stå af igen.



Du bestemmer selv, om du vil tage telefonen.

Du bestemmer selv, om du vil kradse i myggestikket.





 [naestvedung](#)

 [Naestved Ungdomsskole](#)