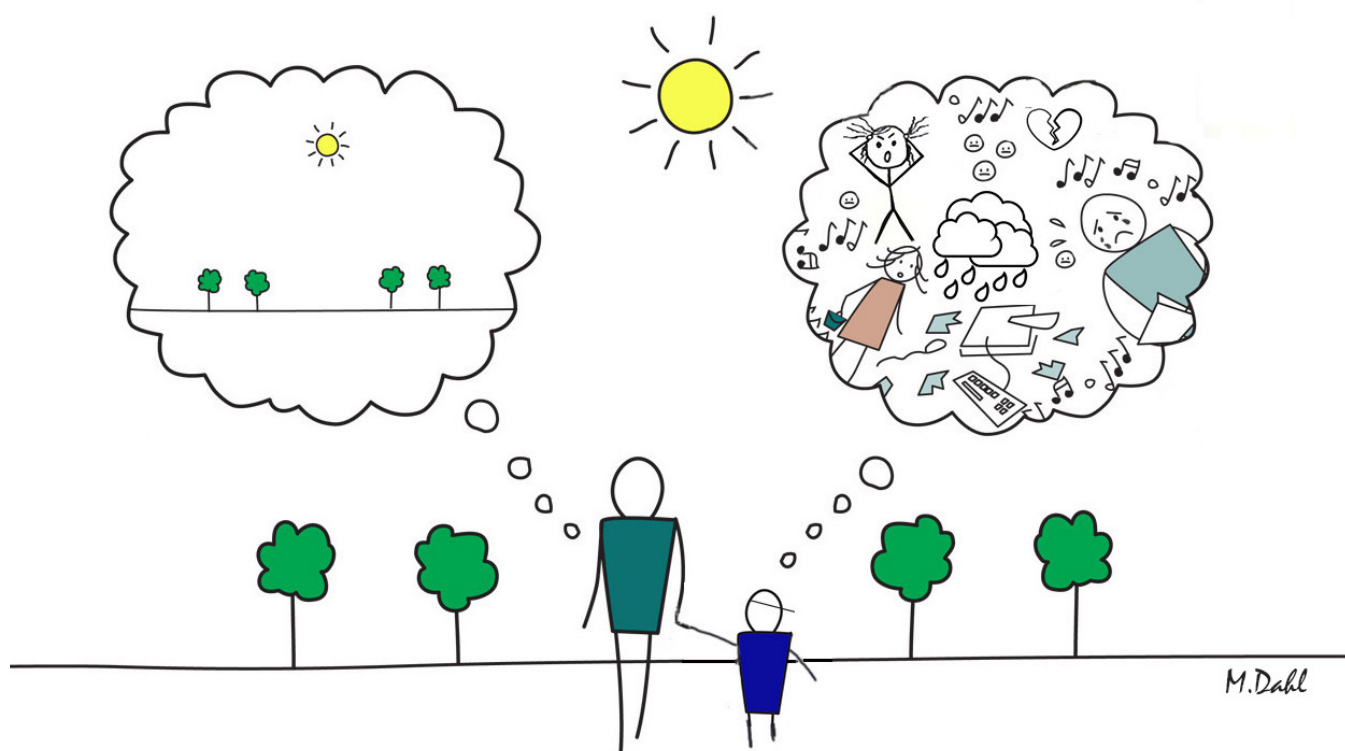


DET PÆDAGOGISKE ARBEJDE MED MINDFULNESS MED HENBLIK PÅ AT STYRKE UDSATTE UNGES SELVFORSTÅELSE OG FREMME INKLUSION



Mindful, or Mind Full?

Bachelor projekt januar 2016
Ekstern prøve
VIA University College Campus Århus C

Morten Snog Dahl
Hold: 12S2 Studienummer: 190381
Antal anslag: 58.806
Eksaminator: Erik Krigger

Censor: Susanne Jørgensen

Indholdsfortegnelse

Indhold og omfang

Abstrakt:	3
Emne:	3
Indledning:	3
Problemformulering:	5
Metodeafsnit:	6
Emne afgrænsning og begrebsafklaring:	8

Udsatte unge	8
Forskning om udsatte unge	10
Udsatte unge i samfundet:	11

Mindfulness:	13
Mindfulness i Danmark:	14
Mindfulness og unge	15
Mindfulness og selvforståelse	17
Mindfulness og hjernen	17
Mindfulness i praksis	18
Heartmath en målbar metode	19
Tilgangen til den unge	20
En model om tanker og følelser	21

Inklusion gennem empati	23
Mindfulness som pædagogisk forløb	24
Pædagogens rolle	26

Afrunding

Konklusion	28
Litteraturliste:	30
Bilag	32
Pentagram for hjertets intelligens	32
Den didaktiske relations model	33

Abstrakt:

Denne opgave handler om hvordan pædagogen kan hjælpe udsatte unge til at udvikle en bedre selvforståelse og fremme deres inklusion i fællesskaber og i samfundet med inspiration fra mindfulness. Til at undersøge opgavens problemformulering har jeg lavet feltarbejde om en specialskole for udsatte unge i Hillerød, som gennem to år har haft mindfulness på skoleskemaet.

Emne:

- Pædagogens arbejde med udsatte unge, for at udvikle deres selvforståelse og fremme inklusion gennem mindfulness
- The pedagogical work with vulnerable young people, to develop their selfunderstanding and promote inclusion through mindfulness

Indledning:

I denne opgave har jeg valgt at fordybe mig med hvordan pædagogen med inspiration fra mindfulness kan styrke udsatte unges selvforståelse og derved fremme inklusion i form at de unge får værktøjer til bedre at indgå i fællesskaber og i samfundet.

Udsatte unge har sværere vilkår end almindelige unge, da de er i forskellige udsatte positioner. De kan komme eksempelvis fra udsatte familier, fattigdom, kriminalitet eller andet. De svære livsvilkår gør at mange udsatte unge har svært ved at skabe en optimal selvforståelse og erkende sig selv. De kan have svært ved at forstå deres følelser og de positioner de har i livet. Det gør at mange af de unge er i en negativ udvikling, hvor mange kommer ud i dårlige fællesskaber, får problemer med skolen, udvikler voldelige tendenser og nogle ender i kriminalitet. Det gør at de kan have svært ved at begå sig i fællesskaber og i samfundet.

Omkring 15 procent af børn- og ungeårgangen er udsatte. Der er store forskelle på udsatheden altså de unges vanskeligheder, men det de alle har til fælles er at de har

behov for hjælp.¹ Forskningen viser at procentdelen af børn og unge i risikozonen, har været nogenlunde den samme gennem de sidste 10 år.² Per Shultz Jørgensen som er børne- og familieforsker forklarer sig således;

*”Vi flytter ikke de store grupper af udsatte unge over i en ny og bedre tilværelse. Vi kan ikke konkludere at vores indsats slet ingen effekt havde, men den var ikke af en sådan kvalitet, at vi lagde grunden til afskaffelsen af risiko gruppen.”*³

Han mener derfor at der skal andre metoder til og at vi skal være nytænkende.

Jeg kan relatere til det Per Shultz beskriver i ovenstående citat. I mit arbejde på bl.a. børnehjem og i ungdomsklub med udsatte børn og unge har jeg ligeledes oplevet at indsatsen ikke har været effektiv nok. Jeg oplevede at man i mange tilfælde hjalp de unge på den korte bane, såsom at skabe interesse for en sportsgren eller et fritidsjob, der skulle have en positiv indvirkning på deres udvikling, men at de unge kort efter faldt tilbage i de udsatte positioner, som vold og kriminalitet. Jeg er derfor motiveret til at være nytænkende. Jeg tror at i stedet for at hjælpen skal komme udefra, så skal de unge have nogle redskaber til selv at finde vejen til et bedre liv. At denne skal komme af en bedre forståelse for dem selv og deres følelser, så dette kan hive dem ud af deres vanlige tankemønstre og måder at handle på.

Jeg vil i denne opgave undersøge hvordan pædagogen kan bruge mindfulness, som metode til at skabe en positiv udvikling for de udsatte unge.

Psykolog og mindfulness terapeut Sabrina Justesen forklarer hvordan de tidlige forskningsresultater peger på at mindfulness kan styrke unges jeg-opfattelse og impuls kontrol og dermed styrke deres eksekutive funktioner og evne til at rumme ubehag og pres.⁴

Mindfulness har i de seneste år været meget omdiskuteret i den pædagogiske praksis. Mindfulness har først og fremmest været brugt blandt voksne som en meditationsform, og er senere blevet anvendt i forbindelse med at håndtere stress og kroniske smerter. En af de mest anvendte definitioner af mindfulness stammer fra Jon Kabat-Zinn, han er anset som pioner inden for området og til at få mindfulness til vesten. Han anskuer

¹ Guldager (2015) s.10

² Guldager (2015) s.10

² Guldager (2015) s.10

³ Guldager (2015) s.10

⁴ Justesen (2012) s.10

mindfulness som en livsfilosofi nærmere end en terapiform⁵. Jon Kabat-Zinn argumenterer gennem sin videnskabelige tilgang, at mindfulness er stressreducerende. Dette er også en af grunde til at man i Danmark anvender mindfulness, som metode til at håndtere langvarig stress hos voksne, hvilket Sundhedsstyrelsen betegner som et voksende folkesundhedsproblem.

Jes Berthelsen, mag.art og dr.phil i idéhistorie samt stiftende medlem af foreningen Børns livskundskab, arbejder på at forbinde dele af mindfulness med den pædagogiske praksis, ud fra den tanke, at hvad der er godt for voksne også har en gavnlig effekt for børn og unge:

”I over 30 år har jeg undervist voksne i selvudvikling og meditation. Og som så mange andre voksenpædagoger har det ofte slået mig: Gid man kunne have nået de voksne allerede da de var børn. Gid man kunne have lært dem redskaber og grundindstillinger, der havde kunnet hjælpe dem igennem nogle af de mange vanskeligheder, som de voksne har mødt og tacklet på uhensigtsmæssige måder⁶”

For at bruge mindfulness i den pædagogiske profession med udsatte unge mener jeg, at det der kommer først er en pædagogisk tilgang til den unge, hvor pædagogen har kendskab til kernebegreber som relationsdannelse, anerkendelse og empati. Dette er en nødvendighed for at hjælpe den unge hvor han/hun er i livet, herefter kan mindfulness bruges, som metode til at hjælpe den unge videre i dets udvikling.

Problemformulering:

- Hvordan kan pædagogen udvikle udsatte unges selvforståelse med inspiration i mindfulness?

- Hvordan kan dette fremme udsatte unges inklusion i fællesskaber og samfundet?

⁵ Kabat-Zinn (2012) s. 31

⁶ Berthelsen, 2012

Metodeafsnit:

I denne opgave vil jeg undersøge, hvordan pædagogen kan hjælpe udsatte unge til at udvikle en bedre selvforståelse, gennem mindfulness. Det mener jeg er vigtigt, da mange udsatte unge har en forkert og ugunstig selvforståelse og syn på dem selv. Denne selvforståelse er opstået pga. det dårlige miljø og udsatte positioner mange udsatte unge vokser op i.

Jeg vil undersøge hvordan en bedre selvforståelse kan fremme den unges inklusion i fællesskaber og i vores samfund. Målgruppen udsatte unge er i alderen i 13-18 år.

For at beskrive pædagogens forudsætninger for arbejdet med målgruppen vil jeg indledningsvis redegøre for definitionen på udsatte unge, jeg vil komme ind på hvorfor de er udsatte, hvilke positioner og miljøet disse unge kan befinde sig i. At de er i en risiko gruppe. Her vil jeg søge viden og teori fra bl.a. Torsten Erlandsen cand.pæd. og Per Shultz børne- og familieforsker, som begge har forfattet bøger om udsatte børn og unge.

Jeg vil undersøge de udsatte unge i et samfundsmæssigt perspektiv gennem inddragelse af litteratur fra sociologen Anthony Giddens. For at beskrive hvordan det står til med udsatte unge i samfundet vil jeg henvise til en rapport fra Vidensråd for forebyggelse. Jeg vil se nærmere på hvordan samfundet inkluderer målgruppen i forlængelse heraf vil jeg inddrage og beskrive den landsdækkende inklusionspolitik, der er kommet i Danmark.

I min undersøgelse omkring hvordan mindfulness kan bruges med udsatte unge vil jeg med udgangspunkt i Jon Kabat-Zinns definition redegøre for hvad mindfulness er. Kabat-Zinn er professor i medicin og pioner inden for mindfulness i vesten. Han har lavet et mindfulnessbaseret program for børn og unge i USA.

For at få et dansk perspektiv og for at beskrive det stigende fokus på mindfulness i Danmark vil jeg inddrage litteratur fra Sabrina Justesen, psykolog og mindfulness terapeut. Hun har lavet en kandidatafhandling omkring brugen af mindfulnessøvelser i psykologiske interventioner, rettet mod børn og unge. Hun har siden 2008 arbejdet som psykolog i Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).

Derudover vil jeg inddrage litteratur fra Jes Bertelsen, mag.art og dr.phil i idéhistorie han har sammen med andre fagpersoner lavet forskningsstudiet ”Mindfulness og empati i folkeskolen”

I min undersøgelse vil jeg lave feltarbejde, for at undersøge hvordan mindfulness bliver brugt i praksis og hvilken effekt den har. Jeg vil lave et interview med Allan Thomsen uddannet lærer og mindfulness terapeut i Dansk center for mindfulness på Århus universitet. Han har lavet et projekt på Store Dyrehave skolen i Hillerød, en specialskole for udsatte unge. Her har de gennem de sidste to år haft mindfulness som en fast del af skoleskemaet med fokus på nærvær og opmærksomhed. Jeg vil undersøge om det er relevant i arbejdet med at udvikle de unges selvforståelse. I kobling med det vil jeg beskrive mindfulness teknikken ”Hearthmath” som er en af de mest anerkendte teknikker, hvor teknologi og mindfulness er blevet sammensat. Jeg vil endvidere se nærmere på om mindfulness kan påvirke hjernen, så den kan bruges mere effektivt. Til at undersøge om en bedre selvforståelse kan fremme den unges inklusion i fællesskaber og i samfundet, vil jeg søge litteratur af Helle Jensen m.fl. psykolog og familierapeut, medforfatter til bogen ”Empati, det der holder verden sammen”.

I min undersøgelse har jeg valgt at bruge en kvalitativ forskningsmetode, dette har jeg valgt da denne forskning anvendes til at opnå indsigt af dybdegående og eksplorativ karakter.⁷ Den kvalitative metode besvarer ofte spørgsmål som ”hvad”, ”hvordan” og ”hvorfor”.⁸

Dette hænger sammen med min undersøgelse hvad mindfulness er, hvordan og hvorfor pædagogen kan bruge mindfulness i arbejdet med udsatte unge.

Hertil vil jeg i min interview del tage brug af et kvalitativt interview. Mine begrundelser for dette metodevalg er at denne form for interview er funderet i samtaler fra virkeligheden, der forsøger, at forstå den verden, som den interviewede oplever.⁹ Her forsøges at få så ærlige meninger fra informanten som muligt. For at opnå dette vil jeg stille åbne ”HV”- spørgsmål og lade informanten uddybe sine svar, således at der skabes rum for at det bliver hans/hendes egne udsagn, der dominerer

⁷ Videnskab.dk

⁸ Videnskab.dk

⁹ Kvale (2008)

interviewet og ikke mine meninger og holdninger. Jeg vurderer, at jeg gennem denne metode kan få de mest detaljerede og sammenhængende data om unge og mindfulness, da jeg herigennem får jeg adgang til informantens syn på og forståelse for området. Dette kvalitative metode valg udspringer også af at jeg i opgaven har en hermeneutisk tilgang, da jeg undervejs i undersøgelsen om udsatte unge og mindfulness fortolker og reflekterer over teori og empiri, så jeg på den måde bliver klogerer på sagens egentlige karakter.

For at beskrive hvordan pædagogen kan lave et forløb med mindfulness vil jeg tage brug af den didaktiskerelationsmodel, gennem den vil jeg beskrive de overvejelser og refleksioner pædagogen skal forholde sig til.

Gennem opgaven vil jeg inddrage relevant forskning på området og jeg vil komme med eksempler fra mit arbejde med udsatte unge for derved at koble teori og praksis. Til sidst vil jeg se nærmere på pædagogens rolle i arbejdet med de udsatte unge, hvad skal der til for at hjælpe de unge til en bedre selvforståelse og om pædagogen selv kan bruge mindfulness til bedre at forstå og handle i interaktion med de unge. Jeg vil analysere på empirien og teorien for beskrive hvordan pædagogen skal agere for at hjælpe de unge bedst muligt.

Emne afgrænsning og begrebsafklaring:

Jeg har valgt begrebet selvforståelse, da selvforståelsen har en rodfæstet betydning af hvordan vi forstår os selv som mennesker og hvordan vi forstår den verden vi er i.¹⁰ Begrebet selvforståelse indeholder bl.a. begreberne selvværd, selvopfattelse og identitet.

I min undersøgelse vil jeg ikke bruge mindfulness som en dybdegående terapiform, da den er fokuseret på at styrke de unges selvforståelse og empati. Derfor undlader jeg at gå i dybden med psykiske og fysiske former for udsathed som traumer, depression og angst. Dette gør også at jeg grundet opgavens omfang, ikke kommer ind på emner som omsorgssvigt og anbringelser.

Udsatte unge

”Udsatte unge” er en betegnelse som beskriver unge, der har sociale problemer af forskellig art. Der er tale om unge som lever i en udsat position, og som tvunget af

¹⁰ Grøn (2014)

omstændighederne har brug for hjælp. ”De befinder sig i livssituationer, der er truende for deres psykologiske og sociale udvikling med risiko for marginalisering i forhold til samfundet de befinder sig i.”¹¹ Gruppen af udsatte unge handler om unge i meget forskellige livssituationer og med meget forskellige problemer. Det kan illustreres ved nogle af de indikatorer eller tegn, som anvendes i forskning af udsatte unge. Der er tale om unge med emotionelle og sociale vanskeligheder i form af ensomhed, tristhed, angst, lav selvværdfølelse, lav impuls kontrol, aggressiv adfærd m.v.¹² Forskningen fortæller at udsatte unge ofte kan være unge med indlæringsvanskeligheder i forbindelse med dårligt sprog og/eller problemadfærd i skolen, forbundet med dårligt udviklet sociale færdigheder. Hos størstedelen af disse unge stammer deres udsathed fra familien.

*”Endelig er der mange udsatte unge, hvor udsatheden er tæt knyttet til samspillet i deres familie. Familiens problembilleder er mange og sammensatte; kompleksiteten er stor. Der er tale om sociologiske faktorer såsom fattigdom, få sociale og kulturelle ressourcer, lavt uddannelsesniveau, livstil og medborgerskab, etnicitet m.v.”*¹³

Det kan også være problemer i familien så som at forældrene har et misbrug, dårligt helbred eller psykiske sygdomme. Dette gør at forældrene kan have svært ved at hjælpe og støtte den unge og dennes behov.

Der er altså tale om at familiens problemer, påvirker den unge i sådanne grad at det ligeledes bliver den unges problem og at udsatheden stammer derfra.

Praksiseksempel:

I mit arbejde med udsatte unge, erfarede jeg at mange af de unge havde problemer i familien og det var der, deres udsathed stammede fra. Det var bl.a. unge der havde forældre som var arbejdsløse og i fattigdom. Et eksempel var en ung der havde mistet sin mor i barndommen, dette havde taget hårdt på hele familien. Faderen var blevet psykisk syg med depression og tilknytningen til barnet var blevet meget dårlig. Dette havde startet en negativ spiral for den en unge, hvor der blev problemer i skolen, og han indgik i dårlige relationer, hvor kriminalitet og vold blev en del af hverdagen.

¹¹ Guldager (2015) s. 13

¹² Guldager (2015) s.14

¹³ Guldager (2015) s. 14

Forskning om udsatte unge

Begreberne risikofaktorer og risikoungede bliver ofte brugt i sammenhæng med udsatte unge. Risikofaktorer i barndommen anvendes om det fænomen, at der er forøget risiko for, at et barn får sociale problemer. Den er relevant i analysen af sociale problemer som en præcis betegnelse for forhold, der øger børn og unges sandsynlighed for at pådrage sig sociale problemer.¹⁴ Det kan være forhold som; misbrug i familien, forældres død eller at den unge bor i en ghetto. Denne forskning i risiko og udsatte unge bliver brugt for at skabe en forståelse for hvorfor udsathed opstår og hvilke indsatser der kan blive gjort for at forbygge udsathed.

I en forskningsrapport fra Vidensråd for forebyggelse september 2014, beskrives det hvordan udviklingen i børn og unges mentale helbred går i negativ retning:

“Den største kortlægning nogensinde om udviklingen i danske børn og unges psykiske symptomer og lidelser viser, at det går den forkerte vej. Rapporten konkluderer, at i forbindelse med de fleste typer mentale helbredsproblemer, er andelen af børn og unge, der har dem, øget i de seneste 20 år. Der er børn og unge, som føler sig ensomme, har søvnproblemer, angst eller symptomer på stress. Nogle skærer i sig selv, og andre har diagnoser som ADHD, skizofreni eller autisme.”

Forskningsrapporten udlægger en lang række undersøgelser om de unges psykiske sygdomme. En af undersøgelserne viser, at ca. 25 % mænd og 41 % kvinder af de 16-24-årige oplever at være enten lidt eller meget generet af at føle sig deprimeret, ulykkelig eller nedtrykt. Andelen blandt 16-24-årige, der har følt sig lidt eller meget generet af ængstelse, nervøsitet, uro eller angst er steget fra 21 % i 2010 til 25 % i 2013.

Op imod hver femte 10-24-årige føler sig ofte stresset. Mens hver fjerde føler sig stresset mindst én gang om ugen, har mellem 1-8 % dagligt en følelse af stress. De 16-24-årige kvinder er den gruppe i hele befolkningen, hvor stress forekommer mest. Unge der oplever stress vurderer deres helbred dårligere, og er mere tilbøjelige til at opleve meningsløshed end unge, der ikke oplever stress.¹⁵ Rapporten konkluderer altså at de unge er mere udsatte end nogensinde før.

¹⁴ Erlandsen (2015) s.49

¹⁵ Vidensråd (2014)

Udsathed er generelt et meget bredt begreb og der er stor forskel på vanskelighederne de unge har. Nogle har langvarige og behandlingskrævende vanskeligheder, andre har midlertidige vanskeligheder og så er der gruppen som har kortvarige vanskeligheder.¹⁶ Nogle unge kommer også lettere gennem deres vanskeligheder end andre, her er der tale om at nogle er mere robuste end andre, vi er alle forskellige. Det er vigtigt at huske at den konkrete ung altid er unik, ligesom dets livssammenhænge.¹⁷ Man kan ikke kategorisere den udsatte unge ud fra ét enkelt problem. Man skal hele vejen omkring den unge, for derved at få et helhedsperspektiv.

Udsatte unge i samfundet:

Det senmoderens samfundsvilkår stiller store udfordringer for den unges selvforståelse og identitetsdannelse. Der er mange faktorer i det senmoderne samfund der spiller ind og skaber disse udfordringer for de unge. Jeg vil her redegøre for nogle af de unges problemstillinger i samfundet.

Sociologen Anthony Giddens beskriver vores samfund som ”det senmoderne samfund”. I forhold til identitet forklarer han, at vi som mennesker altid vil udvikle vores fornemmelse af os selv og andre, og identiteten kan komme til udtryk i hvordan vi er bevidste om egen eksistens og særegenhed.¹⁸

Det er i dag i større grad op til den unge selv at skabe sin identitet. Det senmoderne samfund er globalt og individet er frigjort af traditioner. I stedet skal de unge skabe deres identitet i kraft af valg.¹⁹ Dette kan på den ene side opfattes som en frihed, men på den anden side er det svære valg at træffe når man er i udsatte positioner og der er stærke ydre krav fra de samfundsmæssige levevilkår.

Ifølge Giddens skal det senmoderne menneske være i stand til at håndtere disse udfordringer gennem en øget refleksivitet. Refleksiviteten handler altså grundlæggende om at kunne anskue sig selv og sin verden udefra og stille spørgsmål til hvad det gode liv er.²⁰

¹⁶ Guldager (2015) s.10

¹⁷ Guldager (2015) s. 14

¹⁸ Giddens (1996)

¹⁹ Giddens (1996)

²⁰ Giddens (1996)

Udsatte unge kan have svært ved at have denne refleksivitet da deres selvforståelse ofte er dårlig. Dette gør at de kan have svært ved at reflektere over dem selv og deres livssituation, hvilket ultimativt resulterer i at mange unge træffer forkerte valg, som fører til negativ udvikling som eksempelvis kriminalitet og vold. En dårlig selvforståelse sætter de unge i en stor risiko for at samfundets krav og valg bliver uoverskuelige.

”Den største udfordring, som individet står overfor er imidlertid følelsen af personlig meningsløshed” der ifølge Giddens er et fundamentalt psykisk problem i senmoderniteten.²¹

Foruden vilkårene i det senmoderne samfund står de udsatte unge over for flere udfordringer i det danske samfund. I Danmark er der kommet en landsdækkende inklusionspolitik der har gjort at 95 pct. af landets børn i 2015 skal modtage almindelig undervisning i folkeskolen. Det betyder, at omkring 10.000 sårbare unge skal fjernes fra specialskolerne og sluses ind i den almindelige folkeskole.²² Målet med 95 pct.-handlingsplanen er at alle unge skal inkluderes i folkeskolens fællesskaber.

*”Fællesskabet skal udvikle, fremme og fastholde inkluderende læringsmiljøer, så unges forskellige forudsætninger og forskellige måder at lære og indgå i fællesskaber på sikres.”*²³

Folkeskolens Fællesskaber er tæt knyttet til Børn og Unge-politikken. Det er et grundlæggende princip i Børn og Unge-politikken, at børn og unge oplever sig inkluderet, værdsat og anerkendt. Folkeskolens Fællesskaber er forankret i Pædagogisk Afdeling.²⁴ Derved er der kommet en stor pædagogisk opgave i at inkludere de unge i folkeskolen. Især udsatte unge som i forvejen kan have svært ved at indgå i fællesskaber og relationer. Denne inklusionspolitik hænger stærkt sammen med regeringens forebyggelsespakke ”Alle skal med: Målsætninger for de mest udsatte frem mod 2020”²⁵. Her fremgår bl.a., at mindst 50 % af udsatte unge skal have gennemført en ungdomsuddannelse inden de bliver 25 år. I dag gennemfører

²¹ Giddens (1996) s. 18

²² Socialpædagogen

²³ Aarhus

²⁴ Aarhus

²⁵ Erlandsen (2015) s.24

godt en tredjedel en ungdomsuddannelse.²⁶

Inklusionspolitikken og forebyggelsespakken stiller store krav og udfordringer til de udsatte unge, som nu skal indgå på lige fod med almindelige unge. For at de unge skal kunne have en chance for at opnå disse krav fra samfundets side mener jeg det er vigtigt at de er robuste og refleksive, hvilket jeg mener skal komme af en øget selvforståelse. Derfor mener jeg det er vigtigt vi som pædagoger arbejder med de unges selvforståelse, dette mener jeg kan gøres gennem mindfulness.

Mindfulness:

Mindfulness er et koncept der stammer fra meditation, som har oprindelse i buddhismen, hvor det blev brugt som spirituel praksis og har været praktiseret i over 5000 år. Mindfulness er i dag ikke bundet af nogen religion eller spiritualitet, men handler om at være nærværende og forholde sig til egne følelser og oplevelser i nuet på en accepterende og anerkendende måde. Mindfulness er opstået i USA i 70'erne hvor den først og fremmest er blevet brugt i forbindelse med håndtering og behandling af stress. Jon Kabat-Zinn er en af pionererne, som har fået mindfulness til vesten. Hans definition på mindfulness er meget anvendt, han beskriver begrebet som: *"At være mindful er at opøve en væren med baggrund i en accept af livet. I det øjeblik vi ikke længere kæmper imod livet, åbner livet sig for os."*²⁷ Jon Kabat-Zinn er professor i medicin og forsker, han er forfatter til flere bøger om mindfulness og underviser i meditation. Endvidere er han formand for Mind and Life Institute, der formidler kontakt mellem Dalai Lama og vestlige forskere. Endelig er han ophavsmand til programmet MBSR, (mindfulness-baseret stressreduktion) der tilbydes til voksne med lidelser forårsaget af bl.a. stress og kroniske smerter. Hans tilgang er med andre ord videnskabelig, han har sammen med andre forsker lavet mange undersøgelser om mindfulness og har herigennem bevist at det har en effekt. Ifølge Kabat-Zinn forudsætter mindfulness syv egenskaber: Ikke at være dømmende og vurderende, at være tålmodig, at have et åbent "barnligt" sind, at være tillidsfuld, ikke at stræbe efter noget, at være accepterende samt at kunne give slip²⁸.

²⁶ Erlandsen (2015) s. 24

²⁷ Kabat-Zinn (2014)

²⁸ Kabat-Zinn (2014) s. 69-78

Med inspiration i buddhismen er han optaget af menneskets lidelse, som han mener opstår som følge af uvidenhed. Han beskriver at alt for mange mennesker som følge af samfundets krav er optaget af enten fortid eller fremtid og dermed uvidende om den virkelighed, der findes i nuet: *"I stedet henfalder vi til at se, tænke og handle på en robotagtig måde. I de øjeblikke bryder vi kontakten med det dybeste i os selv, det som måske giver os de bedste muligheder for at skabe, lære og udvikle os"*²⁹. Han mener at når vi er præget af fortid og fremtid, så mister vi kontakten til os selv. At den kontakt er i nuet i nærvær med os selv, at det er her man har de bedste muligheder for at skabe, lære og udvikle sig.

Dette mener jeg kan kobles til udsatte unge og deres selvforståelse fordi de har svært ved at være i dem selv, i nuet og i kontakt med deres følelser. Dette gør at de tænker og handler på uhensigtsmæssige måder fx i en konflikt hvor de har udad reagerende adfærd. Følelserne tager over og uden at være opmærksom reagerer de ved at slå eller agere på andre uhensigtsmæssige måder.

Mindfulness er ikke bare et begreb eller øvelser, det er en livsform. Og dets synonym "Awareness" betyder at man lever med en større opmærksomhed og bevidsthed om det der sker nu. Dette giver flere valgmuligheder for hvordan vi vil være og handle i forhold til alt det der, sker i vores bevidsthed og omkring os i verden.³⁰

Mindfulness i Danmark:

Brugen af mindfulnessøvelser til voksne i Danmark har siden 1990'erne, været eksplosiv i vækst. I Danmark er der også blevet forsket meget i mindfulness og her har man ligeledes dokumenteret en effekt på især stress og kroniske smerter.³¹

Mindfulness har i de seneste år været meget omdiskuteret i den pædagogiske praksis. Jes Berthelsen, mag.art og dr.phil i idéhistorie samt stiftende medlem af foreningen Børns livskundskab, arbejder på at forbinde dele af mindfulness med den

²⁹ Kabat-Zinn (2000) s. 11

³⁰ Kabat-Zinn (2014) s. 23

³¹ Institut-for-stress.dk

pædagogiske praksis. Han arbejder ud fra den tanke, at hvad der er godt for voksne også har en gavnlig effekt for børn og unge.³²

Mindfulness er også ved at opnå en anerkendelse i den pædagogiske praksis, og har vist en effekt. Et eksempel på det kan man se i udsendelsen ”Mindfulness og empati i skolen” som er et forskningsstudie lavet af Jes Bertelsen, Hjerneforskeren Peter Vestergaard Poulsen, samt lektor og ph.d. Anne Maj. De har lavet et forløb på to folkeskoler, hvor de sammen med en håndfuld lærere har trænet mindfulness med folkeskoleelever i 3. og 5. Klasse. I udsendelsen ser man hvordan børnene gennem mindfulness øvelser lærer at finde ro og vende opmærksomheden indad.³³ Jes Bertelsen forklarer hvordan børnene gennem øvelserne lærer om empati og at børn, der har mindfulness på skoleskemaet er bedre til at koncentrere sig, bedre til at holde uro ude og bedre til at berolige sig selv. En af børnene i dokumentarfilmen udtaler: *”Jeg kom ind i mig selv og kunne mærke min stemning. Jeg kan mærke at når jeg kommer ind i mig selv, så bliver jeg glattere”*³⁴

En lærer udtaler: *”Resultatet er slående. Samlet set er børnene blevet bedre kammerater, har fået en bedre koncentration, er blevet glattere og tryggere, er sjældnere vrede og kede af det og har fået højere selvværd. Men noget tyder på, at de børn, der havde det sværest inden projektet, ville have haft glæde af, at projektet havde varet længere tid”*³⁵

Mindfulness og unge

Psykolog Sabrina Leoni har i længere tid brugt mindfulness til at hjælpe børn og unge bl.a. med angst. Hun er inspireret af Jon Kabat-Zinn og hans tilgang. I arbejdet med børn og unge beskriver hun at mindfulness er evnen til bevidst at rette sin opmærksomhed mod tilstande inde i en selv og uden for en selv på en ikke-dømmende og accepterende måde.³⁶ Disse tilstande kan være tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Gennem en opmærksomhed og anerkendelse af disse følelser får man derved en større frihed til at overveje og vælge andre valgmuligheder, end dem der automatisk plejer at blive brugt. Stærke følelser som vrede og angst

³² Bertelsen (2012)

³³ Filmkompagniet (2011)

³⁴ Filmkompagniet (2011)

³⁵ Filmkompagniet (2011)

³⁶ Leoni (2012)

forvrænger den unges oplevelse af sig selv og omverden. Forvrængningen begrænser handlefriheden og følelserne, hvilket ender ud i automatiske negative tanker og handlinger. Hvis man lærer at anerkende sine tanker, følelser og kropslige oplevelser som det de er, nemlig tilstande og ikke nødvendigvis virkelighed, så er der grundlag for at vælge, hvad man vil reagere på og hvordan.³⁷

Praksiseksempel:

I mit arbejde med udsatte unge oplevede jeg at især drengene var meget præget af vrede, denne vrede var rettet mod omverden, og den stammede højest sandsynligt fra deres livssituationer i de udsatte positioner. Mange af deres venner og omgangskredse var i samme situation, dette miljø og fællesskab havde en tendens til at forstærke deres negative følelser og tanker. Denne negative indre tilstand gjorde at de ofte var i konflikter, fx at de kom op at slås, blevet sendt hjem fra skole, eller lavede hærværk. Tilstanden af vrede var blevet til et vanligt tankemønster, som ofte endte ud i negative handlinger, hvilket var blevet meget destruktivt for deres udvikling. I samtaler efter konflikterne fortalte de at de inderst inde ikke havde intentioner om at reagere og handle på den måde, men at de blot automatisk handlede på deres vrede.

Ifølge Leoni, er opmærksomhed et nøglebegreb til at bryde disse negative tankemønstre. En af de vigtigste strategier til at få fat i sin egen opmærksomhed er vejtrækningen.

”Vejtrækningen er et særdeles praktisk stykke værktøj, den er altid lige ved hånden så at sige, den foregår af gode grunde i nuet, og den skaber en kropslig forankring for tanker og følelser.”³⁸

Dette kan man sammenligne med ordsproget ”tæl til ti” hvilket man også har hørt pædagoger sige. Altså at man skal tælle til ti inden man reagerer eller ”eksploserer” i en konflikt. Vejtrækningsøvelsen fungerer lidt på samme måde. Ved at man giver sin opmærksomhed til vejtrækningen får man sine tanker væk fra konflikten, vreden og de negative tanker og følelser. På den måde giver det i situationen et overblik, som giver mulighed for at reagere og handle anderledes. Det er meget simpelt, men meget effektivt og brugt i de rigtige situationer, kan det ændre udfaldet af en konflikt³⁹

³⁷ Leoni (2012)

³⁸ Leoni (2012) s.9

³⁹ Leoni (2012)

Mindfulness og selvforståelse

En måde at hjælpe de unge til at få en bedre selvforståelse er altså gennem nærvær og opmærksomhedsøvelser. Træningen af opmærksomheden handler om at forholde sig roligt og accepterende til de tanker og følelser, der kommer og går i bevidstheden. En række øvelser træner den unge i en ikke-reaktiv opmærksomhed, uden at blive opslugt af tanker og følelser og uden at reagere automatisk. Hensigten er at sætte den unge i stand til at rumme ubehagelige tilstande, således at en bedre affektregulering tilvejebringes.⁴⁰ Nærværet og opmærksomheden skal altså være med til at ændre den unges måde at forholde sig til egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser på, således at selvaccept, selvomsorg og ændringsstrategier udvikles. Nærvær og opmærksomhed bliver et redskab til at den unge selv kan skabe en positiv udvikling og det giver en robusthed i forhold til de udsatte positioner de unge er i. Senere i opgaven vil jeg komme med et eksempel på en øvelse i nærvær og opmærksomhed med de unge.

Mindfulness og hjernen

Hjerneforskning har vist at vi bruger forskellige dele af hjernen i hverdagslivet. Det er bl.a. forskning fra University of Massachusetts og Harvard Medical School der viser at hjernen kan deles op i to dele, en venstre og en højre hjernehalvdel.⁴¹

De to halvdele arbejder med en form for overordnet funktionsdeling. Man snakker om den venstre halvdel som den verbale, sproglige og analytiske, mens den højre går for at være den kreative hjernehalvdel, der er visuel, opfatter rumlige relationer, og håndterer følelser⁴². Det er også den højre hjernehalvdel vi bruger når vi er i nuet og er nærværende.⁴³ Erik Hoffmann Psykolog, mag./art PhD argumenterer også for at den højre hjernehalvdel bruges til at håndtere vores følelser og empati. Han udtaler: ”*Jeg mener, det er vigtigt, at vi får bedre adgang til den højre hjernehalvdel. Hos rigtig mange mennesker er der en stor ubalance mellem de to halvdele, der viser, at den venstre hjernehalvdel er stærkt dominerende i forhold til den højre. Groft sagt er*

⁴⁰ Leoni (2012) s.10

⁴¹ Harvard (2011)

⁴² Information (2010)

⁴³ Harvard (2011)

det den højre hjernehalvdel, der gør os til mennesker. Jeg tror, det er her, vi får kontakt til det, som virkelig tæller: fred, glæde, og kreativitet.”⁴⁴

Forskningen viser at samfundet nu til dags kræver at vi rigtig meget er i venstre hjernehalvdel, vi skal være logiske, effektive, og have succes, vores uddannelsessystem lærer os at bruge den logiske del, at være analytiske om bogstaver og tal. Den kreative højre del bliver af mange brugt meget lidt. Dette gør at der bliver en ubalance i hjernen, den højre hjernehalvdel, som vi skal bruge til at håndtere vores følelser og vise empati bliver uvanlig for os, det gør os sårbare. Især når vi i samfundet oplever et stort ydre pres, hvilket er med til at udgøre at stress og depression bliver realitet.⁴⁵ Dette kan være en af årsagerne til at stress er den største voksende folkesygdom i Danmark, som over 430.000 dansker kæmper med⁴⁶. Forskningen fra University of Massachusetts og Harvard Medical School viser, at meditationsmetoden styrker balancen mellem højre og venstre hjernehalvdel og evnen til at være til stede i nuet. I et forskningsforløb med mindfulness på blot 8 uger ses der forandringer i hjernen, som begynder at fungere mere effektivt. Hjernescanninger efter forløbet viste at deltagerne reagerede anderledes og betydeligt mindre på stress overfor bl.a. negative billeder. Dette gjorde også at de havde langt færre stresshormoner i kroppen. På blot 8 uger med mindfulness træning havde de altså lært at forholde sig og opfatte svære situationer på en bedre måde.

Det er derfor vigtigt alle mennesker lærer at bruge den højre hjernehalvdel og skabe en balance mellem højre og venstre, dette kan gøres gennem mindfulness øvelser. Vi kan således gennem mindfulness blive mere robuste og blive bedre til at være empatiske. Jeg mener at det vil være meget relevant for børn og unge at have mindfulness som en fast del af folkeskolen. Dette vil kun lære dem vigtige egenskaber om dem selv og et redskab til at tackle de svære ting i livet.

Mindfulness i praksis

På Store Dyrehave skolen i Hillerød, en specialskole for udsatte unge, har de gennem de sidste to år haft mindfulness som en fast del af skoleskemaet. Jeg var i mit feltarbejde i Hillerød for at interviewe Allan Ulric Thomsen, som er lærer og

⁴⁴ Information (2010)

⁴⁵ Hoffmann

⁴⁶ Stressforeningen

mindfulness terapeut. Han har stået for mindfulness undervisningen og har været ansat som administrativ leder.

Sammen med ledelsen på Store Dyrehave skolen startede de projektet med mindfulness, hvor målet var at skabe bedre trivsel og inklusion for de unge. Eleverne på skolen havde svært ved at følge med i timen og der var daglige konflikter mellem eleverne samt elev, pædagog og lærer. *”Vi valgte at sætte nærvær og opmærksomheds træning på skole skemaet to gange om ugen, derud over havde børnene enetimer jævnligt, hvor vi gik i dybden med deres individuelle behov.”*⁴⁷

Projektet startede med medarbejderne selv. Allan forklarer at hvis mindfulness skal kunne fungere og integreres i praksis, så skal man starte med ledelsen og medarbejderne, pædagoger og lærer. *”For at man kan arbejde med mindfulness med unge, så er man nødt til selv at arbejde med det og have en forståelse for det. Så derfor startede mit projekt på Store Dyrehave skole oppe fra med de voksne, her var alle medarbejder med på et 4 ugers kursus i mindfulness, hvor de fik undervisning og selv lavede mindfulness øvelser.”*⁴⁸ Selv om det ikke var alle medarbejderne der skulle undervise de unge i mindfulness er det vigtigt at alle har en forståelse for det samt hvorfor og hvad det skal bruges til, så projektet på den måde er fællesansvar. Det giver også pædagogen og læreren selv et redskab til at være i nuet og have opmærksomhed *”.. det gør at vi som fagpersoner kan hjælpe de unge bedre, derudover smitter det af på eleverne at læreren har ro og hviler i sig selv, det har undersøgelser også vist”*⁴⁹ Personalet har fokus på kommunikationen med forældrene, og at formidle grundlaget for mindfulness. Alt det overordnede for at mindfulness blev integreret, som en normal del af skolegangen på Store Dyrehave og for undgå at mindfulness bliver misforstået eller tolket forkert. Dette er os en af grunde til at de kalder det for nærvær og opmærksomhedstræning, da det er essensen i deres arbejde med de unge og mindfulness.⁵⁰

Heartmath en målbar metode

En måde de underviser nærvær og opmærksomhed på, er med teknikken ”Heartmath”. Det er en forskningsbaseret teknik hvor man bruger mindfulness

⁴⁷ Interview

⁴⁸ Interview

⁴⁹ Interview

⁵⁰ Interview

øvelser som fx fokus på vejrtrækning eller kropsscanning, hvor man har mærker kroppen igennem fra top til tå. Det der er anderledes er, at man har en sensor der bliver sat på øret og et program til en ipad, som kan måle i hvor god en tilstand af mindfulness man er i, altså om man er i indre ro og balance. Det gør den ved at måle kroppens puls og hjerterytme, da vores tanker og følelser er reflekteret deraf.⁵¹ Det viser programmet, så man visuelt kan følge med og få en fornemmelse af hvad man gør rigtigt eller forkert. *”Hearthmath programmet giver eleverne en enorm interesse og motivation for at lave mindfulness, da de hver især får feedback, og kan se deres udvikling”*⁵² Alle de unge på skolen er blevet udstyret med en ipad og heartmath programmet, når børnene først har lært at bruge programmet og øvelserne, åbner det op for mange muligheder. Det bliver bl.a. brugt hvis en af de unge har uro i timen så kan han/hun få en pause og sidde med heartmath programmet. Her har de haft gode erfaringer med at det giver den unge ro til at komme ind til timen igen. De unge bruger det også derhjemme sammen med forældrene.⁵³

Tilgangen til den unge

Allan Thomsen forklarer at de ikke kun bruger mindfulness, nærvær og opmærksomhed med øvelserne og programmet. For at mindfulness kan lykkes og skabe en bedre trivsel, samt inklusion, handler det også om at vi som pædagoger og lærere hjælper børnene til at forstå dem selv og deres følelser. Det forsøger vi at lære dem i undervisningen, men også i enetimer, hvor vi har fokus på den individuelle unge og dennes behov.⁵⁴ Her har pædagogen og læreren samtaler med den unge, hvad der sker i deres liv, i hverdagen, i klassen, hvad der er godt og hvad de har svært ved. *”Vi prøver at forklare dem hvordan deres tanker og følelser har indflydelse på deres liv og hvordan de selv kan styre dem, at de er herre over deres egne tanker og følelser og ikke omvendt. De kan vælge at fokusere på det positive frem for det negative.”*⁵⁵ Et eksempel var ved at snakke om en af de svære situationer eller konflikter den unge havde været i. Det kan have været en konflikt hvor der var en der havde sagt noget provokerende ”din mor er en so” og modparten havde reageret ved at slå. Så snakkede de om hvad der skete i netop det øjeblik, hvor den anden havde sagt det. *”Vi tager*

⁵¹ Heartmath

⁵² Interview

⁵³ Interview

⁵⁴ Interview

⁵⁵ Interview

udgangspunkt i hvad der rørte sig lige nu, hvad for en følelse har du nu, begynde at identificere følelsen og tankerne, hvor kan du mærke det henne i kroppen. Simpelt hen bringe dem ind i nuet hele tiden, så de har en opmærksomhed på deres tanker og følelser.”

Her forklarer han vigtigheden af at have en god relation til den unge, de skal have en tillid og en tro på de voksne for at de kan føle en tryghed til at åbne op og snakke. De bruger en anerkendende pædagogik hvor det handler om at være accepterende. ”*Så vores pædagogik var at det var okay, du må godt have lyst til at syntes det åndsvagt, at du vred, at du keder dig etc. Mindfulness er jo at lade det være der er, så man ikke giver det negative opmærksomhed. De oplevede på den måde at der ikke var noget galt med dem, at det var okay at have de følelser. Det handler altså om at møde dem hvor de er, med en oprigtighed og nysgerrighed, at bruge nærværet og ens egen ro til at bringe dem til ro.”* Det kræver altså at pædagogen har mindfulness tilgangen integreret i sig, men også har den pædagogiske viden og erfaring så det kan kobles sammen. Ved at pædagogen er i nuet, har ro og balance og opmærksomhed på den unge, bliver det ofte automatisk en anerkendende tilgang hvor man gennem empati, kan hjælpe den unge der hvor han/hun er.⁵⁶

En model om tanker og følelser

Allan Thomsen udviklede en model med inspiration i neuropædagogik og forskellige teoretikere til at forklare de unge om deres tanker og følelser. Det kunne bl.a. bruges til at snakke om en situation, samt øve nærvær og opmærksomhed. Modellen forklarede hvad sker der lige nu ud fra ens sind og bevidsthed. Livet består af en masse nuer efter hinanden, men nu har vi kontakt til det her nu og det forklarer modellen. Nuet er i midten og ud fra det udspringer tanker og følelser, som stammer fra vores 6 sanser. Så udbygger man modellen med en kategori der hedder de 6 sanser: hører, se, føle, smage, lugte, intuition/fornemmelse. Ud fra det kan man forklare den unge et eksempel: ”*Hvad nu hvis der kom en duft af frisk bagte boller, hvad vil der så ske? Der vil komme en tanke den tager vores opmærksomhed. (fordi jeg lugter noget så får jeg en tanke den kan være god eller dårlig) det kan være en tanke om hvordan jeg får sådan en bolle, måske begynder mundvandet at løbe lidt eller der opstår ”et hul i*

⁵⁶ Interview

maven” altså en kropslig sansning. Det kan sætte en følelse i gang af sult. Her fra kan man snakke om følelser. Giver det en god følelse eller en dårlig følelse. Ud fra det kan man vælge hvordan man vil handle på den følelse. Vil jeg prøve om jeg kan tage en bolle og spise den.”⁵⁷ Hele systemet med sindet og sanserne arbejder sammen og alt det forgår uden vi ved af det. Men ved at være opmærksomme på det, kan vi kontrollere det. Hvis en af de unge har haft en konflikt, kan man ud fra modellen snakke om hvad der skete. ”Han sagde det til mig, jeg blev vred, altså en vred følelse, det gav mig en tanke om at slå, og jeg handlede ved at slå ham. Den unge kan ofte selv forstå at det var forkert at handle sådanne”.⁵⁸

På den måde kan man træne opmærksomheden i at opdage hvad for en følelse, tanke eller kropslig sansning man har mens man har den og ikke først efter. ”Hvis man kan nå at opdage det mens man har følelsen, det er der vi har muligheden for at skabe et rum for at handle anderledes. Det er essensen af mindfulness mellem hver stimuli og respons er der en pause.”⁵⁹ Ved mange mennesker især udsatte unge er den pause mellem stimuli og respons meget kort, ved nogen er den der stort set ikke. Det gør at man handler pr. automatik. Det er her selvforståelse med opmærksomheds og nærværs træningen ligger. ”Hvis jeg kan skabe og udvide min opmærksomhed hvad der sker i nuet, så kan jeg stoppe inden jeg reagerer, tage dybe vejrtrækninger, mærke mig selv hjertet banker, anspændt. Det sker i et splitsekund i os alle sammen. Så kan jeg vælge hvordan jeg vil handle og komme ud af situationen, I stedet for at slå kan jeg vælge og vende ryggen til og gå væk.”⁶⁰

Han forklarede at projektet med mindfulness havde en god effekt på de unge, at allerede få uger inde i forløbet kunne de se resultater, at børnene havde mere ro i timen, de var bedre til at holde opmærksomheden i klassen, de blev ikke lige så let forstyrret af klasse kammerater. Efter nogle måneder konkluderede de at der var mindre konflikter, og de unge havde fået bedre fællesskaber. Han fortalte et eksempel om en situation hvor en pige var blevet meget ked af det. ”Hun havde låst sig selv inde på et toilet, hun var meget vred og ked af det, helt i affekt. Pædagerne var bekymret for hende, om hun skulle skade sig selv, de kunne slet ikke snakke hende til ro. Indtil der var en der sagde prøv lige at komme i kontakt med nuet og med dig selv,

⁵⁷ Interview

⁵⁸ Interview

⁵⁹ Interview

⁶⁰ Interview

*husk det du har lært, tag dybe vejrtrækninger. Det fik skærpet hendes opmærksomhed til at der var noget hun kunne gøre, hun faldt til ro og kom efter lidt tid ud af sig selv.*⁶¹

Inklusion gennem empati

For at udsatte unge kan blive inkluderet i et godt fællesskab, er empati en nødvendighed. Et godt fællesskab betegner jeg som et fællesskab der har en god påvirkning på alle parter trivsel og udvikling. Dette kræver at de unge har en forståelse for hver enkelte i fællesskabet altså en empati for andre. Helle Jensen, Cand. Psych, som er medforfatter til bogen ”Empati, det der holder verden sammen” beskriver empati som: *”venlighed, indføling og forståelse i praksis, det er kvalitet, dybde og intensitet i den menneskelige kontakt”*⁶².

Men for at kunne forstå andre er man nødt til at kunne forstå sig selv og have en god selvforståelse. *”Det handler om nærvær og om at opleve øjeblikke af stilhed. Om selvfølelse. Om at hvile i sig selv, for det giver overskud til empati”*⁶³

Helle Jensen argumenterer for den empatiske kontakts betydning i forholdt til kvaliteten af relationer, hun mener at autentisk nærvær og empati er nødvendigt i skabelsen af gode relationer.⁶⁴ På den måde hænger nærvær, selvforståelse og empati sammen og de er afhængige af hinanden, og er nødvendige for at den unge kan inkluderes i gunstige fællesskaber.

For at udvise empati fremstår der også en vigtighed i at være nærværende overfor sig selv. Nærvær med sig selv og kontakt med andre beskriver hun som selvberoenhed. For Helle Jensen betyder selvberoenhed, at man *”hviler i sin egen væsenskerne. Som er det eneste sted hvorfra man kan forholde sig dybere til andre mennesker”*⁶⁵.

Empati og selvberoenhed er noget vi alle har anlæg for, og som kan udvikles og opøves⁶⁶. Dette kan bl.a. gøres i den pædagogiske praksis med mindfulness.

Helle Jensen og de andre medlemmer af Børns livskundskab arbejder med børn og unges udvikling af empati gennem pentagrammet kaldet ’femkanten for hjertets

⁶¹ Interview

⁶² Jensen m.fl. (2012) s.10

⁶³ Jensen (2008)

⁶⁴ Jensen m.fl. (2012)

⁶⁵ Jensen m.fl. (2012) s. 9

⁶⁶ Jensen m.fl. (2012) s.10

intelligens', som er udviklet af medstifter Jes Bertelsen⁶⁷. Kort beskrevet handler pentagrammet om at træne kontakten til sin naturlige empati, opmærksomhedsklarhed og selvberoenhed⁶⁸. Pentagrammet går ud fra, at mennesket besidder; 1. Kroppen 2. Hjertet 3. Bevidstheden 4. Åndedrættet 5. Kreativiteten (model vedlagt som bilag). Hjertet er i midten og anses som værende visdommen og det inderste. Hvert element øves gennem mindfulness og jo flere elementer man har kontakt til jo bedre er man i kontakten med sig selv og til at udvise empati.⁶⁹

Mindfulness som pædagogisk forløb

Som et eksempel til at lave et pædagogisk forløb med mindfulness, vil jeg bruge den didaktiske relationsmodel (model vedlagt som bilag). Den vil jeg bruge som redskab til at analysere forløbet og til at skabe struktur og overblik, endvidere er den også med til at dokumentere forløbet. Den sikre desuden at man kommer hele vejen omkring de pædagogiske overvejelser.⁷⁰ Modellen består af 6 elementer: Mål, indhold læringsforudsætninger, rammefaktorer, lærerprocessen, vurdering/evaluering og tegn i midten. Det er ikke muligt at påvirke et område af modellen, uden at det har effekt på de andre fem elementer.⁷¹ Eksempelvis ændrer de unges læringsforudsætninger sig i takt med, at de får større kendskab til øvelserne, og dermed stilles der også nye krav til bl.a. indholdet. Herunder vil jeg uddybe elementerne, for på den måde at beskrive hvordan man kan lave mindfulness øvelser med unge samt hvad pædagogen skal gøre af overvejelser. Endvidere vil jeg beskrive hvordan mindfulness falder i tråd med de lovmæssige krav til den pædagogiske praksis.

Mål: Det langsigtede mål er, at styrke de unges udvikling af selvforståelsen, at de har en forståelse for egne tanker og følelser. At de lærer at styre deres opmærksomhed med henblik på at de kan skabe bedre handlemuligheder. At de gennem en positive selvforståelse får styrket empati følelsen for derved at fremme deres inklusionen i fællesskaber og i samfundet. Det stemmer overens med serviceloven bl.a. § 46 omkring særligt støtte til unge: *"Sikre den unges muligheder for personlig udvikling og opbygning af kompetencer til at indgå i sociale relationer og netværk"* og

⁶⁷ Bertelsen m.fl. (2012) s.25

⁶⁸ Bertelsen m.fl. (2012)

⁶⁹ Bertelsen m.fl. (2012) s.25

⁷⁰ Hiim, H & Hippe, E. (2007)

⁷¹ Hiim, H & Hippe, E. (2007)

*”forberede barnet eller den unge til et selvstændigt voksenliv.”*⁷² Kortsigtet mål kan være, at de unge stifter bekendtskab med grundelementer i mindfulness og får succesoplevelser med øvelserne.

Indhold: Jeg har søgt inspiration ud fra Sabrina Leonis bog “Mindfulness for børn og unge” i sammenkobling med øvelser inspireret fra feltarbejde. Dette for at der er teori og praksis erfaring der understøtter øvelserne. Omkring indholdet er der overvejelser om mål og læringsforudsætninger. Eksempler på et forløb med øvelser kunne være: En ”åndedrætsøvelse”⁷³ hvor de unge samtidig bruger heartmath sensoren. Denne øvelse giver ro i sindet, og styrker vores opmærksomhed *“den giver et anker til nuet, og ved at fokusere opmærksomheden til åndedrættet kan vi således være mere til stede i kroppen.”*⁷⁴ Heartmath sensoren giver dem motivation, da den visuelt viser og giver dem en oplevelse af deres indre tilstand. Den øger derved muligheden for at de unge får en succesoplevelse med øvelsen.

En anden øvelse ”Det indre tryggested”⁷⁵ Øvelsen formidler at vi alle har et trygt sted inde i os selv og vi er værdifulde præcis som vi er.⁷⁶ Den styrker det bevidste nærvær og øger opmærksomheden på kroppen og følelser. Den udvikler selvforståelsen gennem accept og anerkendelse.

Læringsforudsætninger: Udsatte unge I alderen 13-18 år, kan som før beskrevet være i mange forskellige livssituationer og problemstillinger, som pædagogen skal være opmærksom på. Læringsmæssigt vil målgruppen kognitivt have en forståelse for øvelserne, da det er simple øvelser. Men alt efter hvilke udsatte positioner de er i kan de have udfordringer med øvelserne fx ved at koncentrere sig, ved at udvise vrede eller måske har den unge svært ved at få tillid til voksne. Her skal pædagogen have forståelse for den enkelte unge og dennes udvikling. Det vil jeg komme nærmere ind på under pædagogens rolle.

Rammefaktorer: Pædagogen skal have en viden og forståelse for mindfulness og skal selv have lavet øvelserne. For at pædagogen kan hjælpe den unge bedst muligt, skal der være en god relation til de unge, som giver dem en tryghed. Øvelserne kræver et

⁷² Serviceloven

⁷³ Leoni (2012) s.116

⁷⁴ Leoni (2012) s.116

⁷⁵ Leoni (2012) s.148

⁷⁶ Leoni (2012) s.148

lokale eller et rum hvor der er ro, så der ikke bliver forstyrrelser. Naturen kan også bruges som et godt virkemiddel til at skabe et rum for ro og stilhed.

Læreprocesser: Pædagogen skal gøre sig overvejelser om hvordan mindfulness skal formidles. Fx de 3 positioner pædagogen kan formidle i. Foran, ved siden af og bagved den unge. Dette ser jeg som en proces, hvor pædagogen i starten står foran og formidler øvelserne. Her er det vigtigt at være tydelig både verbalt og nonverbalt, at have en ro, dette viser de unge at man selv har en tryghed ved at lave øvelserne. Senere i processen når de har en forståelse og tryghed ved øvelserne kan pædagogen stå ved siden af, og give mulighed for at de unge kan komme med forslag og idéer. Slutligt kan pædagogen stå bag ved, hvor den unge selv kan lave øvelserne. Fx lave øvelser derhjemme med ipad og heartmath programmet

Tegn: Undervejs i forløbet kommer der tegn der kan fortælle om man er i på vej i den rigtige retning eller man skal lave ændringer for at dette kan ske. Det kan fx være at de unge viser en glæde ved øvelserne, at de udviser tryghed. Det kan dog også være at der er en af de unge der ikke vil være med og som slet ikke har interesse for det. *”I starten var der nogle af drengene der ikke vil være med til mindfulness undervisningen, de havde modstand mod det. Jeg forklarede at det var okay, men i skal bare sidde stille og lytte, det er en normal undervisnings time, som alle andre derfor skal i være her. Man kan ikke presse dem til det, men senere fik de af sig selv en interesse og en tryghed til det, da de så de andre klassekammerater udvise glæde ved det.”⁷⁷*

Vurdering: Til sidst vurdere pædagogen hvordan forløbet har været, dette kan bl.a. gøres gennem observationer eller videomateriale. Dermed kan der evalueres hvad der kan gøres bedre eller anderledes og hvad der skal være opmærksomhed på. Dette bruges også som dokumentation for forløbet.

Pædagogens rolle

Mindfulness i sig selv er ikke nok til at hjælpe udsatte unge til en bedre selvforståelse. Der er flere faktorer der spiller ind for at kunne hjælpe de unge. Først og fremmest er en god relation nødvendig for at mindfulness kan bruges i det pædagogiske arbejde. Om relationen opleves som tillidsfuld kan være afgørende for, om den unge tør åbne

⁷⁷ Interview

sig op og bevæge sig ud i noget, han/hun ikke har prøvet før.⁷⁸ *”Hvis den unge møder trygge og stabile interaktioner med empatiske og indfølelse voksne, udvikler det en øget fornemmelse for og forståelse af sine indre tilstande.”*⁷⁹ Pædagogens skal altså også kunne udvise empati, og have en forståelse for den enkelte unge. Her skal pædagogen have en forståelse for den udsatte position og livssituationen, den unge befinder sig i, hvad der bevæger sig i dets liv, familieforhold og hvilke problemstillinger han/hun har i hverdagen, altså et helhedsperspektiv af den unge.⁸⁰

Pædagogen skal have en anerkendende tilgang, så den unge oplever en accept af sig selv og sine følelser. For at den unge kan udvikle en forståelse af sine indre tilstande, har det brug for hjælp fra voksne. Sabrina Leoni forklarer at den hjælp ofte kommer fra det regulerende samspil. *”I det regulerende samspil mellem den unge og voksne vil den voksne, der formår at aflæse den unge og sætte sig ind i dets indre følelsesliv, som noget helt naturligt sætte ord på den unges følelser, samtidig med at han eller hun formidler en ro og tryghed, kunne hjælpe den unge bedst muligt.”*⁸¹

Alle disse faktorer opnås bedst hvis pædagogen er nærværende og opmærksom, og har ro i sig selv. Dette kan ske ved at pædagogen selv har mindfulness integreret i sig. Gennem nærværet og opmærksomheden oplever pædagogen en bedre forståelse for barnet, hvilket udgør de bedste handlemuligheder. Der stilles mange krav til pædagogen og det pædagogiske arbejde kan være psykisk hårdt. Man skal kunne rumme andres følelser og forholde sig til dem og selv om meget skal kunne rummes så skal der også kun tages afstand til hvad der er dit og mit. Det kræver at pædagogen er robust. Denne robusthed kan pædagogen opnå gennem mindfulness og ved selv at have en god selvforståelse, dette kan kaldes ”den mindfulde pædagog”.

På den måde hænger det hele sammen. Der er flere faktorer der spiller ind før at mindfulness kan bruges, men i kobling med mindfulness opnås den bedste tilgang til den unge.

”I arbejdet med mennesker befinder man sig af og til i tilspidsede situationer. Hvordan du som pædagog agerer, er af stor betydning for udfaldet – bl.a. i forhold

⁷⁸ Leoni (2012)

⁷⁹ Leoni (2012) s.72

⁸⁰ Guldager (2015) s.30

⁸¹ Leoni (2012) s.73

til, om den aktuelle situation eskalerer, og for kvaliteten af relationen til den person, du står overfor. Din evne til som professionel at holde hovedet koldt og hjertet varmt påvirker mulighederne for udvikling hos personerne, du arbejder med.”⁸²

(Socialpædagogen)

Konklusion

Ud fra min problemstilling har jeg i min undersøgelse fundet ud af at mange udsatte unge har en ugunstig selvforståelse og at dette har en negativ påvirkning på deres trivsel og udvikling. Denne selvforståelse kommer af de mange udsatte positioner de unge kan befinde sig i, derudover oplever de unge et stort pres fra det senmoderne samfund, som nu til dags kræver at de unge reflektivt udvikler identitetsdannelsen og selvforståelsen.

Derudover har de udfordringer i at de skal integreres i skolesystemet og samfundet. Forskning viser at der nu er flere unge end nogensinde før der er i udsatte positioner, unge som bl.a. er deprimeret, stresset, i kriminalitet og vold.⁸³ Per Schultz forklarer: *”Vi flytter ikke de store grupper af udsatte unge over i en ny og bedre tilværelse. Vi kan ikke konkludere at vores indsats slet ingen effekt havde, men den var ikke af en sådanne kvalitet, at vi lagde grunden til afskaffelsen af risiko gruppen.”* For at de unge kan skabe en positiv udvikling er det væsentligt at de får mulighed for at lære egne følelser, behov og væremåder at kende, for at kunne mærke sig selv. Derfor mener jeg at vi som fagpersoner og som samfund skal være åbne for en ny og anderledes indsats til at hjælpe de unge.

Den indsats kan være at anvende mindfulness til børn og unge, hvilket der også er flere forskningsstudier der har gode resultater med. Det viser bl.a. udsendelsen ”Mindfulness og empati i folkeskolen”. Derudover har jeg os i mit feltarbejde på Store Dyrehave Skole fået et bevis for at mindfulness har en god effekt med målgruppen udsatte unge.

I min undersøgelse kan jeg argumentere for at pædagogen med inspiration i mindfulness og gennem betydningsfulde relationer og en anerkendende tilgang kan styrke den unges selvforståelse. Dette sker ved at den unge gennem mindfulness oplever at komme i nærvær med sig selv og have opmærksomheden på det indre. Det

⁸² Socialpædagogen (2015)

⁸³ Vidensråd (2014)

hjælper den unge til at forstå egne tanker og følelser. Med en bedre selvforståelse får den unge nye muligheder for at handle, hvilket er nødvendigt for at den udsatte unge selv kan vælge andre og bedre veje i livet. Jeg mener at den bedste måde at hjælpe de unge på, er ved at de lærer at hjælpe sig selv.

Det handler dog ikke kun om at få den unge til at få en bedre selvforståelse men ligeledes at fremme den unges forståelse for andre og deres empatiske evne. Denne empati udvikles i takt med at den unge er mere i kontakt med sig selv og dets følelser. *”Empati er en af de måder hvorpå selvforståelsen kan komme til udtryk i vores kontakt med andre.”*⁸⁴ En bedre selvforståelse fremmer altså den unges inklusion i fællesskaber og i samfundet.

Pædagogens rolle i arbejdet med de udsatte unge og mindfulness, er at se den enkelte unge og den unges behov, hertil er det vigtigt at pædagogen er empatisk og har kendskab til de udsatte positioner den enkelte står i, for derved at få en forståelse for den unge. Pædagogen skal kunne skabe en tæt relation til den unge og have en anerkendende tilgang. Tillid og anerkendelse er med til at udvikle den unges selvforståelse. For at pædagogen kan hjælpe den unge bedst muligt er det nødvendigt at pædagogen selv får en viden og forståelse for mindfulness og har det integreret i sig. Da dette gør at pædagogen gennem nærvær og opmærksomhed kan have ro og hvile i sig selv for derved at have fokus på den unge. Derudover kan den unge samtidigt spejle sig i pædagogen.

Jeg mener at børn og unge vil have gavn af at have mindfulness, som en fast del af folkeskolen. Det vil kunne give dem en positiv selvforståelse, lære dem empati og gøre dem robuste, til at klare livets udfordringer. Det handler om at vi skal lære den næste generation af børn og unge vigtige egenskaber om dem selv og om livet, som for mange i det senmoderne samfund er gået tabt og som danner årsag til den store lidelse som forsages af bl.a. stress, depression og angst mange oplever. *”I stedet henfalder vi til at se, tænke og handle på en robotagtig måde. I de øjeblikke bryder vi kontakten med det dybeste i os selv, det som måske giver os de bedste muligheder for at skabe, lære og udvikle os”*⁸⁵

⁸⁴ Jensen m.fl. (2012) s.10

⁸⁵ Kabat-Zinn (2000) s. 11

Litteraturliste:

Bøger:

- Bertelsen, Jes; Hildebrandt, Steen; Høeg, Peter; Jensen, Helle; Juul, Jesper og Stubberup, Michael (2012): Empati, *Det der holder verden sammen*, 1. udgave, Rosinante

- Erlandsen, Torsten; Rosendal, Niels; Søren, Langager; Elisa, Kirsten (2015) Udsatte børn og unge, 1. udgave, Hans Reitzels forlag

- Giddens, Anthony (1996): Modernitet og selvidentitet: *Selvet og samfundet under sen- moderniteten*, 1. udgave, Hans Reitzels Forlag A/S

- Guldager, Jens; Shultz, Per; Bo, Karen-Asta; Zeeberg, Birgitte (2015) Udsatte børn et helhedsperspektiv, 3. udgave, Akademisk forlag

- Hiim, H & Hippe, E. (2007). Læring gennem oplevelse, forståelse og handling. 2. udgave, Gyldendal forlag

- Kabat-Zinn (2000): Lige meget hvor du går hen, er du der, *At leve med fuld opmærksomhed*, 1. udgave, Borgens forlag

- Kabat-Zinn (2012): Lev med livets katastrofer, *Sådan bruger du din krop og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom*, 1. udgave, Dansk Psykologisk Forlag A/S

- Kirk, Elsebeth (2007): Musik og pædagogik 2. udg. 1. oplag Forlaget Modtryk

- Kvale, Steiner, og Brinkmann, Svend (2008) Interview, 1. udg. 1 oplag. Gyldendal akademisk forlag

- Leoni, Sabrina Justesen (2012): Mindfulness for børn og unge, *teori og praktiske øvelser*, 1. udgave, Dansk psykologisk forlag

Tidsskrifter og artikler:

- Harvard, Gazette (2011) Eight weeks to a better brain

- Information (2010) Mennesket er ved at udvikle en ny hjerne

- Jensen (2008) ”Mange børn er så meget oppe i deres hoved, at de ikke kan mærke

deres fødder”

- Socialpædagogen (2015) Hold hovedet koldt og hjertet varmt i relationsarbejdet

Rapporter:

- Vidensråd for forebyggelse (2014) Rapport udviklingen i børn og unges mentale helbred, 27. september 2014

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf

- <http://www.mindfulnesscenteret.dk/wp-content/uploads/2014/08/Napoli-2004-Mindfulness-Training-for-Teachers-A-Pilot-Program.pdf>

Feltarbejde:

Interview med Allan Ulrich Thomsen (2015) d. 30.11 i Hillerød

Hjemmesider:

- <https://www.aarhus.dk/da/omkommunen/organisation/Boern-og-Unge/PA/PPR-og-Specialpaedagogik/FFA/FF.aspx>

- www.institut-for-stress.dk/kronisk_smerte

- www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/stress-i-tal

- Serviceloven www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=158071

- www.videnskab.dk/kultur-samfund/hvad-i-alverden-kan-man-bruge-kvalitativ-forskning-til

- Grøn, Arne (2014) http://teol.ku.dk/formidling/teol-information/2014_september_50/ag/

- <http://www.mindfulnesscenteret.dk/>

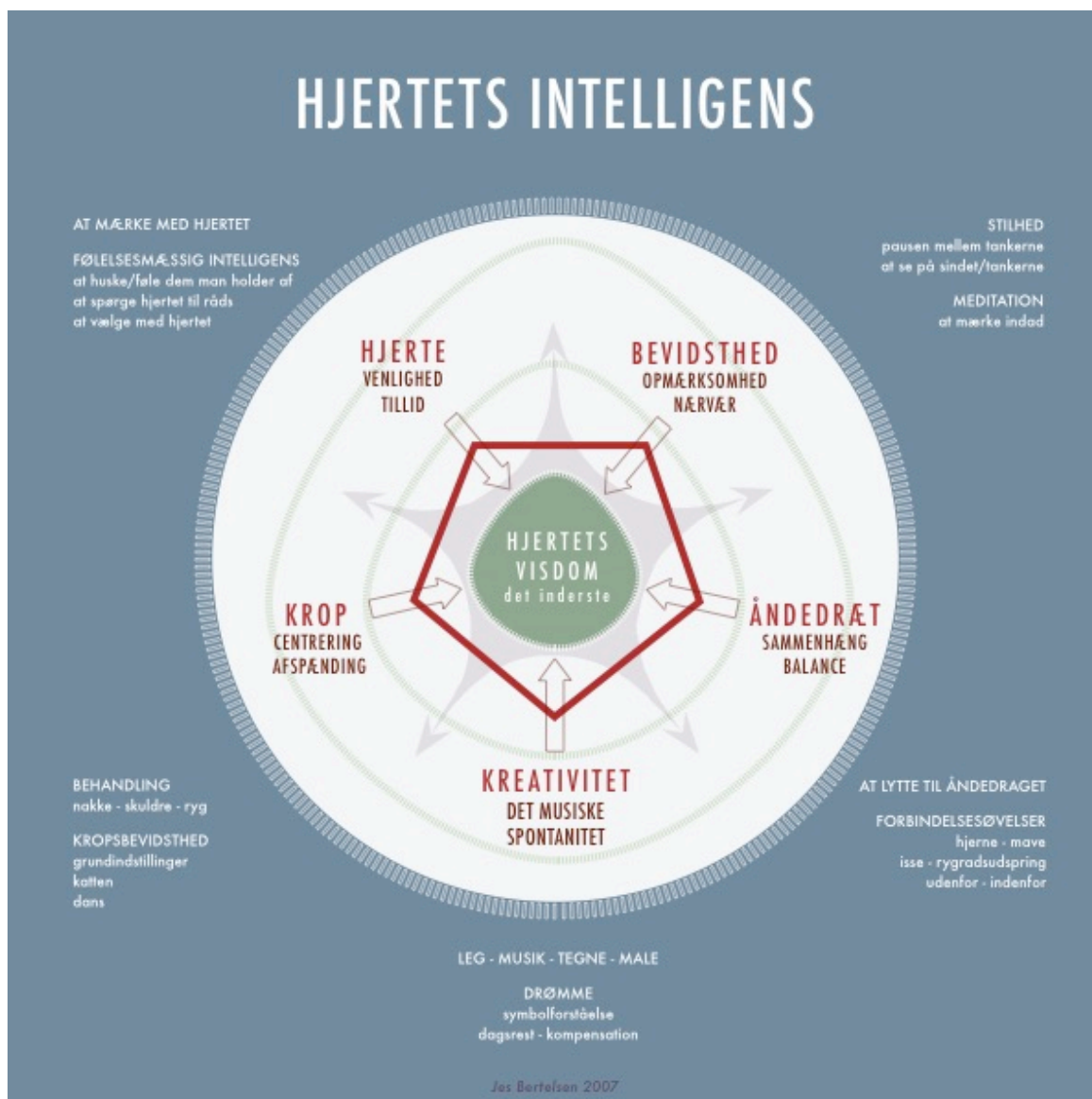
Dvd/Video:

- Filmkompagniet (2011), Mindfulness og empati i skolen

- Foredrag med Jes Bertelsen: <https://vimeo.com/54326857>

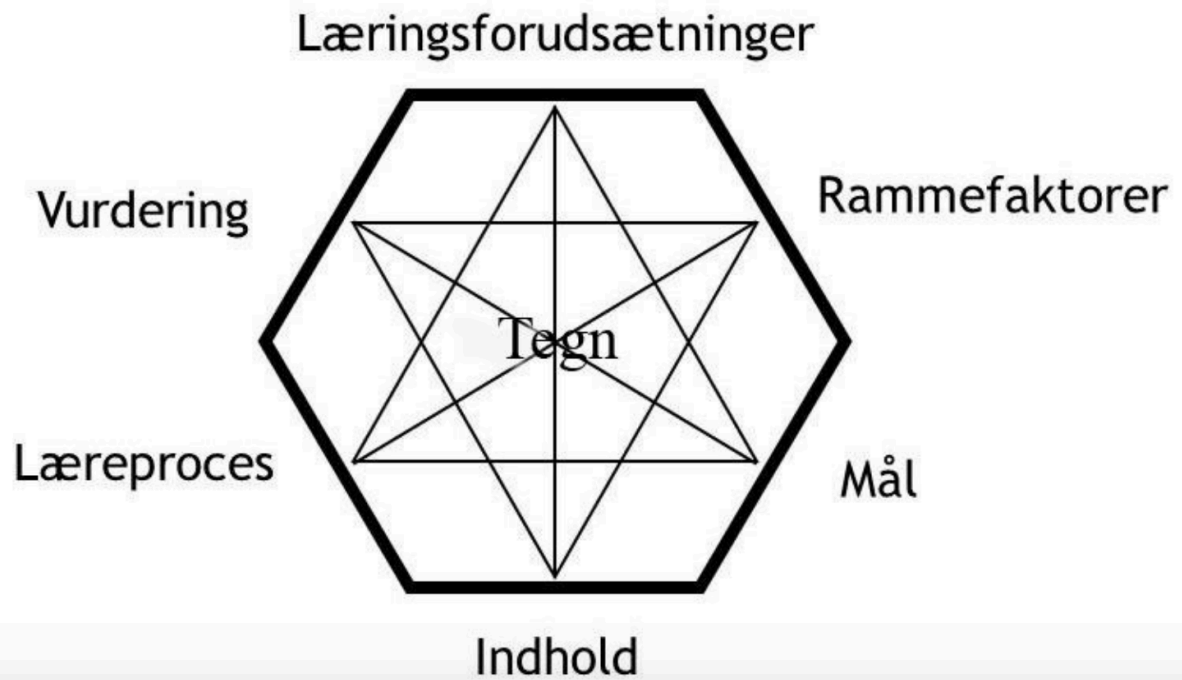
Bilag

Femkanten for hjertets intelligens



Fundet på <http://www.vaekstcenteret.dk/>

Didaktiske overvejelser



Kirk, Elsebeth (2007) s.160