

Livsmot og mestring i folkehøgskolen



Livsmot og mestring

Innspill fra ansatte på folkehøgskoler:

(Landsmøtet i NKF 2015)

Det er flere
elever som
sliter psykisk

Ansatte trenger mer
kompetanse.

**Vi vil være
skole - ikke
behandlings-
institusjon!**

Disse elevene
tar mye tid

Er de egentlig syke
– og hvordan skal
vi vurdere det?



Alle mine
blomster
- elever

Hva skjer med ungdommene våre?

....**hvor ble opprøret av?**

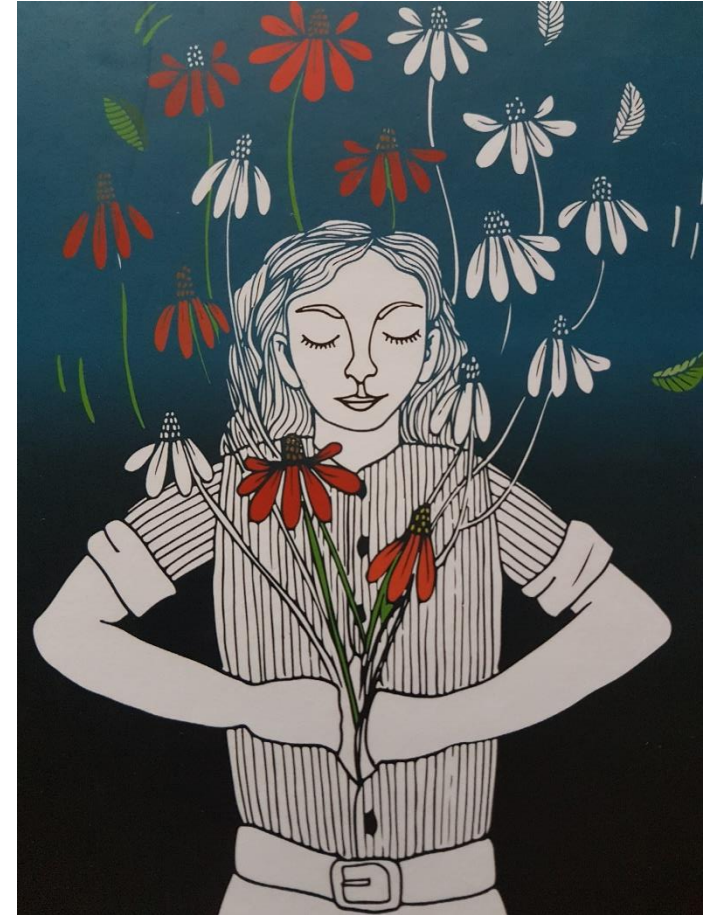
Generasjon prestasjon
Synlighet – sosiale medier
God i alt!
Beskyttet oppvekst - curlingforeldre

«De flinke barna klarer alt men det er også alt de klarer»
Finn Skårderud

Flinke og samvittighetsfulle
Drikker mindre
Venner med foreldrene
Opptatt av skole

Boka: *Livsmot og mestring i folkehøgskolen*

- Forfattere og illustratør
- Inndeling
- Leser-veiledning



Hvem er
ungdommene
deres?





Psykisk helse
=
Kapasitet til å møte livet
som det er

Hva er psykisk helse?

Mental helse (WHO):

“En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeidet på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.”

Professor Peter F Hjorths definisjon på helse:

«God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav.»

Hva skjer når noe går galt?

Angstlidelser

Traumelidelser

Spiseforstyrrelser

Stemningslidelser

Personlighetsforstyrrelser

Noen særlig alvorlige symptomer

Psykose

Selvskading

Selvmondsfare



Utdrag fra boka



Refleksjonsøvelse

- Tenk på noe som er en sosial utfordring for deg
- Krisemaksimer eller forstørr den
- Hvordan ville dette påvirket hverdagen din?

UKT -konferansen

17.-19. oktober
2018

NÅR KIRKE
LYKKES

Medarbeiderrollen



Hvem er jeg?

- Medarbejder – en rolle
- Fylle rollen – som meg selv
- Forholdet jeg har til meg selv har betydning for måten jeg fyller rollen min på



Hvem er jeg?

- Rolleutøvelsen skjer i relasjoner
- Erfaringene mine med relasjoner preger hvordan arbeidsrelasjonene utvikler seg
 - Relasjoner med de unge
 - Relasjoner med mine medarbeidere



Hvem er jeg?

- Kjenne min egen livshistorie.
Den påvirker hvordan jeg møter andre.
- Hvem sine behov prøver jeg å dekke?

Relasjoner mellom medarbeidere og unge

Hvor mye bør jeg involvere meg i et ungt menneskes liv og situasjon?

Involveringsskalaen

100% relasjonsfokus

Meningsfull

Kvalitet i relasjonen

Nærhet

Person

Spesielle for hverandre

Emosjonell

100% oppgavefokus

Effektiv

Innhold i oppgave

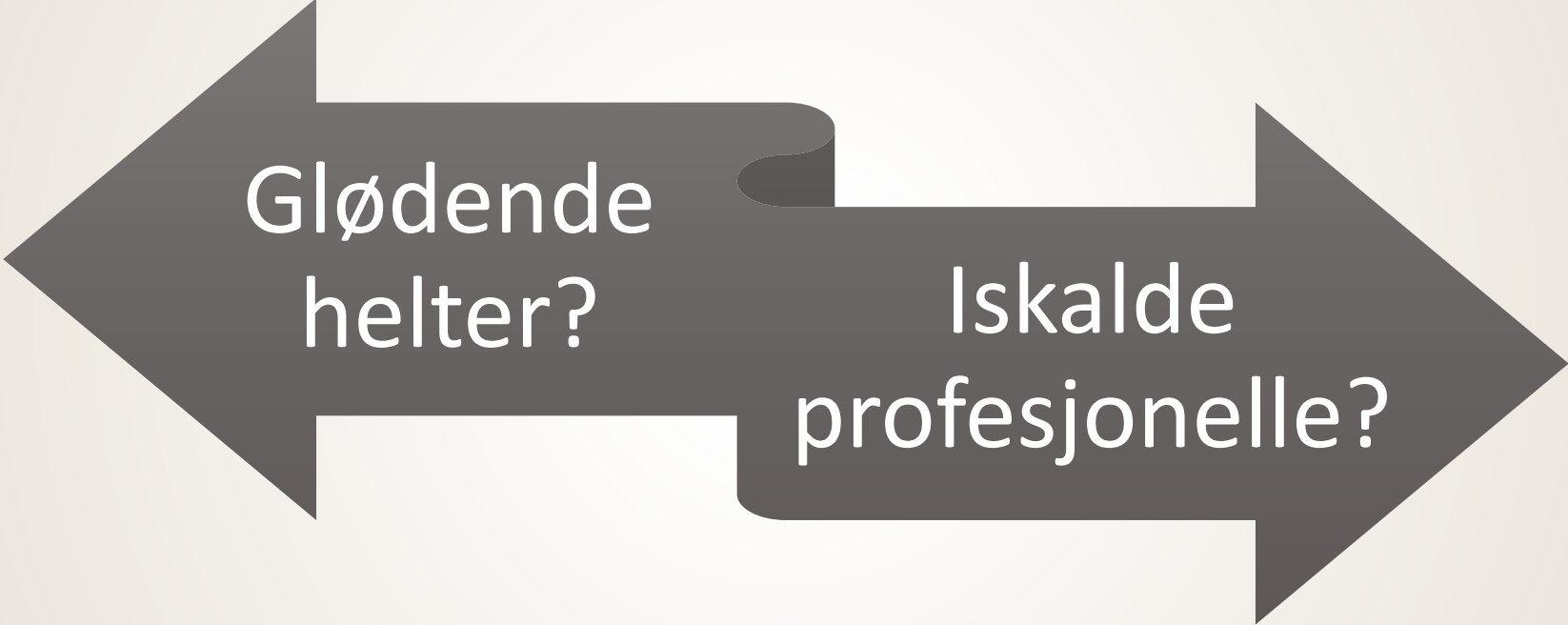
Distanse

Rolle

Rettferdighet

Rasjonell

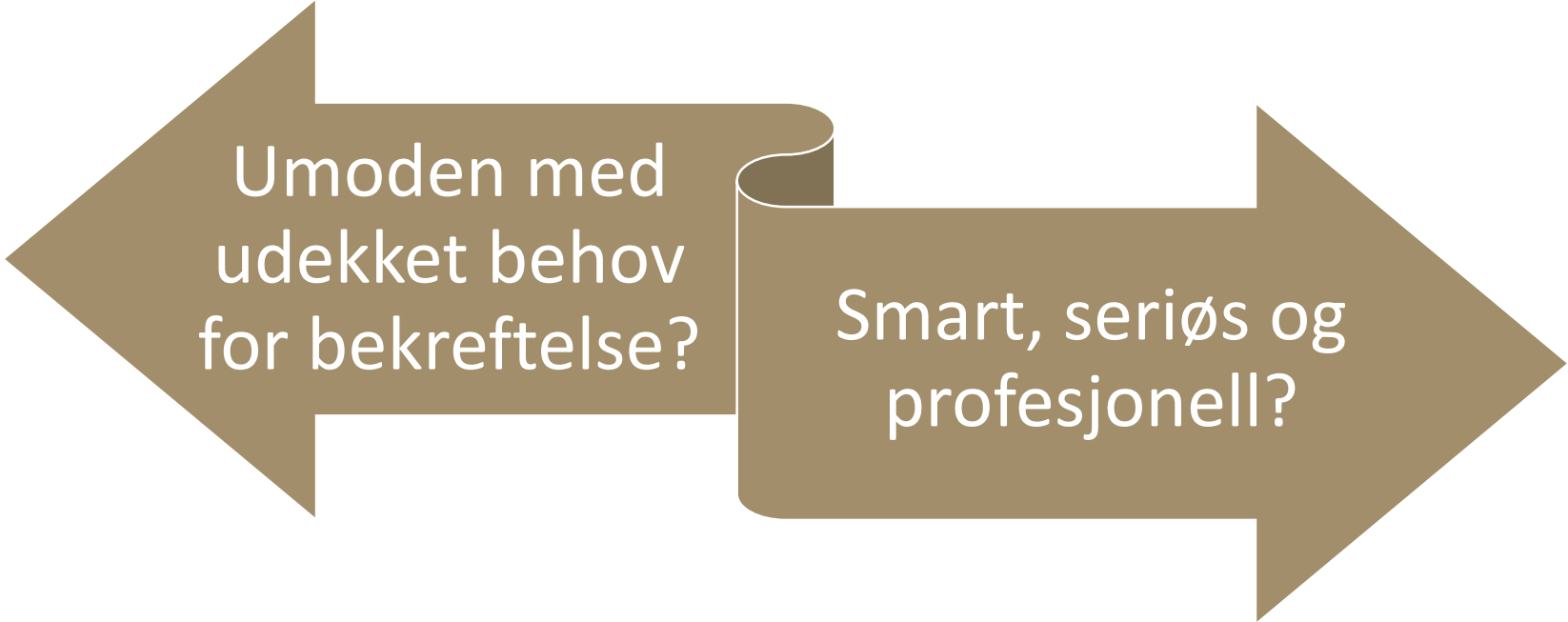
Termometer?



Glødende
helter?

Iskalde
profesjonelle?

IQ-test?



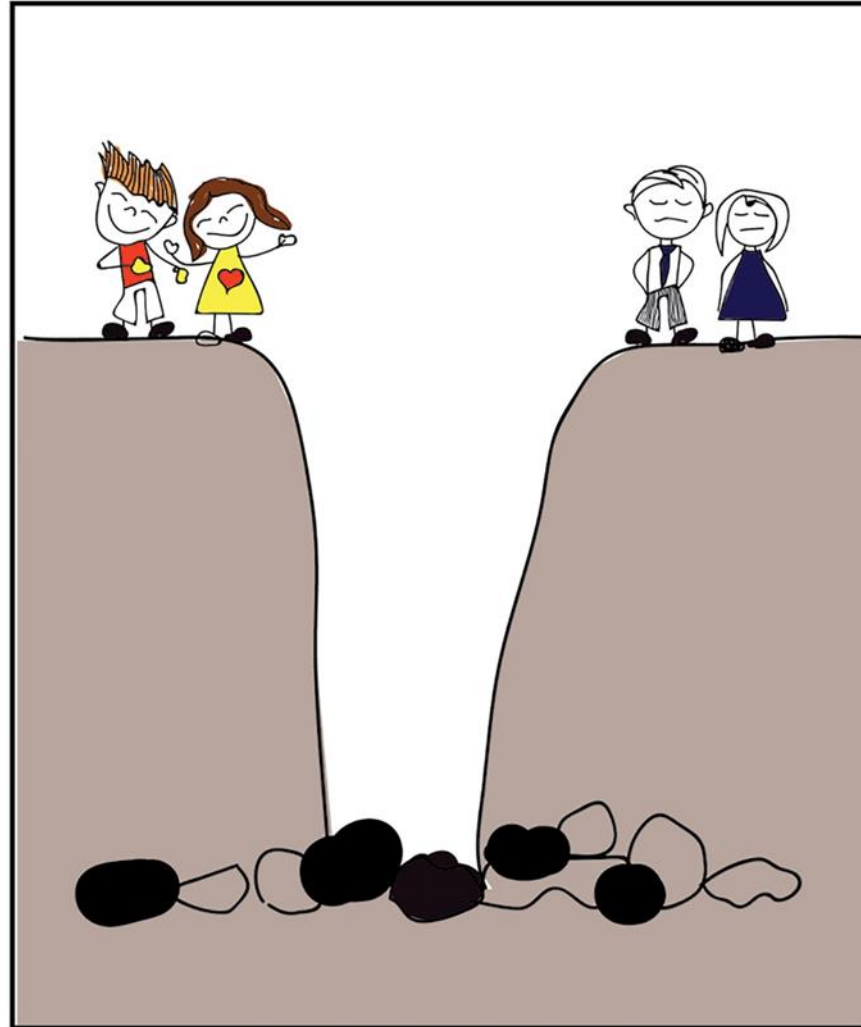
Umoden med
udekket behov
for bekreftelse?

Smart, seriøs og
profesjonell?



Utdrag fra boka

**Glødende
helter eller
iskalde
profesjonelle?**



Svekket evne til mentalisering

Truet identitet

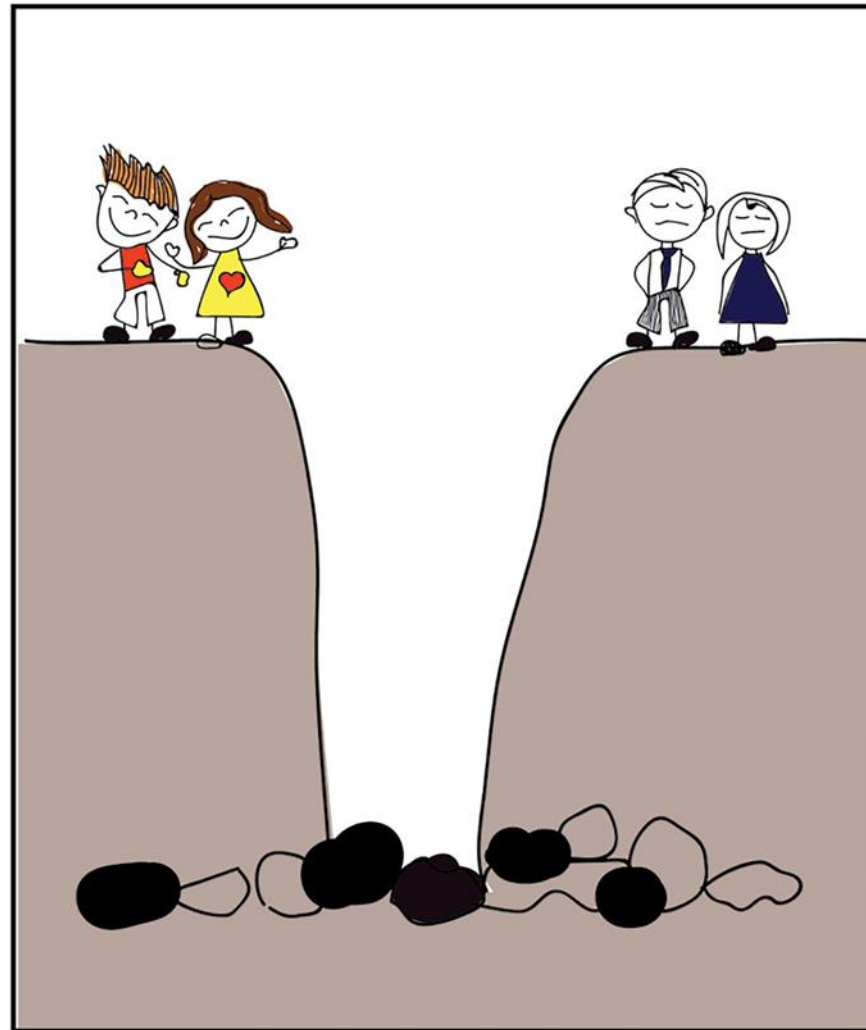
Mindre fleksibilitet

Person – ikke sak

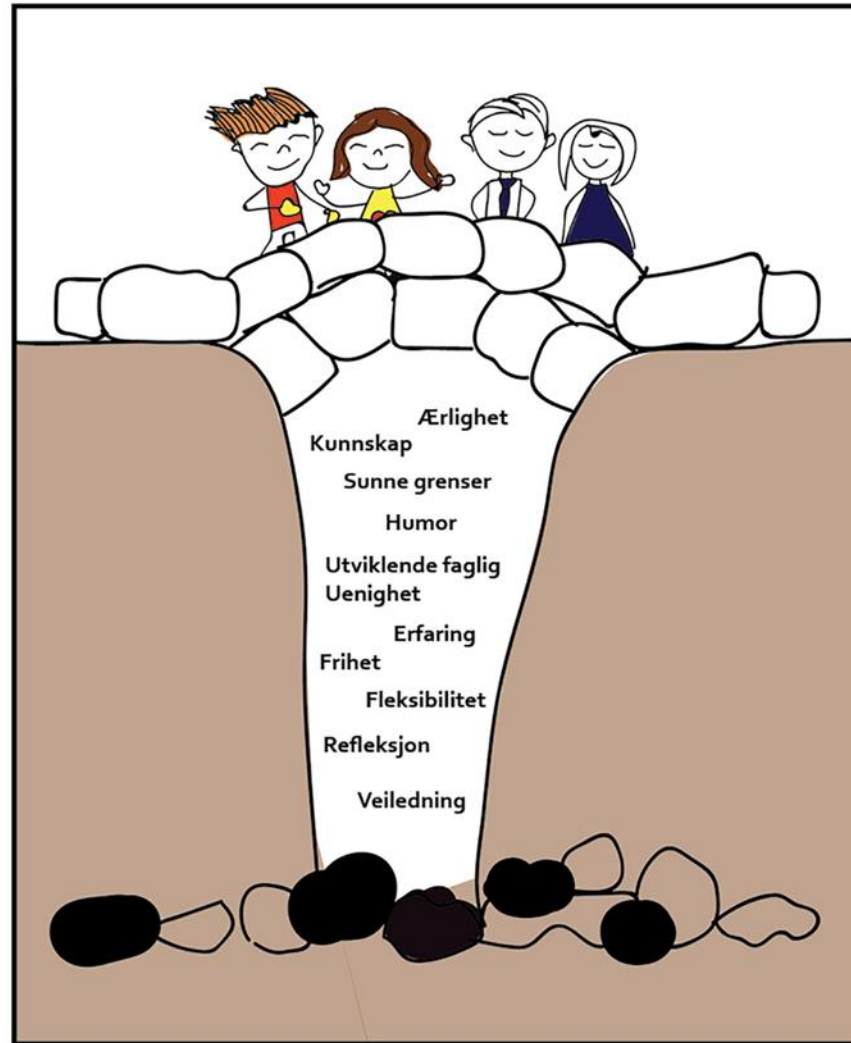
Refleksjonsøvelse

- 1. Hvor ville du ha plassert deg på involveringsskalaen?**
- 2. (Hvor ville du ha plassert dine kolleger?)**
- 3. Hvilke arenaer har du og dine kolleger for å snakke om involvering og personlige forskjeller?**

Går det
an å gå
fra ...



... til:



Hva kan vi gjøre?

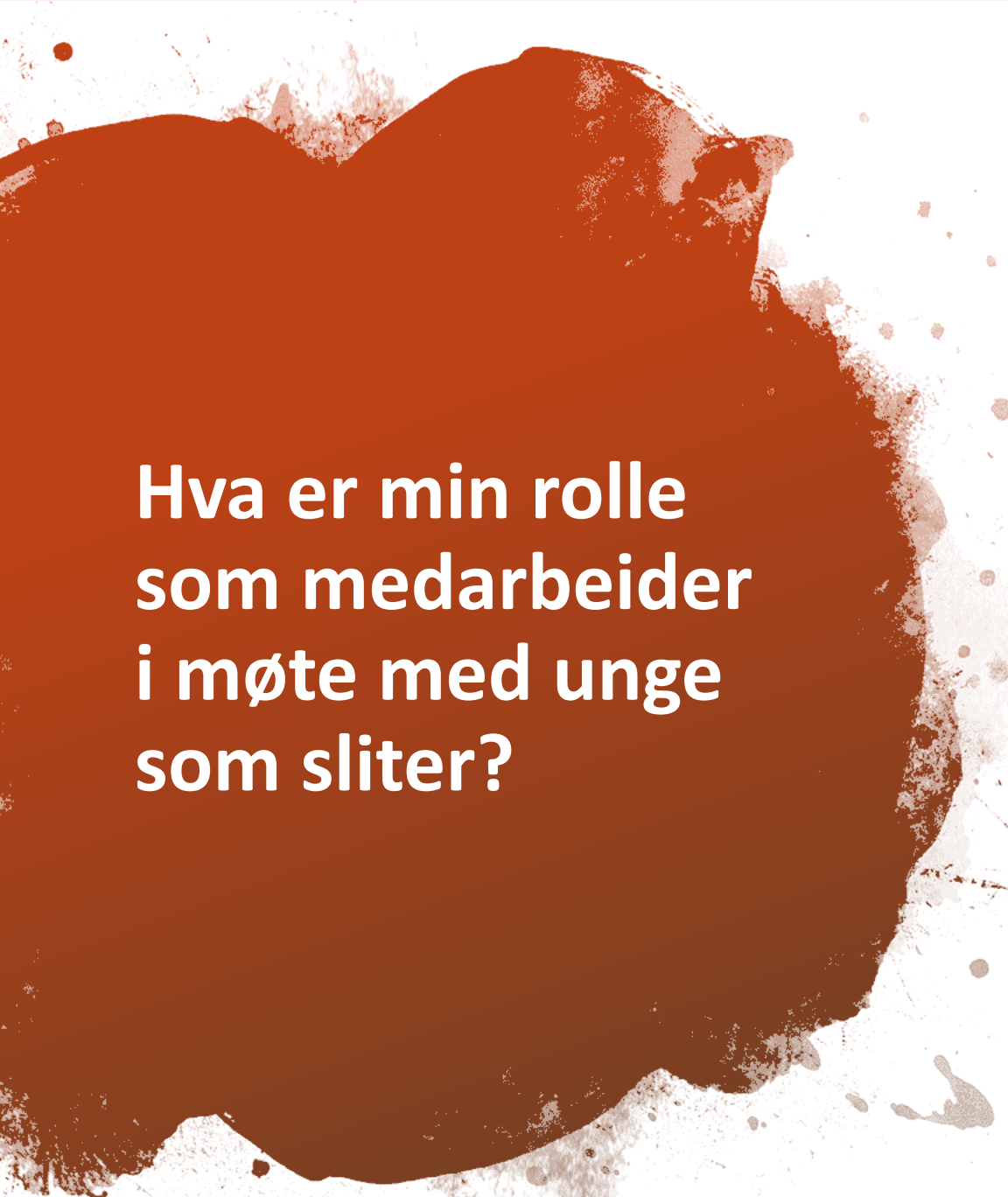
- Reflektere over egen plassering på involveringsskalaen
- Gjøre bevisste valg
- Finne felles forankring
- **Være usikker og i utvikling, uten å være utrygg?**

Livsmot og mestring

- Kjenne min egen historie, mine seire og mine nederlag
- Trygg voksen – usikker og i utvikling
 - I møte med de unge
 - I møte med medarbeidere og kolleger
 - I møte med meg selv

Refleksjonsøvelse

1. Hvilke møter med unge mennesker synes du er vanskelige?
2. Hva ville du gjort om du ble usikker på egen håndtering etter en slik situasjon?



Hva er min rolle som medarbeider i møte med unge som sliter?

- Kjenne og opprettholde grenser og rammer for rollen
- Se og anerkjenne – vurdere behovet for mer hjelp
- Tilrettelegge – huske at de andre også trenger meg
- Jobbe sammen med mine medarbeidere
- Bidra til helsefremmende arbeid
- Motkultur: Fra “generasjon prestasjon” til “generasjon relasjon”?