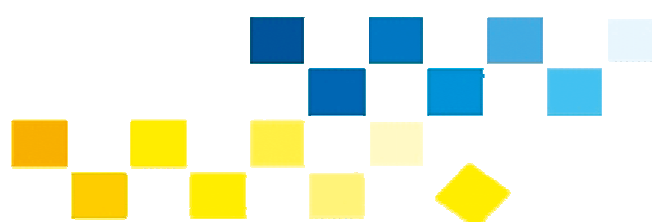


TRAVELLERS

- et interventionsforløb til unge som mistrives.



Forskningscentret • Søndergade 17 • 5000 Odense C
info@cfsmail.dk • 66 13 88 11 • www.travellers-liveterenrejse.dk

© Center for Selvmordsforskning
Odense, 2008

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte med tydelig kildehenvisning

Udgivet af
Center for Selvmordsforskning
Søndergade 17
5000 Odense C
Tel: (+45) 66 13 88 11
Fax: (+45) 65 90 81 74
E-mail: info@cfsmail.dk
Hjemmesider:
www.selvmordsforskning.dk
www.travellers-liveterenrejse.dk

Travellers[®] er patenteret af skylight, New Zealand

2. udgave, 1. oplag, oktober 2008

De unge i en vigtig livsfase

I de senere år har der været stigende opmærksomhed på unges trivsel og mistrivsel. Undersøgelser viser, at foruro-ligende mange unge har alvorlige følelsesmæssige proble-mer som de ikke formidler til andre. Det gør dem sårbare i en vigtig udviklingsfase og kan føre til rådvildhed, afmagt, ensomhed og mistrivsel.

Vi ved, at sårbare unge har en forøget risiko for at reagere med tanker om selvskade og selvskadende handlinger når de ikke tror på, at de kan løse deres problemer. En uhen-sigtsmæssig problemløsningsstrategi som ikke hjælper på problemerne men gør ondt værre.

Her kommer **Travellers** ind i billedet som en metode der er udviklet til at give sårbare unge mennesker redskaber til at takle vanskeligheder og udfordringer. En hjælp til selv-hjælp, hvor de lærer at overkomme vanskeligheder, finde ressourcer frem og komme videre på livets rejse.

Grundlaget for Travellers

Travellers er udviklet i New Zealand i slutningen af 1990'erne og overført og tilpasset til danske forhold siden 2005.

Metoden bygger på at få unge til at forestille sig, at de er *rejsende* i deres eget liv (*eng. travellers*). På deres livsrej-se vil de, ligesom alle andre, uundgåeligt stå over for mere eller mindre udfordrende forandringer og forhindringer.

Travellers støtter målrettet de unge mennesker i at finde, udvikle og tilegne sig de fornødne ressourcer, som kan hjælpe dem til at navigere gennem forandringer og derved rejse mere sikkert igennem livet.

Med **Travellers** er der *ikke* tale om nogen form for terapi.

Navnet Travellers er en rejsemetafor

Travellers er funderet på metaforen om, at livet er en rejse. Metaforer giver mulighed for at komprimere mange betydninger til ét udtryk, som så igen kan foldes ud ved at fokusere på enkeltdelene og de associationer, som den enkelte knytter hertil. Endvidere er ordet **Travellers**, valgt fordi dette ord giver en neutral association og derfor ikke fokuserer på følelser eller stempler nogen som anderledes.

Ved at bruge en gennemgående metafor som: **Livet er en rejse** i **Travellers**, får de unge selv mulighed for at udvikle en vision og forståelse for deres egen udvikling. I **Travellers** indgår symboler, ord, objekter og visualiserede billeder som en hjælp til at finde et eget personligt udtryk og en forøget forståelse.

Følgende principper er centrale i rejsemetaforen om **Travellers**:

- Livet er en rejse med både medgang og modgang – nogle gange kan vejen gennem livet være mere udfordrende end andre gange.
- Ligesom på en rejse er det nødvendigt at have ressourcer og færdigheder for at kunne håndtere vanskelige situationer og daglige udfordringer på rejsen gennem livet.
- Et **livskort** er en visuel præsentation af den unges rejse i livet og ønsker for den fremtidige rejse/mål. Vigtige begivenheder i den unges liv tegnes ind på livskortet.
- Færdigheder og ressourcer som erhverves undervejs, placeres i **rejsetasken** og kan opfattes som en samling nyttige værktøjer på livsrejsen.
- **Dagbogen** giver overblik og muliggør tilbageblik, samtidigt med at være et kommunikationsredskab mellem den unge og **Travellers**-vejlederen.

Målsætning for Travellers

Målsætningen for **Travellers** er at fremme en sund udvikling for unge mennesker. I et gunstigt miljø bliver de unge støttet, og de får mulighed for at reflektere over deres hidtidige erfaringer med såvel livet som dagligdagens mere almindelige udfordringer – og at finde mening med dem.

Målet er endvidere at udvikle de unges mestringsstrategier og at hjælpe dem med at finde nye måder at tænke på i stressende situationer.

De unge styrkes ved at blive undervist i hensigtsmæssige handlemåder, som siden kan give dem erkendelse af eget selvværd.

Endelig er målet at gøre dem i stand til at søge hjælp og støtte udefra, hvis det er nødvendigt.

Teenagetiden er den udviklingsfase, hvor man som ung skal tilegne sig afgørende psykologiske, sociale og faglige færdigheder for at klare sig i et nuanceret samfund.

Den teoretiske ramme bag Travellers

Travellers er udviklet til undervisning af mindre grupper på baggrund af psykologisk-pædagogiske, sociale, kognitive og adfærdsmæssige teorier og har til formål at støtte unge i at bearbejde og håndtere de erfaringer, som forandringer i livsomstændighederne kan medføre. Således hjælpes de unge til at reflektere og få overblik over såvel små som store begivenheder på deres livsrejse.

Deres kognitive, følelsesmæssige og adfærdsmæssige respons på disse begivenheder må ikke alene ses som en afspejling af selve begivenheden men afhænger i lige så høj grad af deres færdigheder, erfaringer og opfattelser af hjælp. Det afhænger endvidere af, hvad de unge tager for givet i livet, og dermed hvordan de fortolker begivenhederne.

Den forskningsbaserede teoriramme som **Travellers** bygger på, indebærer ni fokusområder, som uddybes i det følgende:

- A. Fremme af den mentale sundhedstilstand
- B. Brug af metafor – livet er en rejse
- C. At finde mening
- D. Udtrykke følelser/være følelsesmæssigt velfunderet
- E. Tankemæssige/kognitive strategier
- F. Mestring
- G. Søge hjælp og støtte
- H. Socialt tilhørsforhold
- I. Gruppearbejde

A: Fremme af den mentale sundhedstilstand

Når der som første fokusområde i **Travellers** lægges vægt på at fremme den mentale sundhedstilstand, skyldes det, at miljøets påvirkninger medtænkes. Der arbejdes derfor på forskellige niveauer (fx på skoler) på at understøtte udviklingen af personlige færdigheder og øge den følelsesmæssige og sociale trivsel.

Travellers fremmer udviklingen af de unges personlige færdigheder, såsom evnen til: At håndtere vanskelige forandringer; at være i stand til at opnå og vedligeholde forhold til andre; at tilegne sig de nødvendige ressourcer for at overkomme stress og modgang; at være i stand til at udvikle en erkendelse af selvværd samt; at udvikle evnen til at løse problemer.

Der fokuseres primært på at styrke og forstærke udviklingen af de unges ressourcer og ikke på problemer og underskud.

B: Brug af metafor – livet er en rejse

Rejsemetaforen er et andet væsentligt fokusområde i **Travellers** teoriramme, fordi det kan komprimere mange betydninger, som den enkelte deltager selv kan folde ud og koble associationer på. Det giver endvidere neutrale associationer og fokuserer ikke på følelser.

C: At finde mening

Fortællinger har gennem tiden været brugt som en måde at ordne forvirrede begivenheder på, finde de bagvedliggende motiver og gøre dem, om ikke acceptable, så i hvert fald forståelige. Når vi selv opbygger en fortælling, om den modgang og de vanskelige situationer vi har oplevet, bidrager det til at give mulige svar på, hvorfor tingene skete, og hvilken betydning de har. Ved at fortælle historien til andre forsøger vi at finde svar, eller i det mindste tilladelse

til at dele de mest brændende spørgsmål med andre (Neimeyer 1998:54).

I **Travellers** betyder det, at processen med historiefortællingen hjælper de unge med at finde mål og mening med deres liv og ikke nødvendigvis i den aktuelle oplevelse af forandringer i livsomstændighederne.

Dette gøres bl.a. gennem udfærdigelse af individuelle visuelle livskort, som kan støtte de unge i at identificere, hvilke påvirkninger forskellige livserfaringer har, og prøve at tænke konstruktivt over erfaringernes virkning og betydning.

Ved at dele erfaringerne med de øvrige i gruppen påbegyndes processen med at skabe sammenhæng for den unge, som hjælpes til at udtrykke tanker, følelser og bekymringer, lytte til de øvriges historier og erfaringer, og udforske mestringsstrategier.

D: At udtrykke følelser/være følelsesmæssigt vel-funderet

At kunne udtrykke hvordan man har det, er en nødvendig og integreret del af det at være menneske sammen med andre mennesker. Nogle af de omstændigheder, som fremkalder stærke følelser, kan siges at være dårlige – men selve følelsen er det ikke nødvendigvis. **Travellers** søger at hjælpe de unge med at identificere, skelne og erkende såvel deres egne som andres følelser. Yderligere styrkes det følelsesmæssige fundament ved at opbygge et alsidigt ordforråd, som kan hjælpe med at forstå indviklede følelser.

E: Tankemæssige/kognitive strategier

Travellers tager udover den (narrativt) inspirerede historiefortælling også afsæt i den tankemæssige (kognitive) teori, der er baseret på erkendelsen af, at den måde vi tænker på, er afgørende for, hvordan vi har det og opfører os. Således sættes der i **Travellers** fokus på at få den un-

ge til at erkende og overvåge sine følelser, på at evaluere sig selv og tro mere på egne evner. Endvidere fokuseres der på at løse sociale problemer, at skemalægge aktiviteter, at indlære en positiv og nyttig tankemåde og endelig at træne afslapning.

F: Mestring

Mestring henviser til den måde, vi håndterer forskellige situationer på, såvel tankemæssigt som adfærdsmæssigt, og hermed sammenhængen mellem stressende begivenheder i livet, og mental og følelsesmæssig trivsel.

Travellers bidrager med en række elementer, hvis formål det er at øge de unges evner til at mestre forandringer i livsomstændighederne. **Travellers** tager højde for: Livsstil, selvfølelse, følelsesmæssige udtryk, personligheds opbygning og mestringsevne, og inspirerer til formulering af en række mestringsstrategier. Gennem udfærdigelse og brug af individuelle livskort opmuntrer **Travellers** de unge til at videregive deres erfaringer med mestring i forskellige vanskelige situationer.

G: Søge hjælp og støtte

Social støtte kan ansues som en ressource (tilgængeligheden af håndgribelig hjælp, rådgivning og følelsesmæssig støtte) eller som en mestringsstrategi (at søge og modtage støtte fra andre).

Hvis den sociale støtte modtages af voksne eller andre ligeværdige unge, kan det bidrage til at reducere en følelse af isolation i en tid med mange udfordringer og samtidig være med til at fremme følelsen af selvværd (D'Imperio et al 2000).

Travellers søger at hjælpe de unge med at identificere deres nuværende muligheder for støtte og derved finde til-

gængelig støtte til de oplevelser, de har identificeret på deres livskort.

H: Socialt tilhørsforhold

Mennesker defineres via deres sociale rolle (fx som barn, ven, holdkammerat, forælder, ægtefælle, chef), og det sociale tilhørsforhold hænger uløseligt sammen med trivsel, idet det bringer os støtte, glæde, tilfredshed og giver en følelse af at høre til og at have en rolle i det samfund vi indgår i. Relation kan beskrives som et socialt bindeled, og venner kan udgøre et sådant positivt bindeled i et nyt miljø. Venner kan derfor bidrage til en forbedring af den tilpasning, der skal til, når man udsættes for forandringer.

Travellers giver de unge en mulighed for at få nye venner indenfor gruppen, lære mere om andre unge og udvikle nye venskaber og relationer uden for gruppen.

I: Gruppearbejde

Gruppearbejde er metodens sidste fokusområde, fordi dette ofte er en hensigtsmæssig måde at gribe vanskelige situationer an, idet man i gruppen har mulighed for at få hjælp og støtte fra andre i en tilsvarende situation.

I små grupper er der mulighed for at dele sin historie, yde støtte, udforske mestringsstrategier, oplære og være rollemodeller, udvikle personlige og sociale kompetencer, udtrykke følelser samt at have en ramme, hvori positive forbindelser med ligesindede kan udvikles.

Gruppeforløbet i Travellers

Travellers gennemføres som et gruppeforløb, hvor 2 professionelle vejledere og ca. 8 unge mennesker med samme problematikker mødes i et otte ugers forløb, én gang om ugen i ca. 1-1½ time.

Som det fremgår af ovenstående, er formålet med gruppeforløbet at få de unge til at betragte ***Livet som en rejse***, hvor de uundgåeligt vil møde mere eller mindre udfordrende forandringer.

I fællesskabet støttes de unge til at bearbejde og håndtere erfaringer fra deres liv, og sammen finde og træne hensigtsmæssige måder at håndtere vanskelige forandringer på. Dette gøres via forskellige aktiviteter som fx spil, film, tegneaktiviteter, ordlege, tankeaktiviteter samt udarbejdelse af bl.a. dagbog.

Det er et centralt element for alle de unge, at alle deltagerne føler sig trygge hele tiden, og at ingen presses til at deltage i eller tale om noget, de ikke selv har lyst til.

Unge fortæller om udbyttet af et forløb

Unge fra det New Zealandske projekt fortæller om deres udbytte af **Travellers**.

Før jeg startede på Travellers kom jeg ikke særlig godt ud af det med mine skolekammerater. Jeg følte mig usynlig, ingen lyttede til mig eller var opmærksom på mig. Nu kan jeg udtrykke mine meninger og de andre lytter til mig. Jeg er ikke længere usynlig.

Jeg lærte Travellers vejlederen at kende og søgte råd hos hende. Jeg havde ikke opsøgt hende, hvis jeg ikke havde lært hende at kende gennem gruppeforløbet.

I dag vil jeg opsøge venner og familie. Det ville jeg ikke have gjort før. Der havde jeg holdt mine problemer for mig selv.