

Julius Mygind

” Jeg følte mig til tider  
så fucked, at det  
næsten var komisk.

**SUF**

**MAGASINET**

TEMA

---

VILDE TIDER

---

2025 / 01

22

” Hos de unge, som vi møder, ser vi en stor effekt af at komme sammen med andre. Mange føler sig meget alene med de her følelser og har ikke talt så meget om dem.

Lea Wiggen Kramhøft, psykologistuderende



**Redaktion:** Michael Hansen (ansvarshavende), Peter Borberg, Thorsten Asbjørn, Kamille Ebbe og Margrethe Langer.

**Kontakt redaktionen:** ta@asbjornborberg.dk · **Tekst:** Peter Borberg, mag.art. & journalist (DJ), Thorsten Asbjørn, journalist (DJ).

**Foto:** Emil Ryge Christoffersen, Tor Birk Trads m.fl. · **Layout:** Kreativ Grafisk.

**Oplag:** 2750 · **Forsidefoto:** Emil Ryge Christoffersen.

4 Leder

6 Forudsigelighedens sammenbrud

10 De vilde tider tog form allerede i 1980'erne

12 Bekymrede unge skaber trængsel hos rådgivningstilbud

16 Mellem dommedag og "det skal nok gå"

18 Ny klima-pædagogik skal lære os at se udfordringer i øjnene – og navigere i dem

26 Aktivismen styrkede Almiras følelse af ikke at stå udenfor

32 Angst skelner ikke mellem krig og sygdom

50

## Den sociale profil

Sårbarhed er modet til at være sig selv

62

Foto: Privatfoto

Vicky fra Masterchef sætter samvær på menuen



28

Vi lever i et forestillingsfængsel

Foto: Privatfoto



35 Den indre og den ydre krig

36 Samtidens udfordringer trænger ind på de pædagogiske uddannelser

38 'Hvorfor skal jeg sætte børn i verden, når Jorden alligevel går under?'

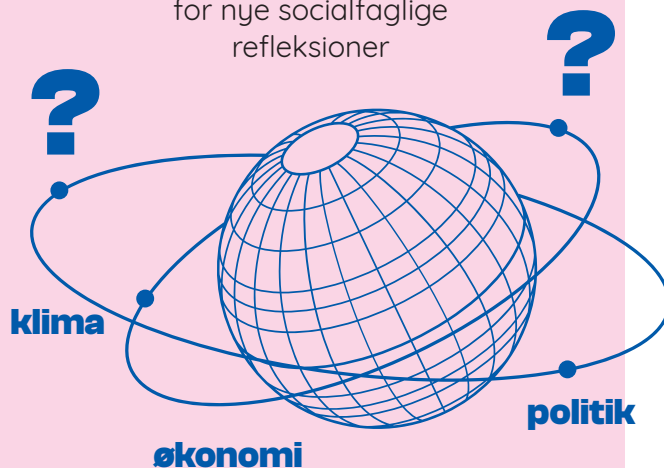
42 Fællesskaber står for fald

48 Eremitterne er forberedt til en eventuel krise

58 Jannis gode liv er som bedemand

44

Vild verden åbner for nye socialfaglige refleksioner



LEDER



AF MICHAEL HANSEN, DIREKTØR,  
DEN SOCIALE UDVIKLINGSFOND

Lige nu skal vi  
være ekstraordinært  
nysgerrige

Hvordan reagerer mennesker, som er tynget af psykisk sygdom og andre udfordringer, på en urolig tid, hvor vi skal forholde os til klimakrise, krig, oprustning og økonomisk usikkerhed?

Dét spørgsmål stiller vi i dette nummer af SUF Magasinet, der har 'vilde tider' som tema.

For det er i sandhed vilde tider, vi lever i. Og det er tider, der uundgåeligt sætter sig spor. Det mærker vi i Den Sociale Udviklingsfond, hvor vi har en særlig opmærksomhed på, hvordan de mennesker, vi samarbejder med, forholder sig til de begivenheder, som udspiller sig i verden netop nu.

Den nysgerrighed, som vi altid sætter en ære i at møde mennesker med – fordi den er en forudsætning for at forstå vedkommendes situation, udfordringer og tanker om fremtiden – synes vigtigere end nogensinde.

Vi skal ikke bare være nysgerrige – vi skal være ekstraordinært nysgerrige!

Og hvorfor så det?

Det skal vi, fordi de antagelser, vi måtte have om, hvordan mennesker i sårbare situationer oplever og lader sig mærke af de vilde tider, er langt mere nuancerede, end vi forestiller os. Sårbare mennesker reagerer ligesom alle andre vidt forskelligt på det, der foregår i verden.

Lad mig komme med et par eksempler.

Spørger man nogle af dem, som har plads i en af vores psykosociale afdelinger, hvad de tænker om militær oprustning og krig i Europa, så er det ikke nødvendigvis frygten for krig, der fylder. Det, som flere fortæller, er, at de er bange for, at udgifterne til forsvar vil udhule den offentlige forsørgelse og en i forvejen presset psykiatri. De er kort sagt bange for, at den hjælp, som de er så dybt afhængige af, skal forsvinde, fordi de offentlige midler i stedet skal gå til forsvar.

I de fællesskaber, vi arbejder med, ser vi spirende tegn på nye typer udfordringer. Polariseringen i verdenssamfundet trænger i det skjulte ind i fællesskaberne. Det viser sig for eksempel ved de spændinger, som – mere eller mindre usagt – kan opstå, når dem, der er i bevægelse med deres kønsidentitet, står overfor nogle, som sympatiserer med den nye amerikanske politik mod flere kønsidentiteter. Andre trækker sig helt fra fællesskaberne, fordi de ikke kan holde til at høre om de dagsordener, der bliver refereret til.

I den sammenhæng er det værd at bemærke, at hovedparten af de mennesker, vi samarbejder med, henter nyheder på vidt forskellige digitale platforme, som dog har det fælles, at validiteten af informationer som oftest er yderst tvivlsom. Til gengæld er konspirationerne udtalte. Det oplever vi, når vi spørger ind til, hvorfra den enkelte har fået sit aktuelle verdensbillede. Og konsekvenserne ser vi blandt andet i form af øget angst og isolation. Her skal vores faglighed stå på skuldrene af en særlig grad af nysgerrighed og på en tillidsfuld relation for kvalificeret at kunne udvise reel empati og forståelse i en tid, som er svær.

*Rigtig god fornøjelse!*

Foto: Ole Joern



TEMA › VILDE TIDER

# Forudsigelighedens sammenbrud

” I øjeblikket er vi ved at blive presset ud af system 1 og over i system 2, fordi vi befinder os i en situation, hvor vi er nødt til at analysere alting grundigt og træffe bevidste valg, som blandt andet handler om, at vi forholder os til vores sikkerhed.

Rasmus Dahlberg, forfatter og forsker i krig

– De redskaber og metoder, vi hidtil har brugt til at skabe mening i verden, virker ikke længere, siger Rasmus Dahlberg, forfatter og forsker i krig, kriser og katastrofer. Han fremhæver nødvendigheden af en bred samtale om håb og fælles værdier

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Hvis der er noget, som gennem generationer har kendetegnet vores forståelse af verden, så er det en grundlæggende fornemmelse af kontrol og forudsigelighed.

Men de tider er forbi.

– Dét, som vi både på samfundsplan og individplan ser udspille sig i disse år, er et sammenbrud af forudsigelighed, hvor de redskaber og metoder, vi hidtil har brugt til at skabe mening i verden, er sat ud af kraft. Der er ikke længere nogle politikere, analytikere eller kommentatorer, som på en meningsfuld måde kan sige, hvad der vil ske om en uge. Det skaber en stor usikkerhed, fordi det basalt set rykker ved vores fundament og måde at forstå verden på, siger Rasmus Dahlberg, forfatter og historiker samt forsker i krig, kriser og katastrofer.

– Forudsigelighed er rart, fordi det bygger på en formodning om, at det, der virkede i sidste måned, nok også virker i dag. Trygheden, som ligger i det, har vi bare ikke længere, tilføjer han.

## System 1 og 2

Rasmus Dahlberg fremhæver danskernes forhold til USA som eksempel.

– Gennem otte årtier har vi været vant til, at USA var vores ven og garant for sikkerhed. Det kan vi ikke længere

regne med, og det er ikke nødvendigvis skidt. Men det betyder, at vi skal forholde os til verden på en ny måde, siger Rasmus Dahlberg og peger på psykologen Daniel Kahnemans teori om, at den menneskelige tænkning kan inddeles i 2 'systemer', hvor det ene system er drevet af den hurtige, ubevidste og følelsesdrevne tænkning, mens det andet system er kendetegnet ved at være rationelt, logisk og bevidst.

– I øjeblikket er vi ved at blive presset ud af system 1 og over i system 2, fordi vi befinder os i en situation, hvor vi er nødt til at analysere alting grundigt og træffe bevidste valg, som blandt andet handler om, at vi forholder os til vores sikkerhed.

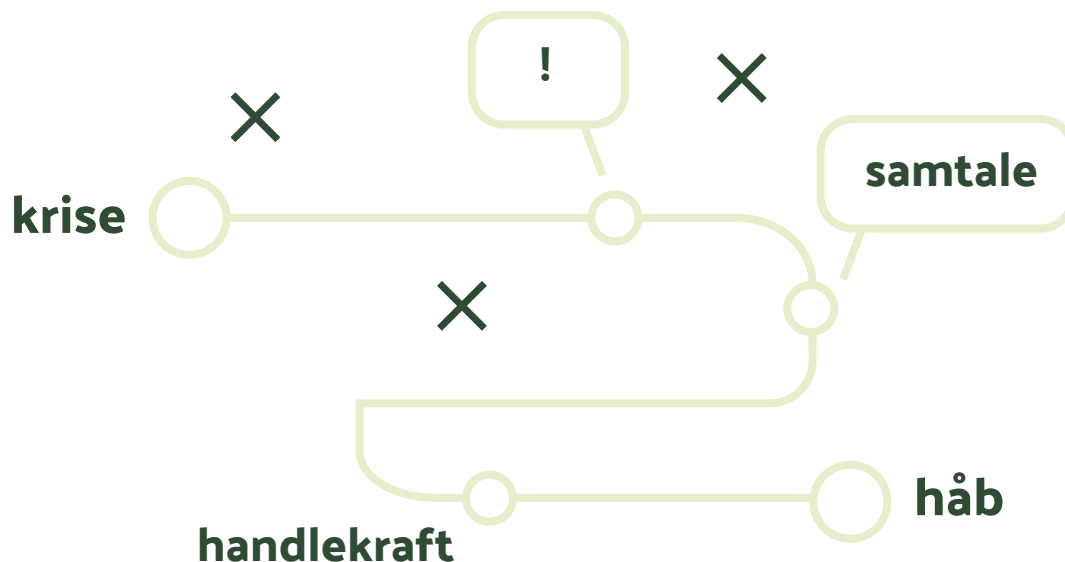
## Krisens anatomi

Men det er svært, medgiver Rasmus Dahlberg, som med bekymring ser, at mange, der følger med i nyhederne, bliver nedtrykte, mens andre helt står af nyhedsstrømmen.

– Begge dele er skidt. Vi har brug for en oplyst og deltagende befolkning i en krisetid, siger Rasmus Dahlberg, inden han går tættere på det, der kan kaldes krisens anatomi.

– En krise er oprindeligt et lægefagligt begreb, der går tilbage til Hippokrates (læge fra oldtiden, red.), og som beskriver den fase, som et menneske kan gennemleve,





hvor udkommet enten er helbredelse eller død. En sådan forståelse af krisen kan vi også bruge nu – enten går det godt, eller også går det skidt. Her spiller håbet ind som en vigtig komponent i krisen, siger Rasmus Dahlberg og pointerer, at håbet er det, der adskiller krisen fra katastrofen.

– En definition på katastrofen lyder, at det er en krise minus håb.

### Individuel handlekraft

Netop derfor betoner Rasmus Dahlberg også vigtigheden af, at håbet får plads i den krise med ustabilitet og usikkerhed, som verden aktuelt befinder sig i.

– Nogle vælger religionen til at institutionalisere håbet, men det er ikke gjort med det. Som samfund er vi nødt til at have en snak om, hvad det er for mestringsstrategier, vi som borgere kan anlægge for at bevare håb, siger Rasmus Dahlberg, som er en af dem, der har kæmpet meget for myndighedernes anbefalinger om borgernes etablering af hjemmeberedskaber.

– Det er ikke raketvidenskab af forsyne sig med konserver og vand, og det er ikke det, der alene sikrer freden. Men det giver folk en følelse af handlekraft, som er med til at holde håbet oppe, siger Rasmus Dahlberg og fortsætter:

– Det kan ikke påhvile den almindelige borger at skulle sikre dansk infrastruktur mod cyberangreb. Men som borger kan jeg bidrage til samfundets samlede robusthed ved at have lidt ekstra mad og vand på lager, få genopfrisket mit førstehjælpskursus og tage mig af nogle af de svage og sårbare i lokalområdet. Basalt set

drejer det sig om budskabet i bønner for sindsro, nemlig at dele verden op i det, man kan gøre noget ved, og det man ikke kan – og så ellers håbe på, at man har visdom til at kende forskel på de to.

### Danmark sakker bagud

Når det er sagt, så efterlyser Rasmus Dahlberg samtidig den brede, offentlige samtale om, hvordan vi som danskere bliver “mentalt robustgjorte” til tidens udfordringer og fremtidens uvished.

– Sammenlignet med lande som Finland, Sverige og Norge er vi langt bagud, når det kommer til den type samtale, siger Rasmus Dahlberg, der efterlyser politisk tydelighed.

– Når politikerne taler om oprustning og krigstrusler, så skylder de samtidig at levere nogle konkrete bud på, hvordan vi alle kan bidrage.

Rasmus Dahlberg betoner i den sammenhæng, at truslerne mod vores samfund ikke kun er militære.

– De trusler, vi i disse år er stillet overfor, retter sig også mod vores sammenhængskraft og evne til at kende forskel på, hvad der er sandt og falsk. Det skal vi mobilisere os mod. Det kræver en national handleplan, men det er samtidig ubehageligt, fordi det forudsætter, at vi kender og er enige om vores værdier. Og det er ikke nødvendigvis en rar samtale at skulle have. Vi taler så meget om tillid og fællesskab, men hvad betyder det i praksis i en krisetid? Selvom disse spørgsmål er vanskelige, er vi nødt til at forholde os til dem – ellers mister vi håbet ...

Foto: Ole Joern



” Nogle vælger religionen til at institutionalisere håbet, men det er ikke gjort med det. Som samfund er vi nødt til at have en snak om, hvad det er for mestringsstrategier, vi som borgere kan anlægge for at bevare håb.

Rasmus Dahlberg, forfatter og forsker i krig

# De vilde tider tog form allerede i 1980'erne

At verden er ude af kontrol er ikke nyt. En tysk sociolog kortlagde risikosamfundet for fire årtier siden, og her er en nøgle til at forstå nutidens globale kaos, fremhæver forskeren Klaus Rasborg

Af Thorsten Asbjørn, journalist

De vilde tider er over os. Men det er ikke et nyt fænomen. Faktisk så den tyske sociolog Ulrich Beck allerede i slut 1980'erne tegningen til et globalt samfund ude af kontrol, som væltede op og ned på den gængse samfundsorden. I 1986 udkom han med bogen *Risikosamfundet*, som i dag regnes for en klassiker.

Spørger man den danske forsker Klaus Rasborg, var bogen en kortlægning af det, som vi ser udspille sig i dag – og dermed også en nøgle til at forstå det ukontrollable.

– Ulrich Beck skildrer på enestående vis bagsiden af globaliseringen og vores bestræbelse på at skabe fremskridt, vækst og velfærd. Vi har som menneskehed været drevet af et ønske om at beherske den moderne verden. Et godt eksempel på prisen er klimakrisen. Den er i høj grad en konsekvens af vores jagt på vækst og velfærd, siger Klaus Rasborg, lektor emeritus ved Institut for Samfundsvidenskab, Roskilde Universitet.

Han har i mange år forsket i risiko, frygt, tryghed og til-

lid, og hvordan begreberne sætter sig igennem i velfærdsstaten og på det sociale område. Der er, påpeger Klaus Rasborg, god grund til i dag at stoppe op ved Ulrich Beck. Den tyske sociolog indfangede tidligt den globale udvikling, som var i gang – og ikke mindst konsekvensen af den.

– Eksistentiel usikkerhed, som knyttede sig til en stigende individualisering, er endnu en konsekvens af udviklingen, siger Klaus Rasborg.

Men endnu vildere ...

Samtidig hæfter han sig ved, at vi i dag står med et risikosamfund og et væld af kriser, som er endnu vildere end dem, som Ulrich Beck nåede at se udspille sig inden sin død i 2015.

– I dag er det ikke kun miljøproblemer og klimakrisen, vi går og bakser med og kan frygte og bekymre os om. Det er en hel række forskellige kriser, der er flettet ind i hinanden, og som også gensidigt kan forstærke og påvirke hinanden. Coronakrisen, inflationskrisen, trivselskrisen, krig i Europa og i Mellemøsten, og så hele

den internationale krise, som nu knytter sig til valget af Trump i USA, siger Klaus Rasborg.

Han fremhæver en rammende formulering fra Ulrich Beck:

– Undtagelsestilstanden er blevet normaltstanden.

### Forandringer ude af kontrol

Derfor talte Ulrich Beck også om metamorfose, der kommer af græsk og betyder drastisk forvandling. Det er nemlig lige nøjagtig den samfundsmæssige konsekvens af globaliseringen.

– I dag foregår samfundsforandringer så hastigt og uforudsigeligt, at ordet metamorfose er dækkende. Den moderne forestilling om en lige fremadskridende udvikling og vækst er passé.

### Er vi fortabte?

Det store spørgsmål, som denne kortlægning af samfundet efterlader: Er vi som mennesker fortabte?

– Nej, mener Klaus Rasborg.

Godt nok lever vi på nogle punkter i det, som han kalder et frytsamfund.

– Risiko og frygt har en objektiv side, nemlig den, som vi kan aflæse i statistikker. Men den er også subjektiv. Og i dag kan bekymringerne – fordi vi bliver eksponeret så voldsomt for dem – komme ud af proportioner, og de kan dermed blive overdrevne i forhold til de faktiske trusler, siger Klaus Rasborg og giver et velkendt eksempel:

– For mennesker med flyskræk er der en subjektiv følelse af, at risikoen for flystyrt er stor. Men objektivt set er fly et langt sikrere transportmiddel end bilen.

Tilsvarende med den truende kriminalitet. Her har undersøgelser vist, at danskerne oplever kriminaliteten som stigende, men statistikkerne taler det modsatte sprog.

– Der er ganske enkelt forskel mellem den faktiske risiko og vores subjektive oplevelse. Vores følelser og tanker formes af de billeder, som vi får tegnet, særligt gennem medier og nyhedsstrømmen, siger Klaus Rasborg uden på nogen måde at underkende de reelle trusler, verden står overfor.

Foto: Privatfoto

### Fællesskab som vejviser

Og apropos proportioner. Klaus Rasborg finder det relevant at fremhæve, at danskerne – selvom frygt og bekymringer aktuelt fylder meget – er et af de mest tillidsfulde folk i verden. Han ser også, hvordan vi mobiliserer os i grupper og fællesskaber online og i virkeligheden. Et stærkt foreningsdanmark, der hviler på fællesskab og demokratiske værdier. Fra det sted er der nuancer og balancepunkter til en verden, der ryster.

– Der er håb og handlemuligheder i det globale risikosamfund. Det ser vi i høj grad udspille sig i de måder, som vi også forener os på og går ind i kampen for det, vi tror på, siger Klaus Rasborg.

”

I dag foregår samfundsforandringer så hastigt og uforudsigeligt, at ordet metamorfose er dækkende. Den moderne forestilling om en lige fremadskridende udvikling og vækst er passé.

Klaus Rasborg



# Bekymrede unge skaber trængsel hos rådgivningstilbud

På bare fire år er antallet af henvendelser til Psykiatrifondens anonyme rådgivning mere end fordoblet. Og hos headspace konstaterer man flere angstfyldte unge efter præsidentskiftet i USA

*Af Peter Borberg, mag.art. & journalist*



Det er antallet af henvendelser fra unge under 30 år, som stiger mest, og som tegner sig for godt en tredjedel af alle henvendelser.

Liza Marie Johnson, leder af Hjælp og rådgivning



Foto: Psykiatrifonden

Hos Psykiatrifonden kunne man for nylig fejre, at tilbuddet Hjælp og rådgivning fyldte 25 år. Et tilbud, som oprindeligt blev sat i verden for at give mennesker med psykisk sårbarhed mulighed for anonym telefonrådgivning, når angsten eller bekymringerne skaber en akut krise.

I dag er Psykiatrifondens rådgivningstilbud, der varetages af socialrådgivere, psykologer og andre fagfolk, vigtigere end nogensinde. Antallet af henvendelser er nemlig steget voldsomt, og spørger man Liza Marie Johnson, som gennem 11 år har været leder af Hjælp og rådgivning, ser hun en markant udvikling:

– Særligt i de senere år har vi set en meget stor stigning i antallet af henvendelser. Det tog for alvor fart under Corona og er fortsat siden, siger Liza Marie Johnson.

### Coronas første skridt

Hvor Psykiatrifondens rådgivningstilbud i 2020 svarede på omkring 11.000 henvendelser, så var tallet i 2024 på mere end 24.000 henvendelser – mere end en fordobling. Liza Marie Johnson kommer med et bud på en forklaring:

– Som jeg ser det, så var Corona et af de første skridt i retning mod en verden, der blev oplevet som farlig. Den afmægtighed, som mange følte i mødet med noget nyt og ukendt, gør sig også gældende i dag. Nu er det bare andre ting, der fylder.

### Eksistentiel rystethed

Mange af de mennesker, som henvender sig til Psykiatrifondens rådgivning, er allerede i et psykiatrisk forløb, mens andre aldrig har været i kontakt med det psykiatriske system, men har brug for akut hjælp. Både ældre og unge henvender sig, men det er især sidstnævnte, som boner ud i disse år, oplyser Liza Marie Johnson.

– Det er antallet af henvendelser fra unge under 30 år, som stiger mest, og som tegner sig for godt en tredjedel af alle henvendelser, fortæller Liza Marie Johnson og oplyser, at halvdelen af de henvendelser, der kommer fra unge under 20 år, omhandler spiseforstyrrelser, selvskaade og tanker om selvmord.

Samtidig oplever man hos Psykiatrifonden, at stadig flere henvendelser afspejler de tider, som verden befinder sig i nu.





Foto: Privatfoto



I modsætning til klima, så er frygten for krig vanskelig at omsætte til handling, hvor man synes, at man har indflydelse. Det skubber til følelsen af magtesløshed.

Rasmus Stage, centerchef, headspace

– Vi ser to grupper, siger Liza Marie Johnson og uddyber:

– Dels har vi de mennesker, som i forvejen har en psykiatrisk diagnose, og hvor symptomerne bliver forstærket på grund af en overoptagethed af de ting, som rører sig i verdenssamfundet. Dels har vi en ny gruppe, der ikke ser sig selv som psykisk udfordrede, men hvor især angst pludselig viser sig, fordi tankerne om den verden, vi lever i, kommer til at fylde på en u hensigtsmæssig måde. Det er mennesker, der er ramt af eksistentiel rystethed.

### Krig versus klima

De ord genkender man hos headspace, Det Sociale Netværks gratis rådgivnings- og støttetilbud til unge mellem 12 og 25 år, som har brug for nogle at tale med. Og det har de i den grad nu, hvor særligt ét emne træder frem.

– Udover at der altid er nogle bestemte spørgsmål, som fylder hos de unge – hverdagen, skolen, relationerne til venner og familie osv. – så har der længe været en stor bekymring for klimaforandringerne. Nu er det samtidig sikkerhedspolitik og frygten for krig, som skaber bekymring, siger Rasmus Stage, centerchef,

headspace, der foruden chatrådgivning tæller 35 fysiske centre rundt om i landet. Han tilføjer:

– I modsætning til klima, så er frygten for krig vanskelig at omsætte til handling, hvor man synes, at man har indflydelse. Det skubber til følelsen af magtesløshed.

### Trump som dråben

Ifølge Rasmus Stage har navnlig én begivenhed været udslagsgivende for, at flere unge er bekymrede for, at der skal udbryde krig.

– Der skete helt klart noget, da Donald Trump blev indsat som præsident. For første gang nogensinde oplevede vi, at bekymrede unge henvendte sig, fordi der havde fundet et præsidentvalg sted i USA. Trumps retorik skabte bekymring og katastrofetanker blandt mange unge. Han var dråben, der fik et overfyldt bæger til at flyde over hos en stor gruppe unge, som i forvejen er pressede af mange forskellige ting, siger Rasmus Stage, der slutter:

– Man kan kun håbe, at der på et tidspunkt indfinder sig en slags 'New Normal', hvor vi alle vænner os til, at vi lever i vilde tider. Men det er svært, fordi vi ustandseligt bliver bombarderet med alt, der sker ude i verden.

## Tal fra Psykiatrifonden

De seneste tal fra Psykiatrifondens rådgivning viser, at:

- **24.500** fik besvaret henvendelser på telefon og chat i 2024
- **27%** af henvendelserne kommer fra **mænd**, og **71 %** fra **kvinder**. Resten er fra mennesker med andre kønsidentiteter.

Kilde: Psykiatrifonden

## Fire gode råd

Hos Psykiatrifonden er der navnlig fire råd, som man griber til i disse år, når sårbare ringer ind:

- 1 begræns din nyhedsstrøm
- 2 vær kildekritisk
- 3 forhold dig til det, du har indflydelse på
- 4 afsæt 'bekymringstid', så bekymringerne ikke overtager hele dit liv

Kilde: Psykiatrifonden

Foto: Privatfoto

TEMA › VILDE TIDER



” Som mennesker er vi sådan skruet sammen, at vores hjerner hele tiden har brug for informationer for at kunne navigere i verden, holde os sikre og i live.

Heidi Frølund Pedersen, psykolog og lektor ved Aarhus Universitet

# Mellem dommedag og “det skal nok gå”

– Vi reagerer forskelligt på kriser. Nogle mennesker kan blive voldsomt ængstelige, mens andre ligefrem kan finde aflastning i krisen, siger Heidi Frølund Pedersen, psykolog og lektor ved Aarhus Universitet

*Af Thorsten Asbjørn & Peter Borberg*

Vi spoler tiden godt fem år tilbage. Verden befandt sig i en coronapandemi. En verdensomspændende krise. Både under og efter blev der foretaget forskellige studier af den mentale sundhed i befolkningen. Et bemærkelsesværdigt mønster viste sig.

– Flere af dem, der i forvejen kæmpede med psykisk sårbarhed – og altså havde et dårligere mentalt helbred end den øvrige befolkning – havde ikke flere udsving under corona. De fik det kort sagt ikke dårligere, selvom vi befandt os i en global krise, siger Heidi Frølund Pedersen, psykolog og lektor ved Institut for klinisk medicin ved Aarhus Universitet med speciale i eksistentiel angst.

### Kærkommen håndsrækning

Hun opstiller tre forklaringer:

– For det første havde mange sårbare rigeligt at gøre med at håndtere det, som de allerede stod i – dét, at der kom noget oveni, ændrede ikke meget. For det andet var flere af dem allerede på vej til at få hjælp. For det tredje var nedlukningen af samfundet for nogle sårbare en kærkommen håndsrækning til at blive aflastet i forhold til for eksempel arbejde eller uddannelse. Mange af dem, som var pressede, brugte corona til at finde ro.

Eksemplerne indkapsler ifølge Heidi Frølund Pedersen en vigtig pointe:

– Vi reagerer forskelligt på kriser. Nogle mennesker kan blive voldsomt ængstelige, mens andre ligefrem kan finde aflastning i krisen.

### Behovet for forståelse

Men uanset de forskellige reaktioner på krisen, er der samtidig noget, som ligger dybt forankret i alle mennesker, fremhæver forskeren.

– Som mennesker er vi sådan skruet sammen, at vores hjerner hele tiden har brug for informationer for at

kunne navigere i verden, holde os sikre og i live. Det er vi designet til. Når vi står i noget uvant, vil vi enten søge tilbage til noget, som kan hjælpe os med at forstå det, vi befinder os midt i, eller vi vil konstruere en fremtidig virkelighed, hvor vi skaber vores eget billede af, hvad der kan komme til at ske, forklarer Heidi Frølund Pedersen.

Et eksempel på den bagudrettede forståelsesramme er sammenligningen mellem den nuværende tid og tiden op til Anden Verdenskrig, som flere tyer til.

– Det er en sammenligning, som selvsagt kan opleves meget voldsom, men det understreger netop, at vores system er sat sådan sammen, at vi hele tiden holder det, som sker lige nu, op imod tidligere erfaringer, eller hvad vi kan forestille os, siger Heidi Frølund Pedersen.

### Uvishedens rum

Hvad angår det sidste, så svinger forestillingerne om fremtiden ifølge psykologen typisk mellem dommedag og “det skal nok gå”.

– Verden er i oprud, og vi ser noget ske, som var umuligt at forestille sig for bare fem år siden, selvom der også dengang var krise, nemlig corona. Samtidig er der en medievirkelighed, som også er med til at skrive historien, og som vi navigerer ud fra. Tilsammen skaber det et uvishedens rum, som kan overlade meget til fantasien. For nogle er det frygten for det apokalyptiske sammenbrud, der kommer til at fylde – måske fordi man i forvejen kæmper med angst, og måske fordi man mangler erfaring. For andre er reaktionen mere afventende og fortrøstningsfuld.

Som med corona ser Heidi Frølund Pedersen frem til, at der bliver foretaget undersøgelser af den mentale sundhed i de tider, vi befinder os i.

– Hvad der kommer til at ske, ved vi ikke, men det, at vi står i det diffuse og uvisse vil uundgåeligt sætte sig spor. Men på forskellig vis.

TEMA › VILDE TIDER

”

Jeg anerkender på alle måder den destruktive effekt af klinisk angst, men når vi i den offentlige og pædagogiske debat taler om klimangst, er det vigtigt at undersøge, hvad de unge oplever, og huske at de sjældent oplever det samme.

Jonas Andreasen Lysgaard, lektor på DPU, Aarhus Universitet

Ny klima-  
pædagogik  
skal lære os at  
se udfordringer  
i øjnene – og  
navigere i dem



Foto: Privatfoto

Der er for mange dommedagsscenarier og for lidt håb, når talen falder på klimaudfordringerne, mener Jonas Andreassen Lysgaard, forfatter og lektor på DPU, Aarhus Universitet

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Et ord har over de seneste år meldt sin ankomst blandt de mange – ikke mindst unge – der er bekymrede for fremtiden: Klimaangst. Som ordet antyder omhandler det en angst for Jordens klimaudfordringer. En angst, der for manges vedkommende er så massiv, at den risikerer at gå hårdt ud over den mentale sundhed.

Man bag den voksende klimaangst gemmer sig en 'offentlig diskurs', som Jonas Andreassen Lysgaard, lektor på DPU, Aarhus Universitet, mener, at vi skal holde et vågent øje med. Han er forfatter til bogen Bæredygtighedens pædagogik.

– Ganske ofte støder vi i det offentlige rum på en fortælling om at vi, de voksne, skal beskytte børn og unge

mod verdens genvordigheder. Børn og unge skal have tilegnet sig færdigheder, så de kan klare sig og bidrage positivt til samfundet, og så må de sidenhen tage stilling til, hvordan verden ser ud. Men det er desværre lidt en misforståelse at forestille sig, at unge ikke engagerer sig i verden uden for de trygge nationale rammer. Unge i dag ved allerede enormt meget om verden og forsøger løbende at navigere i den. Risikoen bliver derfor, at vi ikke får kigget ordentligt på de reelle udfordringer, der fylder i unges liv, siger Jonas Andreassen Lysgaard.

Ikke én lammende ting

En af disse er bekymringerne for klimaforandringer, som siden 2010'erne har fyldt mere og mere, og som



” Klimapædagogik skal lære os at se udfordringer i øjnene – og navigere i dem. Det handler ikke kun om viden, men snarere om, at man som pædagog eller socialarbejder viser, at man har det okay med, at man ikke har alle svarene, og at man kan tåle at være i det uvisse.

Jonas Andreasen Lysgaard, lektor på DPU, Aarhus Universitet

kan være en kilde til både frygt og angst blandt børn og unge. Ifølge Jonas Andreasen Lysgaard har den pædagogiske forskning i stigende grad kredset om det emotionelle og affektive og slået til lyd for, at klimaangst er et vigtigt emne. Samtidig ser han et 'skævt' mønster.

– Indimellem kan jeg godt få en fornemmelse af, at dem, der i virkeligheden er allermest klimaangste, er de voksne, nemlig dem, der har en verden, som de forsøger at opretholde og beskytte. Klimaangsten bliver kort sagt projiceret over på børn og unge. Sat på spidsen er klimaangst ofte noget, som vi voksne mener, at de unge lider af, og som gør det umuligt at være i verden, siger Jonas Andreasen Lysgaard og uddyber:

– Jeg anerkender på alle måder den destruktive effekt af klinisk angst, men når vi i den offentlige og pædagogiske debat taler om klimangst, er det vigtigt at undersøge, hvad de unge oplever, og huske at de sjældent oplever det samme. Debatten om klimaangst kan dermed dække over mange forskellige ting og ikke blot én lammende ting. Dette viser sig tydeligt, når jeg taler med børn og unge om klimaudfordringer. Nogle er til tider bange og har svært ved at finde mening. Andre udviser handlekraft og engagement i det nære. Og så er der dem, som håber på en anden fremtid og som famler efter – og til tider finder – mening i både det lokale og globale. Ganske ofte kan disse følelser opstå i den samme person på skift eller blandet sammen. Skal vi forstå klimaangst blandt unge, skal vi se den som et vidt kontinuum af udtryk.

### Lokalt og konkret

Og det er her, Jonas Andreasen Lysgaard mener, at der er brug for en decideret klimapædagogik.

– Klimapædagogik skal lære os at se udfordringer i øjnene – og navigere i dem. Det handler ikke kun om viden, men snarere om, at man som pædagog eller socialarbejder viser, at man har det okay med, at man ikke har alle svarene, og at man kan tåle at være i det uvisse, siger Jonas Andreasen Lysgaard og forklarer:

– Vi skal kigge på, hvad det er for en virkelighed, de unge står i, og hvordan vi skaber mening i den. Det kan for nogle dreje sig om at forholde sig lokalt og konkret til klima og bæredygtighed, mens det for andre kan være lysten til et større samfundsmæssigt engagement, som kalder på handlekompetence, noget som vi navnlig i Norden har en stolt tradition for at understøtte rent pædagogisk.

### Den unges fordring

I samme ombæring pointerer Jonas Andreasen Lysgaard vigtigheden af, at globale udfordringer ikke bliver lagt over på individet. Og her spiller pædagogen en rolle i mødet med den unge med klimaangst.

– Det er ikke den unges skyld, at der er klimaforandringer. Men den unge har en fordring og kan føle et ansvar, som handler om at kunne leve i en verden med klimaforandringer. Her skal pædagogen hjælpe den unge med at forstå, at det er vigtigt at forsøge at bidrage til en mere bæredygtig fremtid, men at det ikke er op til den enkelte at forsøge at fikse en verden, der til tider virker ude af kontrol. De unge skal - ligesom os pædagoger - kunne navigere i den usikkerhed og de komplekse sammenhænge, der er mellem globale udfordringer og lokale kriser. Vi kan ikke redde verden, men vi kan give de unge lyst og mod til at være en del af den, og måske endda forsøge at bidrage positivt.



## Unge taber troen på fremtiden på grund af klimaforandringer

Ifølge en undersøgelse fra 2023 – foretaget af tænketanken Kraka og konsulentfirmaet Deloitte – er klimaforandringerne genstand for stor bekymring blandt unge i aldersgruppen 12-30 år. Af de 1.500 unge, som medvirkede i undersøgelsen, svarede 27 %, at de "ofte eller hele tiden" spekulerer på klimaforandringer i deres dagligdag. For 18 % vedkommende var bekymringen så stor, at de overvejer at lade være med at få børn i fremtiden.

Kilde: Kraka/Deloitte

# Psykologien har brug for nytænkning



” Når man er sårbar, er man måske også mere åben for verden, og mit bud er, at sårbarheden er en drivkraft for mange.

Lea Wiggen Kramhøft

TEMA > VILDE TIDER

Klimapsykologisk Ungdomsforening samler klimaangste og klimabekymrede unge. Lea Wiggen Kramhøft og andre psykologistuderende leverer samtaleforløb og vil sætte en ny retning for psykologien, der har spillet fallit

Af Thorsten Asbjørn, journalist

Lea Wiggen Kramhøft bor på en gård ved Holbæk sammen med 11 voksne og to babyer, der ligesom hende er klimaaktivist. Om et år afslutter hun sin uddannelse i psykologi.

For Lea Wiggen Kramhøft består aktivismen blandt andet i at være medstifter af og engageret i Klimapsykologisk Ungdomsforening.

– Problemet er, at mange ikke får den psykologhjælp, de har brug for. Fordi klimaangst og klimabekymringer ofte bliver behandlet på lige linje med andre psykiske lidelser, siger Lea Wiggen Kramhøft om baggrunden for Klimapsykologisk Ungdomsforening.

– I foreningen møder vi klimaengagerede unge, som er blevet rådet til at stoppe med at engagere sig i klimaet, “fordi det nok er det, der er problemet”. Her mangler der et kritisk blik på systemet, og den tilstand verden er i lige nu, siger Lea Wiggen Kramhøft.

### En sund bekymring

Det var i høj grad undersøgelser og rapporter, der dokumenterede omfanget af klimangste og klimabekymrede, som drev Lea Wiggen Kramhøft og en medstuderende til at stifte foreningen. Seks ud af ti unge påvirkes i hverdagen af klimakrisen. I Danmark overvejer hver fjerde unge kvinde ikke at få børn på grund af klimakrisens omfang.

– Min klimaaktivisme består bl.a. i at være med til at skabe samtaleforløb for disse unge og sammen med

medstuderende se på, hvordan vi kan skabe en ny retning for psykologien, siger Lea Wiggen Kramhøft.

Klimapsykologisk Forening blev stiftet i 2023, og i dag er der syv psykologistuderende og tre psykologer engageret, som tilbyder samtaleforløb til klimabekymrede, klimaaktivister, gravide og forældre. Derudover holder foreningen oplæg og arrangerer aktivist-retreats.

– Hele vores tilgang bygger på, at klimaangst, bekymringer og uro er sunde og passende reaktioner på en krisesituation, siger Lea Wiggen Kramhøft.

### Ingen skal være alene

Klimapsykologisk Forening har base i København og er nu i opstartsfasen med en afdeling i Aarhus. Klimabekymrede kan banke på, og som oftest består hjælpen i at blive en del af et gruppeforløb.

– Hos de unge, som vi møder, ser vi en stor effekt af at komme sammen med andre. Mange føler sig meget alene med de her følelser og har ikke talt så meget om dem. Er du en, som i forvejen også har angst, depression eller andre affektive lidelser, så kan du nemt blive mødt af fx familie med ord som “du er også sådan en, der altid bekymrer dig”. På den måde bliver det ikke taget seriøst, men lukket ned, siger Lea Wiggen Kramhøft og fortsætter:

– At komme i gruppe sammen med andre, der kan give dig en forståelse af, at de er sunde og passende, er ofte en hjælp. For det enkelte menneske handler det om,





At have hverdag med nogen, jeg deler værdier med og som forstår – og også selv oplever nogle af de her følelser – det er virkelig, virkelig givende.

Lea Wiggen Kramhøft

hvordan man kan være med de her følelser, uden at det bliver fuldstændig overvældende og invaliderende i ens hverdag.

Fællesskaber kan ganske enkelt skabe forvandling.

– Vores opgave er at hjælpe med at skabe og finde fællesskaber. Når det sker, kan vi om dirigere mange af de her følelser til meningsfuld handling og på den måde også styrke unge menneskers oplevelse af, at de har mulighed for at gøre indflydelse på de systemer, som de er bange for. De bliver en del af noget større og oplever mening på en ny måde.

At være forskellig i verden

Men behovene kan være vidt forskellige for det enkelte unge menneske. Nogle har brug for strategier til, hvordan de skal tåle nyhedsstrømmen. Andre kan have brug for at finde ud af, hvordan de kan være i relationer med venner og familie, når de samtidig har lyst til at leve på en anden måde.

– I forløbene taler vi om, hvilke værdier der ligger til grund for de følelser, de har. Vi styrker forståelsen for andre mennesker i deres liv, som forholder sig til kriserne på en anderledes måde end dem selv, og hjælper den enkelte med at få øje på hvilken form for handling, som vil være meningsfuld i deres specifikke liv.

Kraften i det sårbare

Når Lea Wiggen Kramhøft ser på dem, som søger hjælp i Klimapsykologisk Ungdomsforening eller er engagerede i Den Grønne Ungdomsbevægelse, hvor hun også selv er aktivist, er det hendes klare indtryk,

at mange har en sårbarhed, kæmper med angst eller har andre psykiske udfordringer. Men hun ser alt andet end svaghed.

– Når man er sårbar, er man måske også mere åben for verden, og mit bud er, at sårbarheden er en drivkraft for mange. Det er mennesker, som ofte har en stærk retfærdighedsfølelse, og har en dyb medfølelse med mennesker eller en verden, der lider. Det er ret vildt at have kræfter til det engagement og prioritere det, når man samtidig har det svært. Men mange finder styrke i at træde ind i et fællesskab, hvor de også oplever en stor omsorg for hinanden.

Fremtidens psykologi

Om et år er Lea Wiggen Kramhøft færdiguddannet psykolog. Hun føler et stort ansvar for at være med til at udvikle psykologien, så den kan bidrage til, at unge kan håndtere at være i verden.

– Vi har en massiv mistrivselkrisse. Vi har klimakrise og krige. Som psykologer skal vi tage ansvar og hjælpe med at få kortlagt de strukturer, der skaber mistrivsel.

For Lea Wiggen Kramhøft virker det på det personlige plan at have bosat sig på en gård, hvor hun i mikrofællesskabet er sammen med andre, som kæmper for en verden i bedre balance.

– At have hverdag med nogen, jeg deler værdier med og som forstår – og også selv oplever nogle af de her følelser – det er virkelig, virkelig givende.



## Klima og psyken

**6 ud af 10** unge påvirkes psykisk af klimaforandringerne.

**1 ud af 4** danske unge overvejer ikke at få børn på grund af klimakrisen.

Kilde: Klimapsykologisk Ungdomsforening

Fotos: Klimapsykologisk Ungdomsforening

# Aktivismen styrkede Almiras følelse af ikke at stå udenfor



15-årige Almira har autisme og har kastet sig ind i klimakampen. - Jeg skulle forstå, at man ikke kan lede efter håb omkring sig, siger hun

Af Thorsten Asbjørn, journalist

Det er ikke rart at være en brik i et puslespil og føle, at man skal passe ind i helheden på en helt bestemt måde. Sådan oplever Almira, at livet har været i rigtig mange sammenhænge, fx i skolen, til fritidsaktiviteter osv.

Det seneste år er hun blevet dedikeret klimaaktivist, og puslespilsbrikken er billedligt talt kylet bort.

- I aktivist-fællesskabet er der ikke et puslespilssyn, og et samlet billede, man skal passe ind i. Her er vi byggeklodser, som kan stakkes oven på hinanden eller ved siden af hinanden, og vi kan bygge noget højt, siger Almira.

Hun oplever, at klimaaktivismen stiller hende anderledes i verden.

- I skolen og mange andre sammenhænge står vi på en måde for os selv. I aktivismen kæmper vi sammen for hinanden og for en bedre jord, siger Almira og kommer med et eksempel på den rummelighed, som hun taler om:

- I min forening er der et medlem, som ikke kommer til ret mange af møderne. Vi kunne aldrig finde på at sige, at hun ikke kan være med, fordi hun ikke bidrager nok. Bare det, at hun er med og ønsker at være en del af os, er et vigtigt bidrag.

Du kan ikke lede efter håbet

For Almira er klimaaktivismen en redningskrans. Hun havde et år med mistrivsel i skolen, hvor hun mest af alt mærkede håbløshed.

- Jeg tænkte hele tiden på klimaet, og jeg var usikker på, om jeg overhovedet havde en fremtid. Jeg havde en følelse af ikke at kunne gøre noget, og vi blot alle sammen ventede på, at klimakatastroferne ville ske, siger

Almira, der vågnede op til en ny refleksion over, hvordan hun måtte tilgå livet.

- Jeg skulle forstå, at man ikke kan lede efter håb omkring sig. Gør man det, så varer håbet kun indtil den næste dårlige nyhed rammer. Det handler om at finde håbet i sig selv, og er der nok, som har det indre håb tændt, så kan det hjælpe til, at færre føler håbløshed.

Almira og klima-musikken

I Almiras forening går en del af klimaaktivismen ud på, at hendes gruppe skal indspille et album med musiknumre om klimaet. Det er lykkedes dem at få kommunen til at støtte initiativet og bakke op med økonomi.

- Noget af det, som går op for mig, er, at jeg ikke er alene. Før tænkte jeg, at ingen gør noget, men når jeg selv råber op, så finder jeg ud af, at der står en anden nogle kilometer væk og råber tilbage til mig.

Autisme og klima-match

Almira mærker også, hvordan klimaaktivismen spiller positivt ind på autismen.

- Førhen, da jeg ikke havde det så godt, fyldte autismen mere. Selvfølgelig kan jeg nogle gange mærke, at det er svært for mig til at connecte med andre folk, men slet ikke så meget som før. Nu er jeg en del af en større kamp, som vi sammen kæmper, siger Almira og slutter:

- Tidligere så folk mig, og det første de tænkte var, at det er hende den mærkelige person. Men nu tænker de, at det er hende den mærkelige klimaaktivist. Det synes jeg er sejere.

*Almira optræder anonymt, da det ikke er alle i klimaaktivistmiljøet, som endnu er klar over, at hun har autisme. Hendes rigtige navn er redaktionen bekendt.*

TEMA › VILDE TIDER

# Vi lever i et forestillingsfængsel

For Jeppe Svan, der har kæmpet med depressioner og er blevet udredt med ADD, er klimaaktivisme den nære redning i en dystre verden

Af Thorsten Asbjørn, journalist

”

Jeg har måske været ramt ekstra hårdt i klimakrisen, da jeg har været disponibel for noget i forvejen. Det er en del af at være meget sensitiv og opleve ting voldsomt.

Jeppe Svan





Foto: Privatfoto

Der er de mennesker, som på trods af klimaudfordringerne opretholder et mere eller mindre almindeligt liv. Det gælder ikke 30-årige Jeppe Svan. Tilbage i 2016 flyttede han fra Sønderjylland, hvor han er vokset op. Han begyndte på humaniora på RUC. Et af fagene var klimakrisen.

– Pludselig lærte jeg alt muligt om verdens uretfærdigheder. Det slog mig fuldstændig ud af den. Jeg følte ikke, at jeg var gearet til at skulle tage stilling til det, siger Jeppe Svan.

Han endte med at tage orlov fra sit studie og lå på sofaen i et halvt år med en slem depression.

– Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre ved det, eller hvordan jeg skulle håndtere det. Undervejs udviklede jeg også en form for spiseforstyrrelse. Jeg startede med at spise vegansk, men jeg kom til at føle, at hele fødevarsystemet var så unaturligt, at jeg ikke kunne være en del af det.

### Det sensitive sind

Jeppe Svan er siden blevet klogere på, hvad der væltede ham – og ikke mindst, hvad han skal gøre for at hænge sammen i en verden, der ifølge ham ikke rummer meget håb. Han blev for to år siden diagnosticeret med ADD og fik dermed også en forståelse for, at han kan blive overvældet af indtryk.



– Jeg har måske været ramt ekstra hårdt i klimakrisen, da jeg har været disponibel for noget i forvejen. Det er en del af at være meget sensitiv og opleve ting voldsomt, siger Jeppe Svan.

### Styrken i det sårbare

Han har – efter han fik stillet diagnosen – fået ADD-medicin. Herudover fandt han efter et halvt års svær depression vej til klimaaktivismen. Greta Thunberg startede bevægelsen i 2018, og for Jeppe Svan førte det til et stort engagement i Den Grønne Ungdomsbevægelse, bl.a. med initiativer til demonstrationer og klimamarch.

– Min frygt og frustration blev vendt til handling, og det fik mig op fra sofaen.

Alt i Jeppe Svans liv har siden dengang været farvet af klimakampen. Han er færdiguddannet fra RUC og har en kandidatgrad i klimaforandringer. Han har startet forlaget Økotopia, der udgiver bøger om klima, og som er støttet af en række fonde. Jeppe Svan har i dag en livsramme, der fungerer, men han ved også, at han nok aldrig kommer til at bestride et 8-16 job.

– Det har jeg prøvet i en kort periode, men jeg kunne simpelthen ikke håndtere det. Det er helt sikkert også forårsaget af mit engagement i klimakampen. Jeg har svært ved at leve under andre menneskers systemer, siger Jeppe Svan.

### Det alternative liv

For et år siden tog han et stort skridt. Med sin kæreste og ni andre klimaaktivister flyttede han på en gård med 5,5 hektar jord. Her dyrker de grøntsager og søger at skabe et liv i grøn og mental balance. I deres første år på gården har de formået at være selvforsynende med grøntsager i tre måneder, men det skal blive til endnu mere.

– Det er helt sikkert det sidste år, hvor vi har boet på gården, hvor jeg har været mindst påvirket af verdenssituationen – også selvom det er gået helt amok. Det nære holder mig grounded, siger Jeppe Svan, der dog ikke kan lukke øjnene for den store verden:

– Jeg er på ingen måde blevet mere håbefuld i forhold til verdenssituationen, end jeg var for fem år siden.

Han oplever at leve i et forestillingsfængsel.

– Fremtiden er blevet stjålet fra os, og vi befinder os i en forestillingskrise. Folk tror generelt, at samfundet kommer til at blive ved med at være indrettet omtrent som det er nu, bare med elbiler og småjusteringer, siger Jeppe Svan og fortsætter:

– Men det kan simpelthen ikke lade sig gøre. Tingene kommer til at blive dramatisk anderledes, og den mest dominerende alternative forestilling om fremtiden er dystopisk. Folk kan ikke forestille sig en håbefuld fremtid, hvor vi har brudt med vores nuværende systemer. Med Trump, pandemier og alt muligt andet er det blevet endnu sværere at forestille sig, at vi som mennesker har overskud til en stor kærlig omvæltning af vores måde at leve på.

### Sprækker med mening

Jeppe Svan kan ikke gå i seng om aftenen og lukke øjnene for uhyrlighederne. Han lever også med, at han cirka en dag om ugen er depressiv og mørk.

– Det kan starte med, at jeg læser en nyhed. Eller vi møder noget modstand i klimabevægelsen. Hvor andre måske har nemmere ved at ryste det af sig og komme videre den dag, så kan jeg gå helt i stykker af det. Og så bliver det hele lidt håbløst.

For Jeppe Svan er det en uundgåelig del af virkeligheden, men han har fået erfaringer med, at næste dag kan se lysere ud. Alt imens han går og sætter kartofler, luger i rækkerne med gulerødder og pastinakker og ser rosenkålene skyde op af jorden, mærker han mening i det nære.

– Selv om det nærmest er umuligt for mig at have noget håb for samfundet som helhed, så kan jeg have håb for folk nær mig. Det hjælper mig at være en del af et fællesskab, hvor vi er stået af vækst-ræset og tager ejerskab over vores liv.

I gårdens bofællesskab har to vennepar tilmed fået børn i år. Små babyer bibringer en ny dimension.

– Det er fantastisk at se, siger Jeppe Svan, der erkender, at han har stillet sig selv spørgsmålet, om han kan bringe børn til denne verden.

– Selvfølgelig er det et dilemma. Men jeg kan sagtens forestille mig, at vi også vil have børn. Fordi der netop i det nære er håb og mening.

” Fremtiden er blevet stjålet fra os, og vi befinder os i en forestillingskrise. Folk tror generelt, at samfundet kommer til at blive ved med at være indrettet omtrent som det er nu, bare med elbiler og småjusteringer.

Jeppe Svan



Foto: Privatfoto

# Angst skelner ikke mellem krig og sygdom

Psykolog og tidligere bestyrelsesmedlem i Psykiatrifonden, Kasia Kalinowska, advarer mod at lade en ny krigs-diskurs 'legitimere', at livet er blevet sværere for sårbare mennesker

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

**'Vil der pludselig marchere russiske tropper i Danmark?'**

**'Risikerer vi en atomkrig?'**

**'Står vi på tærsklen til en tredje verdenskrig?'**

Bare nogle af de spørgsmål, som mange mennesker uundgåeligt stiller sig selv i disse år, hvor frygten for krig er udbredt. Og er man tilmed et menneske, der i forvejen kæmper med for eksempel angst, depression, ensomhed eller andre psykiske problematikker er det nærliggende at tænke, at frygten for krig forværrer den psykiske tilstand.

Men det giver dybest set ikke nogen mening, påpeger Kasia Kalinowska, psykolog med speciale i angstlidelser.

– Angst skelner ikke mellem krig og sygdom. De symptomer, der viser sig, hvis du har angst, sker uafhængigt

af, om det er krig, kræft eller noget helt tredje, du er bange for. Så selvom jeg kan se en tendens, hvor flere udtrykker deres angst for krig, så vil jeg i bund og grund behandle det på samme måde, som hvis det var noget andet, angsten handlede om, siger Kasia Kalinowska, der er tidligere bestyrelsesmedlem i Psykiatrifonden.

– Men det ændrer selvfølgelig ikke på, at den enkelte kan have angst for krig.

**'Hvad nu hvis?'**

I Psykiatrifonden oplevede man tydeligt, hvordan udbruddet af krigen i Ukraine i februar 2022 straks påvirkede mange mennesker. Fondens rådgivning modtog talrige henvendelser fra folk, som reagerede på krigen i form af angst.

– Vi bliver alle sammen påvirkede af ulykker, naturkatastrofer og krig. Men det, som vi ser hos sårbare mennesker, der i forvejen kæmper med angstlidelser, er, at den umiddelbare angst vokser sig til voldsomme bekymringer og grublerier, hvor man på et tankeplan for-

” Angst skelner ikke mellem krig og sygdom. De symptomer, der viser sig, hvis du har angst, sker uafhængigt af, om det er krig, kræft eller noget helt tredje, du er bange for.

Kasia Kalinowska, psykolog med speciale i angsttilfælde



Foto: Privatfoto

søger at finde svar: 'Hvad skal der ske?' 'Kommer vi til at dø af det her?' 'Hvad nu hvis?'. Sagen er bare, at hvis du kæmper med angst, så kan angsten både brede sig og flytte sig. Når du holder op med at bekymre dig om sygdom, så flytter angsten sig måske til frygten for krig. Men det har i virkeligheden ikke ret meget med selve krigen at gøre, forklarer Kasia Kalinowska.

### Unødvendig alvorliggjort

Og det er her, hun mener, at vi som samfund skal tage os i agt for en egentlig krigs-diskurs.

– Generelt skal vi være opmærksomme på, hvordan vi taler om krig, og hvilke diskurser vi i den sammenhæng får etableret. Det gælder blandt andet i medierne, og i den måde, som for eksempel lærere og pædagoger italesætter krig og katastrofer. Jeg oplever, at det kan komme til at spille ind i de samtaler, vi i forvejen har om mistrivsel, og det er ikke altid hensigtsmæssigt, siger Kasia Kalinowska og betoner vigtigheden af at skelne mellem mistrivsel og psykisk sygdom.

– I det ligger, at vi godt kan følge med i verdens udvikling og tænke, at 'uha, det her er ikke godt', men det er ikke lig med, at vi er i mistrivsel eller på vej til at blive psykisk syge. Vi skal passe på, at vi ikke kommer til at marginalisere dem, som vitterligt har psykiske lidelser, mens dem, der er i mistrivsel, bliver alvorliggjorte på

en måde, der slet ikke er nødvendig. Sat på spidsen er der en risiko for, at vi kommer til at bruge en krigs-diskurs som en 'legitimering' af at have det dårligt. I stedet skal vi have fokus på, at det er helt naturligt at være bange. Det er en del af livet, og vi skal alle øve os i at tåle at have det skidt.

### Klare indikationer

Når der er sagt, så lægger Kasia Kalinowska ikke skjul på, at hun er spændt på, hvornår der kommer decideret forskning, der afdækker, hvordan frygten for krig har påvirket i forvejen udsatte mennesker.

– Lige nu har vi ikke noget data på det, så vi ved faktisk ikke, hvor meget angsten er steget som følge af en mulig krig. Men indimellem får vi nogle indikatorer, som fortæller noget om, hvordan de tider, vi lever i, sætter sig igennem, siger Kasia Kalinowska og nævner som eksempel, at hun i sin egen psykologpraksis får flere og flere henvendelser fra folk, der er bange for klimaets fremtid.

– Folk, der har råd til at gå til psykolog i en privatklinik, hører typisk til blandt de resursestærke, så når de nu kommer, fordi de er bange for klimaforandringer eller krig, så giver det en indikation på, at det sandsynligvis også er noget, som fylder i de sårbare grupper, slutter Kasia Kalinowska.

## Krigen i Ukraine har skabt stor bekymring blandt unge

Over halvdelen (57 %) af unge mellem 18 og 30 år er bekymrede for, at der kan udbrude en tredje verdenskrig i løbet af en overskuelig årrække. Så dystert lød konklusionen, da Epinion – på vegne af Dansk Ungdoms Fællesråd – i foråret 2022 spurgte mere end 1.000 unge, hvordan udbruddet af krigen mellem Rusland og Ukraine havde påvirket dem. Herudover gav 8 ud af 10 unge udtryk for, at de bekymrede sig for verdens sikkerhed som følge af krigen i Ukraine.

Kilde: Dansk Ungdoms Fællesråd



# Den indre og den ydre krig

For Nicolai og Oliver, der begge er indskrevet i SUF Opgangen i Odense, er det ikke frygten for krig, der fylder, men derimod hvordan et højspændt verdenssamfund påvirker deres egen sårbare situation

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Krig og oprustning. To emner, som ingen slipper for at høre om disse år. Heller ikke Nicolai og Oliver, der begge er indskrevet i SUF Opgangen i Odense. Et botilbud, for unge mellem 15 og 35 år med psykosociale vanskeligheder, hvor de kan få støtte i egen bolig.

Men hvor mange frygter, at en krig skal komme til Danmark, så er Nicolai og Oliver påvirket på en anden måde.

– Jeg er bekymret for, hvad alt det, der foregår lige nu, kan betyde for min egen position i samfundet, fordi den i forvejen er sårbar, siger 22-årige Oliver, der er transseksuel.

– Hvis der kommer krig her, vil det ikke være godt for sådan en som mig. Jeg tror, at jeg som transseksuel vil blive endnu mere marginaliseret i en verden i krig. Det kan jeg ikke lade være med at tænke på, siger han.

## Stress på stress

Vi sidder ved et stort bord i opholdsstuen i SUF Opgangen. Overfor Oliver sidder 18-årige Nicolai. Han nikker til Olivers ord.

– Jeg er homoseksuel og mørk i huden. Det er en sårbar situation, som kan blive endnu mere udfordrende, hvis tingene udvikler sig i den gale retning, siger han.

Både Nicolai og Oliver forsøger derfor at lukke begivenhederne i det højspændte verdenssamfund ude af dagligdagen.

– For mig er det et bevidst valg, at jeg prøver at skærme mig fra politik og nyheder, fordi den slags giver stress på stress, siger Nicolai.

Oliver supplerer:

– Jeg kan huske, at jeg panikkede, da myndighederne skrev, at vi skulle preppe. På en måde blev det hele pludselig meget virkeligt. Men ellers prøver jeg ikke at



Jeg kan huske, at jeg panikkede, da myndighederne skrev, at vi skulle preppe. På en måde blev det hele pludselig meget virkeligt.

Oliver

tænke for meget over hele situationen, for jeg synes, jeg har rigeligt at forholde mig til i min egen hverdag.

## Presset økonomi

Men det er vanskeligt medgiver de begge to.

– Selvfølgelig kan jeg ikke undgå at blive bekymret, og så kører tankerne om, hvad der sker, hvis Rusland pludselig indtager Finland og Norge. Er så vi pludselig tilbage ved en situation som med Tyskland under Anden verdenskrig? siger Nicolai, hvis største bekymring dog er, hvordan udviklingen kan ændre på samfundsøkonomien.

– Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om alle de penge, der nu skal bruges på militær, betyder, at der for eksempel skal spares på psykiatri og kontanthjælp, som allerede er presset og svært at være i. Jeg er dybt afhængig af det offentlige hjælp. Hvad gør jeg, hvis den forsvinder?

## Andres holdninger

Også Oliver står med personlige udfordringer, som han frygter, kan blive presset af verdensudviklingen.

– Selvom lovgivningen i dag accepterer transkønnede, så er jeg bange for, hvordan de folk, jeg møder på Center for Kønsidentitet, personligt tænker, siger Oliver.

Nicolai slutter:

– Dét, som er så vildt, er, at det er fuldstændig abstrakt at tænke på krig, men samtidig er det en realitet, at det kan ske ...

# Samtidens udfordringer trænger ind på de pædagogiske uddannelser



De tider, vi lever i nu, forstærker mange menneskers udfordringer. Lige så polariseret den offentlige debat kan opleves, lige så store spændinger og modsatrettede forståelsesrammer kan pædagoger møde hos de mennesker, de arbejder med.

Tim Vikær Andersen



Foto: Privatfoto

Giftige informationsstrømme og polarisering er nogle af de temaer, som vil få plads i udklækningen af fremtidens socialpædagoger, forudser Tim Vikær Andersen, ph.d.-stipendiat og lektor ved uddannelsen til socialpædagog

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Hvis der er et sted, hvor man i disse år spørger sig selv om, hvordan samtidens højspændte udfordringer kan komme til at kalde på nye faglige værktøjer, så er det på de pædagogiske uddannelser.

Det fortæller Tim Vikær Andersen, ph.d.-stipendiat og lektor ved Det Pædagogiske og Samfundsfaglige Fakultet på Københavns Professionshøjskole.

– Hvordan kan vi udvikle beroligende strategier i mødet med de til tider giftige informationsstrømme, som skaber angst og bekymring? Hvordan mindsker vi følelsen af magtesløshed ved overvældelsen af abstrakte informationer, uden at det fører til isolation? Hvordan faciliterer vi den etiske samtale og forskellige perspektiver med afsæt i den polariserede samtid, vi lever i her og nu? Det er nogle af de spørgsmål, som jeg drøfter med mine kolleger i disse år, siger Tim Vikær Andersen og tilføjer:

– De tider, vi lever i nu, forstærker mange menneskers udfordringer. Lige så polariseret den offentlige debat kan opleves, lige så store spændinger og modsatret-

tede forståelsesrammer kan pædagoger møde hos de mennesker, de arbejder med. Derfor ser vi også, at de ‘vilde tider’ begynder at fylde på pædagoguddannelserne.

### Simple forklaringer

For Tim Vikær Andersen og hans kolleger er det store spørgsmål, hvordan de får taget ‘de vilde tider’ med ind i undervisningsrummet og uddannelsen af pædagoger.

– Til syvende og sidst handler det jo om, hvordan fremtidens pædagoger møder samtidens udfordringer, når de skal ud og arbejde med mennesker. Det er uanset, om det er børn og unge på normalområdet eller sårbar og udsatte, siger Tim Vikær Andersen og fortsætter:

– Personer i udsatte livspositioner kan – som et svar på komplekse og overvældende samfundsmæssige forhold – søge til mere forenklede eller entydige forklaringer. Det kan være en måde at skabe mening og overblik i en uoverskuelig virkelighed. I en tid præget af skarpe modsætninger og polariserede fortællinger kan det bidrage til at styrke en sort-hvid forståelsesramme.



Her er det hele tiden socialpædagogikkens opgave at nuancere det rum og bevæge sig fra det abstrakte til det konkrete: 'Hvordan påvirker det dig her og nu?' 'Hvordan skaber vi handlekraft, som retter sig mod den nære verden?' 'Hvordan kan vi skabe håb, samtidig med at verden er vild?'

## Wicked Problems

Lektoren finder, at de 'vilde tider' taler ind i det felt, som kaldes 'wicked problems', og som er kendetegnede ved at være komplekse og sammenfiltrede og derfor svære at definere.

– Problemkomplekset er udtalt lige nu, siger Tim Vikær Andersen, der af samme grund betoner, at tre af de faglige domæner, som i dag har en nøgleplacering på pædagoguddannelserne – nemlig kvalificering, socialisering og subjektivering – nu for alvor skal stå sin prøve.

– Det er tre domæner, som med relevans taler ind i de vilde tider, siger Tim Vikær Andersen og uddyber:

– Som pædagoger skal vi understøtte udviklingen af viden og handlekraft hos de mennesker, vi arbejder sammen med, så de får viden og færdigheder til fagligt at kunne begå sig. Vi skal hjælpe dem til at socialisere sig, så de kan indgå i en kultur og et samfund. Og så er der subjektiveringen, som handler om, at de skal have hjælp til at kunne blive sig selv: Det indebærer blandt andet spørgsmål om dømmekraft og værdier. Men i takt med, at de strukturelle betingelser er blevet voldsomt skærpede gennem de senere år, så bliver disse tre domæner udfordrede som aldrig før.

## Stærkere mediekritik

Ét er virkeligheden som den udspiller og udvikler sig, når det kommer til krig og klima. Noget andet er, hvordan den formidles. Tim Vikær Andersen peger i den sammenhæng konkret på, hvordan medieforbruget hos mennesker i sociale og psykologiske udsathedspositioner rejser nye socialfaglige problemstillinger og dilemmaer.

– På pædagoguddannelsen har vi alle dage arbejdet med kildekritik, men nu er det ikke længere en akademisk øvelse. Det er en konkret nyudvikling, som vi kun

lige står på kanten af. Flere mennesker, som lever med sociale eller psykologiske belastninger, kan opleve afmagt i mødet med et digitalt informationsmiljø, der sjældent tager højde for kompleksitet eller emotionelle behov. Mange mennesker i udsatte positioner navigerer i digitale informationslandskaber, hvor grænsen mellem fællesskab og forførelse, mellem orientering og overeksponering, ofte er flydende. Medierne kan på én gang tilbyde tilhørsforhold, meningsdannelse og anerkendelse – og samtidig bidrage til fastlåsnings i forsimplede eller polariserede verdensbilleder. Det betyder, at mediebrug ikke blot er en risikofaktor, men også en ressource og en meningsskabende praksis, som pædagogen må forholde sig undersøgende og nysgerrigt til. Vi skal derfor udvikle pædagogiske værktøjer, der ikke kun afdækker hvorfor mennesker tilslutter sig bestemte narrativer, men også hvordan de aktivt bruger digitale platforme til at forstå sig selv og deres omverden. Vi må rette et skærpet blik mod de psykologiske følgevirkninger af de giftige informationsstrømme, som især kan påvirke mennesker i sårbare positioner – og hvor reaktionen kan være præget af oplevelsen af kontroltab eller afmagt. Samtidig må vi kontinuerligt bestræbe os på at møde disse personer med anerkendelse og respekt – og på samme tid skabe rum for kritisk eftertanke og refleksion. Det er en fin og krævende balancekunst.

## Corona om igen

Gennem det sidste halve år har Tim Vikær Andersen som led i et forskningsprojekt interviewet unge, der går i specialpædagogiske tilbud i den danske folkeskole og på ungdomsuddannelser. Her er samtalen ofte kommet til at dreje sig om de negative konsekvenser under corona-nedlukningen.

– Samstemmende lyder det, at corona har sat sine spor i de unges psykiske velbefindende. Det har krævet en udvikling af pædagogikken og af, hvordan vi møder de unge. Nu er der risiko for, at det næste kommer, nemlig de 'vilde tider'. Hvis jeg tager en ny runde om fem år, vil det være den her tid, som har sat sig spor. Derfor kan vi lige så godt allerede nu forholde os til, at vi står overfor et nyt problemkompleks, der kommer til at udvikle socialpædagogikken, slutter Tim Vikær Andersen.

Foto: Privatfoto



”

Som pædagoger skal vi understøtte udviklingen af viden og handlekraft hos de mennesker, vi arbejder sammen med, så de får viden og færdigheder til fagligt at kunne begå sig.

Tim Vikeær Andersen

”

Flere af de unge bruger deres tilstedeværelse på for eksempel TikTok til at slå hjernen fra, og det betyder, at paraderne er nede, når der bliver serveret informationer, som enten er falske, ensidige eller direkte manipulerende.

Anders Giessing, socialkonsulent SUF Eremitterne

**‘Hvorfor skal  
jeg sætte børn  
i verden, når  
Jorden alligevel  
går under?’**

## Betydningen af at hjælpe sårbare unge med at udøve kildekritik i informationerne fra sociale medier kan ikke undervurderes, mener Anders Giessing, socialkonsulent, SUF Eremitterne

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Hvis man gik rundt i den tro, at sårbare unge henter deres informationer om samfundet fra store nyhedstjenester som DR, TV2 og de landsdækkende aviser, kan man godt tro om.

Langt de fleste unge får over en bred kam deres nyheder fra alskens influencere, TikTok, YouTube og i forskellige afkroge af internettet. Og det er ikke uden konsekvenser, når informationerne samtidig omhandler en verden, der i disse år udvikler sig sjældent dramatisk.

Det mener Anders Giessing, socialkonsulent ved SUF Eremitterne, som er et botilbud for sårbare unge i København. Han er en af dem, som nu hejser et socialfagligt flag, der omhandler hjælp til kildekritik.

– Når man som jeg har en ung, som siger, ‘hvorforskal jeg sætte børn i verden, når Jorden alligevel går under’, så har jeg som socialkonsulent en opgave, der helt elementært handler om at hjælpe den unge med at udøve en vis kildekritik. Simpelthen ved at lære vedkommende at stille spørgsmålet: ‘Er det her validt?’ siger Anders Giessing.

### Ned i kaninhullet

På næsten daglig basis oplever han, at der er sårbare unge, som viderekolporterer nyheder og informationer, der kan være svært gennemskuelige.

– Mens vi har unge, som ikke interesserer sig synderligt for verdens gang – og en gruppe der følger fint med – så har vi altså også nogle letpåvirkelige unge, som uden nogen form for filter har det med at ryge ned i nogle gevaldige kaninhuller hos især influencere eller på TikTok. Det betyder, at de går med på nogle af de mange konspirationsteorier og falske nyheder, der flourer, fortæller Anders Giessing og nævner som eksempel, hvordan han flere gange har oplevet, at unge tolker kunstigt fabrikerede AI-nyheder som virkelige.

– Flere af de unge bruger deres tilstedeværelse på for eksempel TikTok til at slå hjernen fra, og det betyder, at paraderne er nede, når der bliver serveret informationer, som enten er falske, ensidige eller direkte manipulerende.

### Sætter følelser i gang

Problemet bliver ifølge Anders Giessing, at tolkningen af informationerne risikerer at forstærke udfordringerne hos mennesker, som i forvejen befinder sig i en udsat position.

– Jeg ser, at informationerne skaber rigtig megen angst hos unge, som i forvejen kæmper med en angstlidelse. Og så er der nogle, som simpelthen mister troen på fremtiden – hvad enten det er drømmen om familie og børn, uddannelse eller arbejde – fordi de har en oplevelse af, at verden ikke har nogen fremtid. På den måde kan man roligt sige, at deres situation bliver forværret, og her er det vigtigt, at vi som socialfaglige nøglepersoner kommer på banen.

### Ikke nemt

Men øvelsen er ikke nem, erkender Anders Giessing.

– Nogle af de unge går i rette med mig og siger, at jeg ikke forstår deres brug af forskellige medieplatforme, fordi jeg er fra en anden generation. Andre stejler, fordi de tydeligvis ser for eksempel TikTok som en pause, som jeg pludselig kommer og bryder ind i med en snak om kildekritik, siger Anders Giessing og tilføjer:

– Derfor handler det for mig om ikke bare at skyde deres valg af medier eller informationer ned, men om at bruge lidt krudt på det sammen med den unge, så vi får en fælles erkendelse af, at informationerne måske ikke altid har hold i virkeligheden. Og at verden er mere nuanceret, end man umiddelbart skulle tro.

# Fællesskaber står for fald

Socialpædagog Christian Freund frygter øget isolation blandt sårbare som følge af tidernes uro. Det kan hans faglighed være med til at forebygge. Samtidig efterlyser han nye socialfaglige værktøjer

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist



Foto: Marc Roed

” De fællesskaber, som vi lægger så stor vægt på i de socialfaglige indsatser i disse år, er voldsomt udfordrede på grund af de tider, vi lever i. Og jeg tror desværre kun, at det vil blive værre.

Christian Freund, socialpædagog

“Gad vide om de overhovedet lægger mærke til det?”

Det spørgsmål har Christian Freund på det seneste stillet sig selv, når han er mødt ind i det socialpsykiatriske botilbud for unge og voksne i Aabenraa Kommune, hvor han arbejder som socialpædagog. SUF Magasinet har talt med ham som en repræsentant fra de kommunale botilbud. Spørgsmålet drejer sig om, hvorvidt de ‘vilde tider’ for alvor trænger ind hos de sårbare mennesker, han arbejder med.

– Det gør de, fastslår Christian Freund, der beskæftiger sig med en målgruppe, som tæller en bred vifte af diagnoser – borderline, skizofreni, autisme osv. – samt psykosociale udfordringer.

Og konsekvensen er klar, fremfører han.

– De fællesskaber, som vi lægger så stor vægt på i de socialfaglige indsatser i disse år, er voldsomt udfordrede på grund af de tider, vi lever i. Og jeg tror desværre kun, at det vil blive værre. Den her gruppe har i mange tilfælde oplevet så store svigt, at de opererer i en verden, der er enten-eller – ‘enten kan du lide mig, eller også synes du, jeg er dum’. Samtidens dagsordener forstærker denne enten-eller-følelse. Hvis du er ung og i tvivl om din kønsidentitet, er det svært at være sammen med nogen, som sympatiserer med Donald Trump. Og det er bare ét eksempel på, hvad der kan få sårbare unge til at trække sig fra fællesskabet.

### Trækker sig

Christian Freund talte en dag med en borger med ADHD om, hvordan det påvirker vedkommende med alle de store ord om krisetider.

– Borgeren trækker sig fra fællesskaberne, fordi den pågældende ikke kan holde ud at høre om krig, død, atomvåben osv. Borgeren føler, at det hele kommer væltende ind over på én gang, og på grund af borgerens ADHD, har vedkommende ikke et filter til at sortere i de mange indtryk, fortæller Christian Freund.

### Atom-tolkning

Dialogerne med de unge og voksne om tidens indvirkning på psyken, sammenholdt med hans iagttagelser, har fået Christian Freund til at reflektere over egen socialpædagogisk faglighed.

– Som socialpædagoger kommer vi med en solid grundfaglighed, der i den grad kommer til sin ret i disse år. Det handler blandt andet om at kunne hjælpe mennesker til at ‘tolke’ og oversætte det, der sker omkring dem. Når der på TV2 News kører et indslag om, at vi skal have atomvåben i Danmark, så er det min opgave at få sat nogle proportioner på, inden det stikker af for eksempelvis den unge, som i forvejen kæmper med vrangforestillinger, fortæller Christian Freund.

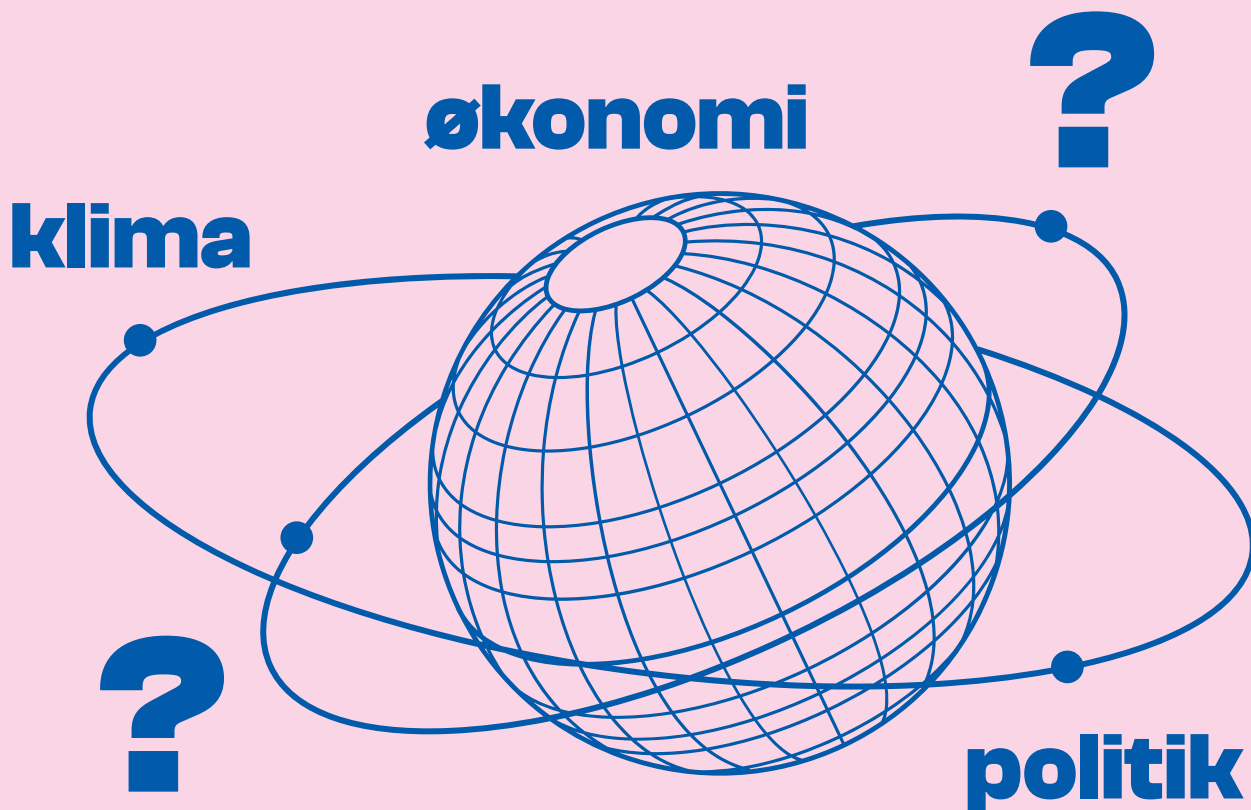
### Nye værktøjer

Når det er sagt, så kan han samtidig få øje på steder, hvor der er behov for faglig opkvalificering, der matcher tidens udfordringer. Ikke mindst når det gælder brugen af sociale medier.

– Det er en kæmpe udfordring at finde ud af, hvad det i grunden er, som vores borgere sidder og henter af informationer på platforme som TikTok og YouTube. Det kunne godt være emner, som man fik inddraget på uddannelsen til socialpædagog eller som efteruddannelse, fordi vi som socialpædagoger har brug for nogle værktøjer til at gå ind og monitorere den sårbare borgers brug af sociale medier, så vedkommende bliver nuanceret og kildekritisk – men uden at det virker belærende og dikterende.

Han slutter:

– Lige netop nu er der behov for, at vi rent socialfagligt ruster os til konsekvenserne ved en tid, som er uden sidestykke.



TEMA › VILDE TIDER

# Vild verden åbner for nye socialfaglige refleksioner



Vi har unge, som 'laver strudsen' og nægter at forholde sig til, hvad der sker. Andre engagerer sig i en grad, der kommer til at minde om en særinteresse, og hvor det for eksempel er amerikansk politik, der fylder.

Rikke Holst, kompetenceudvikler hos Special Minds Aarhus

## Polarisering og bekymringer slår i disse år igennem med øget kraft blandt sårbare grupper, lyder det fra to forskellige afdelinger i Den Sociale Udviklingsfond

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Datoen var den 25. februar 2022. Det var dagen efter, at Rusland havde invaderet Ukraine. Langt derfra – nærmere bestemt i Viby ved Aarhus – drøftede Rikke Holst under dagens morgenmøde situationen med sine kolleger. Hun er kompetenceudvikler hos Special Minds Aarhus, der leverer uddannelses- og beskæftigelsesrettede indsatser for unge og voksne med autisme eller lignende profil.

– Vi snakkede om, hvorvidt vi skulle italesætte, hvad der var sket. Vi endte med at gøre det, men reaktionen kom bag på os, siger Rikke Holst, som tydeligt genkalder sig, hvordan en STU-elev blev meget påvirket.

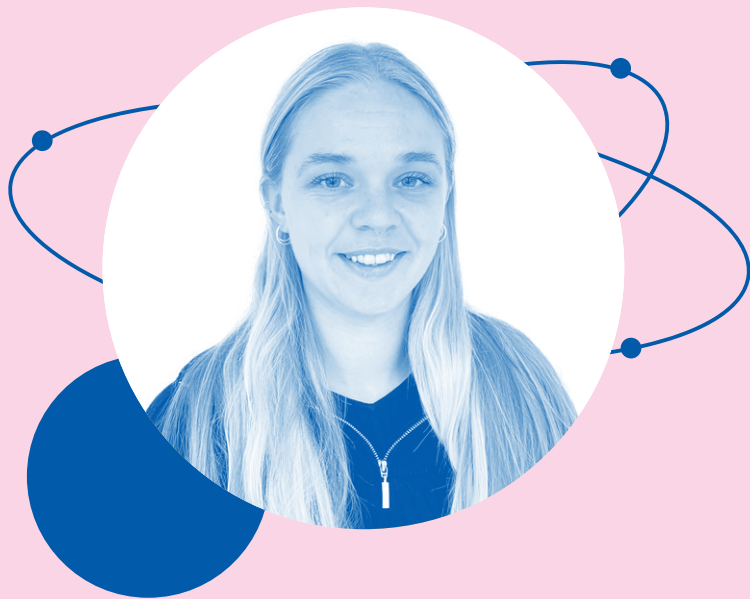
– Det var så uvant for eleven, at det var sådan et emne, vi bragte op, og vedkommende var slet ikke vant til at se nyheder, fordi det skabte utryghed. Det var første gang, at jeg for alvor blev klar over, at vi befandt os i en

tid, hvor vi rent socialfagligt nøje skal overveje, hvad vi tager fat i, og hvordan vi gør det.

### Fra struds til særinteresse

I dag – tre år senere – konstaterer Rikke Holst, at samtalerne om verdens tilstand er blevet hyppigere, samtidig med at reaktionerne er vidt forskellige.

– Vi har unge, som 'laver strudsen' og nægter at forholde sig til, hvad der sker. Andre engagerer sig i en grad, der kommer til at minde om en særinteresse, og hvor det for eksempel er amerikansk politik, der fylder. Endelig har vi en gruppe, som forsigtigt spørger ind til noget, de har hørt i nyhederne eller set på TikTok, og som gør dem urolige. Uanset hvad, så er det noget, vi socialfagligt skal forholde os til, fordi vi oplever, at den polarisering vi ser ude i verden, også smitter af på de mennesker, vi arbejder med, fortæller Rikke Holst.



” Dér, hvor de bliver optagede af den vilde verden, er, når den udfordrer dem selv. Vi skal huske på, at vi arbejder med en gruppe mennesker, der både har svært ved at opfylde basale behov og overskue, hvad der skal ske i morgen. For dem bliver det abstrakt at tænke på tredje verdenskrig, eller at vandet stiger.

Lærke Rasmussen, socialkonsulent, SUF Opgangen

## En udvej

Kompetenceudvikleren peger som eksempel på, at der blandt eleverne på STU er flere, som er store tilhængere af Donald Trump, mens andre er engagerede i LGBT+-miljøet.

– Det skaber meget let nogle spændinger, hvor LGBT+-eleverne kan føle sig ramte på de holdninger, som bliver udtrykt af Trump-tilhængerne. Derfor gælder det om at få skabt nogle rum, hvor vi kan snakke om de her emner på en respektfuld måde, og hvor der både er plads til hensyn og pauser. Den del har vi skruet mere op for, siger Rikke Holst og nævner i samme ombæring, at eleverne har mulighed for at trække sig, når der bliver set nyheder under samfundsfag.

– Nogle elever har valgt samfundsfag fra, og når vi har spurgt ind til årsagen, har det handlet om at skærme sig fra nyheder om USA og krig.

## Abstrakte scenarier

I en anden afdeling, SUF Opgangen i Odense – et tilbud for unge mellem 15 og 35 år med psykosociale vanskeligheder – slår den vilde verden igennem på helt anden vis.

– Vores unge tænker selvfølgelig over, hvad der sker, men det fylder ikke så meget som hos os andre. I vores fælleshus forsøger vi samtidig at have samtaler om det, der sker, som var det et almindeligt hjem. Men det er bestemt ikke lig med, at de unge er upåvirkede af det, der sker ude i verden. Det er de, siger Lærke Rasmussen, socialkonsulent, SUF Opgangen. Hun fortsætter:

– Dé, hvor de bliver optagede af den vilde verden, er, når den udfordrer dem selv. Vi skal huske på, at vi arbejder med en gruppe mennesker, der både har svært ved at opfylde basale behov og overskue, hvad der skal ske i morgen. For dem bliver det abstrakt at tænke på tredje verdenskrig, eller at vandet stiger. Det er ikke udtryk for manglende interesse, og de kan godt forstå, hvad der sker, men de kan ikke føle det.

## Nye tendenser

Helt konkret oplever Lærke Rasmussen, at det især er bekymringen for inflation og stigende priser, som fylder blandt de unge.

– Vores målgruppe har i forvejen ikke mange penge, og derfor bliver de urolige, når der bliver talt om inflation, told osv. Jeg tror, at vi kommer til at se stadig større bekymring om økonomi blandt de unge, vi arbejder med, siger Lærke Rasmussen, som desuden ser en tendens til, at 'amerikaniserede' holdninger til køn er begyndt at manifestere sig.

– Jeg talte med en af vores unge, som var bange for, at de professionelle, han møder på Center for kønsskifte – og som skal tage stilling til hans kønsskifte – har de samme holdninger, som dem han ser i nyhederne. Den form for polarisering har jeg ikke oplevet før.

## Nuancerne udviskes

De ord nikker Rikke Holst genkendende til i Special Minds.

– Nogle i vores målgruppe opfatter verden mere sort-hvid end de fleste. De kan godt lide at navigere efter regler og ideologier. I en verden, hvor tingene bliver trukket stadig mere skarpt op, bliver nuancerne udvisket hos en gruppe, som i forvejen kan have svært ved at se nuancer og mentalisere, hvordan tingene ser ud hos den anden.

Med det afsæt vover Rikke Holst at se i krystalkuglen: – Når tingene spidser til, fremkalder det øget ængstelse og uro, som kan trække angst og depression. Sådan som verden udvikler sig, tror jeg desværre, at vi kommer til at se mere af det.

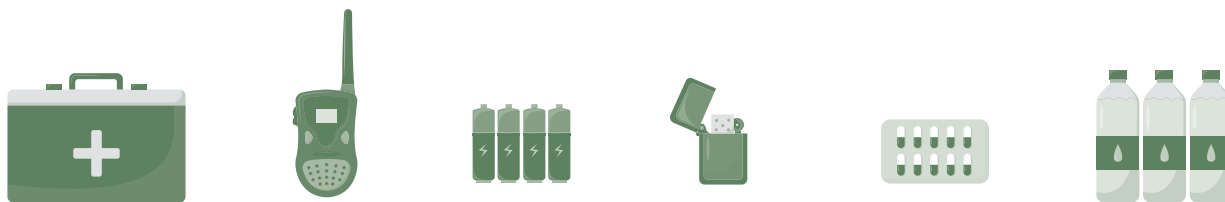


TEMA › VILDE TIDER

” De unge bliver simpelthen så bange, hvis vi begynder at tale højt om at preppe. Vores opgave er at bevare roen og forberede en nødsituation. Det har vi gjort stille og roligt.

Trine Egholm, afdelingsleder i SUF Eremitterne

# Eremitterne er forberedt til en eventuel krise



Hvor de fleste botilbud afventer retningslinjer fra myndighederne, har SUF Eremitterne for længst 'preppet'. Bag tiltaget ligger relevante vigtige socialfaglige overvejelser

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

Trine Egholm, afdelingsleder i SUF Eremitterne i København, var ikke i tvivl, da myndighederne i sensommeren 2024 udsendte krisebefalinger, som rådede danskerne til at have vand, mad og medicin på lager, så man kunne klare sig i tre døgn – populært kaldet at 'preppe' – hvis en krise skulle ramme.

– Vi er de unges hjem, og vi er deres 'voksne', så for os har det været helt naturligt at preppe og i det hele taget forberede os på en krisesituation. Nogle af Eremitternes unge har ikke selv ressourcerne til at tage hånd om det, og derudover ønsker vi ej heller, at de skal bekymre sig mere end højst nødvendigt, da de i forvejen har deres at slås med. Det er vores ansvar, siger Trine Egholm.

– For mig var det tydeligt, at det her med at få preppet, var noget, vi som afdeling skulle sørge for at få styr på, men uden at det forstærkede bekymringerne hos de unge, siger Trine Egholm.

### Bevar roen

Af samme grund er de unge ikke blevet involveret i etableringen af nødberedskaberne hos SUF Eremitterne. Nogle har spurgt og så fortæller vi, at det har vi styr på, og så lægger roen sig som regel.

– De unge bliver simpelthen så bange, hvis vi begynder at tale højt om at preppe. Vores opgave er at bevare roen og forberede en nødsituation. Det har vi gjort stille og roligt, fortæller afdelingslederen.

### Lyttende og nysgerrige

I det hele taget er man hos SUF Eremitterne hele tiden opmærksom på, hvordan begivenhederne ude i verden smitter af på de unge.

– Vi har unge, som er meget bange for, hvad der sker. Derfor taler vi i personalegruppen jævnligt om, hvordan de unge tager imod de nyheder, som de typisk får via sociale medier, og hvordan vi rent socialfagligt forholder os til det, fortæller Trine Egholm og uddyber:

– Det er ikke socialkonsulenten, som skal indlede en samtale med en ung ved at sige 'har du set, hvad der ser sket?' eller ved at luften sin egen politiske holdning til verdens gang. Derimod skal vi være lyttende og nysgerrige, når de unge lufter deres bekymring, og vi skal være opmærksomme på, at det er meget individuelt, hvad de kan kapere, og hvordan de reagerer på det, der sker i verden.

### Sat i system

Hos SUF Eremitterne har man på fællesadressen på Vesterbro og de tre natoverbygninger indkøbt de ting, som myndighederne anbefaler, at der skal være i en husstand. Samtidig har SUF Eremitterne sat deres nødberedskab i system, så der løbende bliver skiftet ud i for eksempel de madvarer, der bliver for gamle.

– Når vi kan se, at vand, knækbrød, proteinbarer osv. nærmer sig sidste salgsdato, bruger vi dem, så de ikke går til spilde, og så køber vi nyt til vores nødberedskab, forklarer Trine Egholm og pointerer den socialfaglige betydning af et systemiseret nødberedskab:

– Det giver ro at vide, at vi ikke skal ud og købe en masse, hvis der kommer en krisesituation. Det har vi helt styr på, og det gør, at det ikke er et nødberedskab, vi skal bekymre os om, men derimod situationen for de unge.

# Sårbarhed er modet

# til at være sig selv

Julius Mygind



PROFILEN: Julius Mygind var nede og skrabe bunden med misbrug og selvmordstanker. I dag har han dedikeret sit liv til at hjælpe en generation af sårbare unge, der kæmper med livet som aldrig før. Han gør det, alt imens han stadig kan komme i tvivl om sin egen indre stemme

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

– Der er altid nogen, som gerne vil fortælle dig, hvad du skal gøre, og hvad du ikke skal gøre. Vi bliver bombarderet med gode råd og selvudviklingsbøger, som jeg selv har læst i hundredvis af. Det ændrer bare ikke ved, at vi nogle gange kan komme til at miste retning, selv om vi synes, at vi er på rette vej. Det hører med til det at være menneske. Lige nu befinder jeg mig personligt et sted i livet, hvor jeg føler, at jeg har mistet noget af min egen indre stemme. Den skal jeg finde igen.

Julius Mygind pakker ikke noget ind, da SUF Magasinet møder ham på Charlottenlund Station, hvor han holder til i et kontorfællesskab i den gamle stationsbygning. Det er her, at han årligt tager imod op mod 100 sårbare unge, som befinder sig et vanskeligt sted i livet. Dertil kommer stribevis af foredrag på blandt andet skoler, bosteder og i kommuner.

– Det er blevet mit erhverv at forsøge at skabe noget af det håb, som jeg selv manglede, da jeg som ung stod et svært sted i livet, siger 33-årige Julius Mygind, der er uddannet coach og desuden trækker på en stærk personlig historie, som han ikke er bange for at sætte i spil. Blandt andet i bestsellerbogen *Du er ikke F\*\*ked – Du er bare ung* (2022).

Lavt selvværd og misbrug samt perioder med selvskade og selvmordstanker er således også en del af historien om Julius Mygind.

– Jeg bruger mig selv og min egen baggrund hele tiden, men det er ikke lig med, at jeg siger det samme, som jeg gjorde for fem år siden. Også jeg forandrer mig.

At manøvrere i spotlight

Umiddelbart kan det forekomme ejendommeligt, at Julius Mygind skulle have i et liv, som var nærvædet at

skubbe ham ud over kanten. Som barnebarn af teatermennesket Jytte Abildstrøm, søn af skuespiller Peter Mygind og journalist og businesscoach Lise Mygind Mühlhausen, er Julius Mygind opvokset med masser af kærlighed, kreativitet og tryghed. Men den slags er ikke nødvendigvis nogen garanti for, at man ikke kan havne i en udsat position, betoner han.

– Nogle af de udsatte unge, som jeg arbejder med i dag, fortæller, at de gennem deres opvækst har slået sig på at skulle tilpasse sig. Det kan jeg genkende. Som barn blev jeg hurtigt god til at manøvrere i større forsamlinger, hvor der var spotlight på mig og min familie. Men jeg havde vanskeligt ved at mærke mig selv, og jeg gik med en underlig diffus følelse af ikke at passe ind, fortæller Julius Mygind.

Rastløsheden dulmes

En følelse, som blev forstærket i hans møde med skolen. Julius Mygind viste sig at være svagt ordblind, og derudover var han ikke altid den, der blev først færdig med matematikken.

– Det var rædselsfuldt, når min sidekammerat var færdig på et kvarter, og læreren sagde til mig: ‘Du skal bare gøre det bedste, du kan, Julius!’ Indeni mig selv sagde jeg til læreren: ‘Du lytter ikke, og det er stadig fucking nederen at sidde som den sidste med opgaverne’.

Julius Mygind fandt i teenageårene ind i nogle andre fællesskaber, hvor han blandt andet blev introduceret for alkohol og sidenhen stoffer.

– Jeg havde faktisk slet ikke lyst til alkohol, men jeg ville gerne være en del af fællesskabet, så jeg begyndte at drikke – bagefter kom cigaretterne og så stofferne. Alt sammen handlede det om at dulme noget, jeg ikke

”

Det er blevet mit erhverv at forsøge at skabe noget af det håb, som jeg selv manglede, da jeg som ung stod et svært sted i livet.



”

I starten fungerede det slet ikke. Jeg følte ikke, at psykologerne forstod mig, og jeg gad ikke alt det kognitive pis om tanke, følelse, handling. Meningen var fin nok, men jeg kunne ikke tage det ind.

Foto: Emil Ryge Christoffersen



vidste hvad var. Jeg vidste bare, at det virkede godt på min rastløshed, og jeg havde samtidig noget at lave, selvom det ikke gjorde noget godt, siger Julius Mygind.

### Rollemodel eller ensomhed?

Siden har han brugt stor energi på at reflektere over, hvad det er for rollemodeller, man møder – og vælger – på sin vej.

– De gutter, jeg mødte og hang ud med, var dem, jeg så op til. Dét, der i den sammenhæng er så vildt at tænke på, er, at hvis jeg havde haft nogle andre rollemodeller, kunne mit liv have udviklet sig meget anderledes. Problemet er, at det kan være svært at vælge usunde rollemodeller fra, fordi den ensomhed, som følger efter, føles langt værre.

### Det rette match

Julius Mygind slog ind på en kurs, som stille og roligt skubbede ham tættere og tættere på kanten.

– Jeg følte mig til tider så fucked, at det næsten var komisk, siger han.

Når forældrene troede, at Julius Mygind var på gymnasiet, var han taget på Christiania for at ryge sig skæv. Han kæmpede med social angst og droppede ud af gymnasiet. Derpå fulgte halvandet års total nedtur.

– Jeg brugte en masse tid på de sociale medier. Dels fulgte jeg mine gamle venner, der levede deres liv, dels faldt jeg ind i nogle algoritmer, hvor jeg så folk, der selvskadede. Det begyndte jeg også på, og så fulgte alle tanker om selvmord.

Julius Mygind skulle igennem seks psykologer, før der skete et vendepunkt.

– I starten fungerede det slet ikke. Jeg følte ikke, at psykologerne forstod mig, og jeg gad ikke alt det kognitive pis om tanke, følelse, handling. Meningen var fin nok, men jeg kunne ikke tage det ind, fortæller Julius Mygind.

Hans forældre nægtede at give op. De insisterede på, at der måtte findes én, som ville være det rigtige match for deres søn. Til sidst lykkedes det at finde en psykolog, der talte i en kontant form, og som Julius Mygind aldersmæssigt kunne spejle sig i.

– Han gik til stålet, når jeg for eksempel kom til en psykologtid efter først at have drukket seks bajere nede

ved søen. ‘Du er jo fuld’, sagde han, men uden at han gjorde mig forkert i det, og så talte vi om, hvorfor jeg havde brug for det.

### Dubai-drengene

I dag er Julius Mygind diagnosticeret med ADHD og cyklotymi, som er en mild form for bipolar lidelse. Sit stofmisbrug kom han ud af for 12 år siden. Når han ser sig omkring i dag, er det med en foruroligende bekymring for unges generelle mistrivsel og stigende sårbarhed. Han er ikke i tvivl om, at sociale medier er en af de væsentligste årsager til udviklingen.

– Når unge mænd ser på de der ‘Dubai-dreng’, der kører rundt i en grøn Lamborghini, spiser avocadomadder og påstår, at de tjener 300.000 kroner som aktieeksperter, så går det rent ind hos en sårbar ung, der sidder alene i sin lejlighed eller på et bosted og spiser betonhavregrød. Det er en ustandselig konfrontation med det, du ikke har som ensom, sårbar ung, selvom det i reglen er dybt manipulerende og svindel og bedrag, siger Julius Mygind og tilføjer:

– Det skaber en forskruet forestilling om det ekstraordinære liv, som kan være vildt skadeligt at spejle sig i, og som spiller ind på den store trivselskrise, vi befinder os i. Hvis unge spejlede sig noget mere i deres kammerater fremfor idealerne på sociale medier, tror jeg, at vi ville se flere unge, som sagde: ‘Mit liv er sgu okay’.

### System-tilpasning

Samtidig ser Julius Mygind, at mange unge får problemer, fordi de forsøger at tilpasse sig nogle systemer og strukturer, som ikke kan rumme, hvem det enkelte menneske er.

– Mange af de unge, som jeg taler med, efterspørger klare svar på, det, de slås med. ‘Hvorfor har jeg det sådan her?’ ‘Hvad handler det om?’ ‘Hvorfor har jeg det ikke godt?’ spørger de. De vil gerne fixes, så de kan komme til at passe ind i nogle systemer, hvor de føler sig rigtige. Og det kan jeg godt sætte mig ind, men nogle gange handler det mest af alt om at blive forstået i, at man simpelthen bare har det svært, og så selv prøve at dykke ned i de omstændigheder, der gør, at man ikke trives.

Julius Mygind holder en lang tænkepause. Så siger han:

– Din sårbarhed er din allerstørste styrke. Når du kan beskrive dig selv og dine følelser overfor andre, bliver





Din sårbarhed er din allerstørste styrke. Når du kan beskrive dig selv og dine følelser overfor andre, bliver du forstået, og det giver dig en styrke, fordi du bliver set og hørt som den, du er. Det er gennem din sårbarhed, at du finder din selvrespekt. Sårbarhed er modet til at være sig selv.



du forstået, og det giver dig en styrke, fordi du bliver set og hørt som den, du er. Det er gennem din sårbarhed, at du finder din selvrespekt. Sårbarhed er modet til at være sig selv.

### Gladiator eller tilskuer

For at tydeliggøre sin pointe griber Julius Mygind til en af de mange metaforer, som krydrer hans sprog. Denne gang en arena med kæmpende gladiatorer og tilskuere på tribunerne.

– Enten sætter du dig op på tilskuerrækken, eller også stiller du dig ned midt i arenaen, hvor alle kan se dig og kan mene noget om dig. Hvis du har modet til det, bliver du autentisk. Hvis du derimod sætter dig på tilskuerrækken, så vil undskyldningerne ofte blive styrende for dit liv – ‘det er bedst, jeg sidder her, for det andet er for hårdt’. På tilskuerrækken gør du ikke rigtig noget, og du får aldrig vist, hvem du er. Det vil præge dit møde med andre mennesker, og det vil samtidig bekræfte dig i det, der er galt med dig, siger Julius Mygind og fortsætter:

– Vi vil gerne have alle gevinsterne – føle kærlighed og blive forstået – men vi er samtidig bange for de risici, der er forbundet med at vise, hvem vi er: afvisningen, andres meninger.

### Det stille håb

Umiddelbart ligner Julius Mygind en, som for længst har fundet sig til rette i midten af arenaen. Han er gift med Stine, far til Rosa og Hugo og en markant stemme, der bliver lyttet til, når emnet er børn og unges trivsel.

Men tvivlen kan stadig overmande Julius Mygind. Således også i dag, hvor han har indledt mødet med at fortælle om sin egen indre stemme. Han vender tilbage til emnet med nogle uddybende betragtninger om håb:

– Dét, jeg har lært, er, at håb sjældent kommer færdigpakket. Det er ikke noget, vi kan få leveret af en guru på Instagram eller finde i en quickfix-video med fem trin til et bedre liv. Håb viser sig oftest i det små. I et glimt. Et åndedrag. En tanke, der lander rigtigt. Et øjeblik, hvor vi kan mærke os selv lidt tydeligere. Men det betyder ikke, at det er let, for det kan være enormt sårbart og ubehageligt at vende blikket indad. Især når vi har vænnet os til at søge alle svar udenfor os selv. Vi lever i en tid uden ro. Hvor vi leder og leder og leder – efter retning, mening, identitet, svar. Det ironiske er, at jo mere vi søger, jo længere væk kan vi komme fra os selv. Men måske er håb ikke altid noget, vi skal finde. Måske er det noget, vi skal turde mærke – når vi endelig giver slip på jagten og bare er stille i os selv.

Julius Mygind slutter med et budskab, som han brænder efter at give videre:

– Du er ikke forkert, bare fordi du stadig leder. Bare fordi du ikke har alle svarene. Bare fordi det hele føles som et rodet, usikkert kaos. Vi leder alle sammen. Vi tvivler alle sammen. Vi forsøger alle sammen – på hver vores måde – at finde et sted, hvor vi føler os hjemme i os selv. Og bare det, at du mærker, at du gerne vil noget andet... det er håb. Måske ikke det høje, stærke håb. Men det stille håb. Det ægte. Dét, der varer ...



Foto: Emil Ryge Christoffersen

## Julius Mygind

Julius Mygind er coach, foredragsholder og forfatter samt en markant stemme i debatterne om unge og trivsel, rusmidler og sociale medier. Han er desuden udviklingsleder i rusmiddelforeningen Drugrebels.

”

Vi vil gerne have alle gevinsterne – føle kærlighed og blive forstået – men vi er samtidig bange for de risici, der er forbundet med at vise, hvem vi er: afvisningen, andres meninger.

“

## Den sociale profil

I hvert nummer af SUF Magasinet indgår 'Den sociale profil'. Vi går tæt på et menneske, som taler indefra eller udefra på det sociale område, og som bidrager med debat og refleksion over det sociale område og mennesker i udsatte positioner. Du møder politikere, kunstnere, eksperter osv.



# Jannis gode liv er som bedemand



Der var en stemme indeni mig, som sagde: ‘Jeg vil leve – jeg skal have et godt liv’. Det var en overlevelsesmekanisme, som gjorde, at jeg forlod skinnerne. Jeg ville videre med mit liv. Koste hvad det ville.

Janni

Motivation var der rigeligt af, da Janni blev indskrevet i SUF Opgangen. Samtidig havde hun et massivt behov for en socialfaglig støtte, der på kort tid har hjulpet hende til at håndtere en barsk forhistorie og forfølge sin drøm om at blive bedemand

Af Peter Borberg, mag.art. & journalist

For nogle år siden sad Janni ved togskinne i Nyborg. Hun var fast besluttet på at gøre en ende på sit liv. Men i sidste øjeblik ombestemte hun sig.

– Der var en stemme indeni mig, som sagde: ‘Jeg vil leve – jeg skal have et godt liv’. Det var en overlevelsesmekanisme, som gjorde, at jeg forlod skinnerne. Jeg ville videre med mit liv. Koste hvad det ville.

Når Janni overhovedet havnede dér ved togskinne i Nyborg, så skyldes det en barsk forhistorie, som havde fået det berømte bæger til at flyde over. Janni kommer fra en dysfunktionel familie med omsorgssvigt, vold, stofmisbrug og seksuelle overgreb. Hun flyttede på børnehjem, da hun var 12 år og i egen lejlighed som 17årig og gennemførte en STX. Undervejs kappede hun kontakten til sin familie. Men den hårde opvækst kunne hun ikke bryde med.

– Efter min studentereksamen flyttede jeg sammen med en kæreste og fik et arbejde. Det lignede umiddelbart, at jeg var på vej ind i et godt voksenliv. Men i takt med at jeg udadtil kom på plads i tilværelsen, blev jeg indhentet af min fortid, og pludselig ramlede det hele. Jeg begyndte at ryge sindssygt meget hash og gjorde masser af dumme ting, indtil min kæreste helt forståeligt gik fra mig, fortæller Janni, der i dag er udredt for kompleks PTSD-syndrom, borderline og ADHD.

Prøv at ringe 112

Kulminationen på Jannis nedtur var den dag, hvor hun sad ved skinnerne i Nyborg.

– Selvom jeg havde besluttet mig for, at jeg vil springe ud foran det næste gennemkørende tog, så fik jeg i sidste øjeblik en indskydelse: ‘Prøv at ringe 112!’

Janni blev straks indlagt på en psykiatrisk afdeling. Derefter fulgte en anbringelse på et bosted, men hun kæmpede fortsat med sit hashmisbrug og blev smidt ud. Hun var reelt hjemløs, indtil en sagsbehandler fik øje på SUF Opgangen i Odense, der er et botilbud for unge mellem 15 og 35 år med psykosociale vanskeligheder og mulighed for støtte i egen bolig.

Fyldt med drive

Det var her, Janni første gang kom på besøg i maj 2023. Og hun havde ikke været der mange minutter, før hun vidste, at det var dét tilbud, hun havde brug for.

– Allerede under det første møde sagde jeg: ‘Må jeg gerne bo her?’ siger Janni, da vi møder hende i SUF Opgangen sammen med hendes socialkonsulent Carina Sandberg Nielsen.

Sidstnævnte husker også det første møde, og hun var ikke i tvivl om, at hun i Janni stod over for et menneske med en speciel profil.

– Selvom Janni kom med en meget tung og hård baggrundshistorie, så var hun fyldt med et stort drive og en udtalt resiliens. Den socialfaglige opgave bestod hverken i botræning eller i det hele taget opretholdelsen af en almindelig dagligdag osv. – den slags havde hun rigeligt styr på. Det handlede derimod om at give Jannie

en støtte, som kunne hjælpe hende med at håndtere alt det svære fra fortiden, så hun kunne forfølge sine mål.

### Komfortabel med døden

Carina Sandberg Nielsen lægger dog ikke skjul på, at hun var nødt til at rømme sig en ekstra gang, da hun første gang stiftede bekendtskab med Jannis drøm: Hun ville være bedemand.

– Den havde jeg ikke lige set komme, siger Carina Sandberg Nielsen, inden Janni tager ordet:

– I mange år troede jeg, at jeg skulle være psykolog, men jeg nåede frem til, at jeg ville have svært ved at rumme alt det, som mennesker i vanskelige situationer kommer med. Jeg ville dog stadig rigtig gerne hjælpe mennesker, når noget er svært for dem, og det kan jeg få lov til gennem bedemandsgerningen. Jeg oplevede engang en bedemand, som mødte de pårørende med så megen varme og omsorg, at det gjorde et kæmpe indtryk på mig.

Janni er med egne ord komfortabel med døden

– Jeg synes, at døden kan være smuk, og jeg vil samtidig gerne være ligesom den bedemand, som jeg selv oplevede. Én, som indgyder ro og tryghed hos mennesker, der har det svært – altså én, som repræsenterer det modsatte af det, jeg har med fra min baggrund.

### Brug for rådighed

Gennem SUF Opgangen har hun blandt andet fået hjælp til at finde en praktikplads hos et lokalt bedemandsfirma, hvor hun har været i foreløbig et halvt år.

– Jeg elsker det, og jeg stortrives i mit arbejde. At skulle gøre en død pæn og klar til at komme i kisten, har jeg ikke noget problem med, fortæller Janni.

Indimellem oplever hun dog, at traumerne fra fortiden trækker hende ned i nogle sorte huller. Gamle destruktive følelser bliver vakt til live. I sådanne situationer gør Janni brug af det rådighedsprincip, som er et omdrejningspunkt for indsatserne i Den Sociale Udviklingsfond, og får fat i Carina Sandberg Nielsen.

– Nogle gange falder jeg rigtig dybt, fordi mit følelsesregister kokser, men Carina griber mig altid, før jeg ram-

mer bunden. Simpelthen fordi jeg kan få fat på hende i tide – og på skæve tidspunkter i døgnnet – så problemerne ikke vokser sig for store inde i mit hoved. Carina kan altid rumme det, jeg står med, siger Janni.

Carina Sandberg Nielsen fortsætter:

– Når Janni beskriver, at hun falder ned i sorte huller, og at følelserne 'kokser', så er det en naturlig reaktion på den komplekse PTSD og de traumer, hun har med sig. I praksis betyder vores rådighedsprincip, at vi møder hende med empati, forståelse og umiddelbar tilgængelighed – også uden for almindelig arbejdstid. Denne konstante rådighed er afgørende for, at vi kan støtte Janni i at genvinde kontrollen over sine følelser, inden situationerne eskalere.

Vi arbejder målrettet med at hjælpe hende med at genkende og håndtere de følelser og tanker, der aktiveres af fortiden. Gennem samtaler og konkrete redskaber styrker vi hendes mestringsevner, så hun lærer at regulere sine følelser på en måde, der ikke hæmmer hende i at nå sine mål.

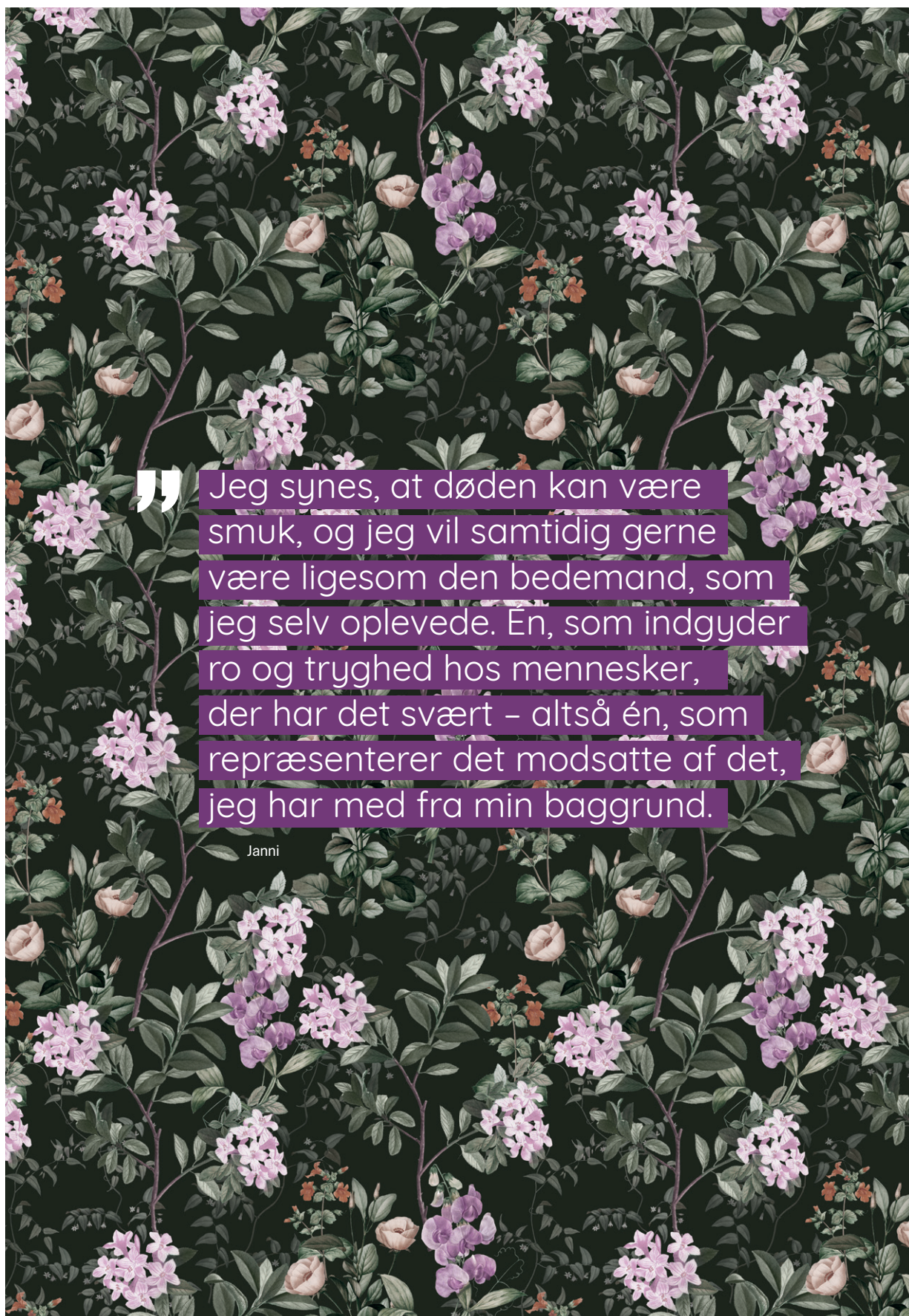
### Klar plan

Herudover har støtten i SUF Opgangen handlet om at hjælpe Janni med at skabe et nyt netværk.

– Jeg kan stadig blive meget usikker, når jeg skal møde andre mennesker.

Der er dog ingen vaklen, når der gælder Jannis videre planer. Når hendes praktik om kort tid udløber, påbegynder hun en uddannelse til social- og sundhedsassistent, fordi den giver hende nogle af de kompetencer, som hun på sigt får brug for i det bedemandserhverv, som hun er sikker på, skal være hendes arbejdsliv.

– Jeg føler, at jeg har fundet præcist dét, som giver mening i mit liv. Jeg anerkender mig selv for, at det er min egen indsats, som har banet vej. Men jeg ved samtidig, at det rum og den støtte, jeg har fået i SUF Opgangen, har haft afgørende betydning. Da jeg kom her, var jeg lige kommet ud af et misbrug og var hjemløs. Jeg var nedbrudt. Nu er jeg på vej til uddannelse og beskæftigelse. Mit liv har for alvor taget fart.



”

Jeg synes, at døden kan være smuk, og jeg vil samtidig gerne være ligesom den bedemand, som jeg selv oplevede. En, som indgyder ro og tryghed hos mennesker, der har det svært – altså én, som repræsenterer det modsatte af det, jeg har med fra min baggrund.

Janni

# Vicky fra Masterchef sætter samvær på menuen

Fortrolige samtaler opstår, når sårbare unge hos SUF Eremitterne er i køkkenet med aktivitetsmedarbejder Vicky Willeberg, der kommer med en bemærkelsesværdig historie

*Af Peter Borberg, mag.art. & journalist*





– Forleden lavede vi salte æbleskiver med stedbiderogn. Her lagde jeg mærke til, at der var flere af mine kolleger, som syntes, at de ville lægge vejen forbi køkkenet, lyder det glad fra Vicky Willeberg, der for nylig er ansat som aktivitetsmedarbejder med ansvar for køkkenet hos SUF Eremitterne, som er et botilbud for sårbare unge i København.

Men for Vicky Willeberg er det i virkeligheden slet ikke de kulinariske oplevelser, der er det vigtigste.

– Det er muligheden for at kunne lære noget fra mig i samværet med de unge, som jeg brænder for, siger hun.

### Semifinalisten

En bemærkelsesværdig udtalelse, når man tager hendes baggrund i betragtning. For år siden medvirkede Vicky Willeberg i det populære tv-program Masterchef, hvor der dystes i madlavning. Vicky Willeberg nåede til semifinalen, hvilket var en præstation, som fik hende til at overveje sin fremtid indenfor den modebranche, som hun havde været en del af i næsten to årtier.

– Der var flere, som hyrede mig til at lave mad til forskellige selskaber, og der var noget ved selve det at lave mad til glæde for andre, som voksede på mig, fortæller Vicky Willeberg, der oprindeligt er uddannet modedesigner.

### Trygt univers

Hun startede cateringfirmaet Mad Vicksen og forsøgte samtidig at komme ned i tid på sit daværende arbejde.

Det kunne ikke lade sig gøre, så Vicky Willeberg sagde op og søgte i stedet en stilling som aktivitetsmedarbejder med ansvar for køkkenet på 25 timer om ugen hos SUF Eremitterne. Det har hun ikke fortrudt.

– Jeg har altid haft et ønske om at kunne være noget for nogen – og det kan jeg i mødet med de unge hos SUF Eremitterne, siger Vicky Willeberg, der flere gange om ugen har unge med til madlavningen i en køkkenskole, hvor forskellige retter og temaer er på programmet.

– Det skaber et trygt univers, når vi laver mad sammen. Jeg oplever, at de unge bruger arbejdet i køkkenet som et frirum, hvor de nyder godt af fællesskabet. Vi hører musik og joker sammen, fortæller hun.

### Skubber nænsomt

Samtidig sørger Vicky Willeberg hele tiden for at holde sig ajour med, hvordan det står til med den enkelte unge.

– Jeg har et godt samarbejde med socialkonsulenterne, som er gode til at fortælle mig, hvis der er en ung, som befinder sig et særligt vanskeligt sted. Det tager jeg højde for, og samtidig forsøger jeg gennem dialogen og samværet i køkkenet at give den unge et nænsomt skub i den rigtige retning, hvis jeg vurderer, at det er det rigtige. Ofte sker der jo det, at den unge i køkkenet kommer ind på nogle ting, som ellers kan være vanskelige at tale om. Og det er dét, som samværet om madlavning kan – det skaber et samtalerum, som føles frit, fordi det ikke kun er hovedet, der arbejder, men også hænderne.

# DEN SOCIALE UDVIKLINGSFOND

En nonprofit almennyttig fond med 30 specialiserede afdelinger og over 500 fagligt velfunderede ansatte.

Læs mere på:  
[www.suf.dk](http://www.suf.dk)



Mød alle vores afdelinger.



## SUF MAGASINET

et gratis magasin med fokus på individuelle socialpædagogiske løsninger

SUF Magasinet giver dig et fagligt indblik i Den Sociale Udviklingsfonds arbejde. Vi sætter ord og billeder på de mennesker, der får gavn af vores skræddersyede løsninger. Og vi giver dig interviews og baggrund med de bedste eksperter indenfor det socialpædagogiske område.



Du kan gratis og uforpligtende få tilsendt SUF Magasinet, hver gang det udkommer. Scan QR koden og indtast dine oplysninger, så modtager du det næste SUF Magasin direkte i din postkasse.

DEN SOCIALE  
UDVIKLINGSFOND

Hovedkontor › Hunderupvej 116 › 5230 Odense M › Tel: 7019 2800 › [suf@suf.dk](mailto:suf@suf.dk) › [www.suf.dk](http://www.suf.dk)