



BEDRE PSYKIATRI

Landsforeningen *for pårørende* til psykisk syge i Århus

Rapport på et udviklingsprojekt for psykisk sårbare unge 15-23 år afsluttet 2011

Udviklet og evalueret i samarbejde med:

Sanne Roesen Psykoterapeut og Bibi Kastberg, Bedre Psykiatri Aarhus
Linda Callesen, Indehaver/ Coach & Systemisk Proceskonsulent GeysaDynamic.dk
- og med uvurderlig støtte fra Sundheds- og Indenrigsministeriet.

Bedre Psykiatri Aarhus
V/Bibi Kastberg

Terapi & Coaching
V/ Sanne Roesen

GeysaDynamic
V/ Linda Callesen

Sundheds- & Indenrigsministeriet





Resume	2
Metode	3
Vores arbejdsspørgsmål	4
Teoretisk optik og ramme	5
Resultater fra udviklingsprojektet	9
Overvejelser om spørgsmålstyperne	10
Observationer på gruppens udvikling set i fht. individet	15
Konklusion	16
Nye ønsker og tiltag fra deltagerne	19
Litteraturhenvvisning	20



Resume

Udviklingsprojektets formål var at undersøge hvordan vi kunne tilrettelægge nogle rammer for psykisk sårbare unge som er pårørende til psykisk syge i de nære relationer. Målet var at skabe psykisk robusthed og øget livskvalitet for de unge deltagere i projektet og for deres relationer. Samt fastholde de unge i uddannelse eller job. Udviklingsprojektet har haft forskellige processer. Der har været afholdt narrative gruppeforløb, bootcamps og individuelle forløb fordelt over hele året. Der har været stor tilslutning igennem hele forløbet med en gennemsnitlig mødeprocent på 70 -80%.

Narrative gruppeforløb blev afholdt en gang om måneden. Gruppeforløbene tog udgangspunkt i de unges behov for at tale om sine problemer med fokus på den oplevelse af at være ung pårørende til en psykisk syg.

Som udgangspunkt blev 16 skrevet op til deltagelse og 11 blev det endelige deltager antal for udviklingsforløbet. De 5 der ikke startede op er igennem opstartsfasen sluset ud i andre forløb og til læge, evt. pga. mistanke om egen psykisk sygdom eller er gået videre til uddannelse andre steder i landet. Hvis vores aldersbegrænsning havde ligget fra 23 til 29 år ville vi have haft mange flere deltagere til flere forløb idet vi fik mange henvendelser fra unge på videregående uddannelse.

Procesforløbet har taget udgangspunkt i den oprindelige model¹ og gruppeforløbene har været en succes qua tidligere nævnt høje fremmøde. De individuelle sessioner viste sig at have en spredt effekt fordi de unge havde forskellige behov fordelt forskellig på året ifht. egen udvikling. Det har betydet at vi har haft få unge i mange samtaler og enkelte har slet ikke modtaget individuelle samtaler.

Der er 60 % af deltagerne der overvejer at indgå i frivilligt arbejde efterfølgende. De unge har igennem forløbet undersøgt hvilke værdier der er vigtige for dem som individer og som unge gruppe generelt set og der er kommet særlige ønsker frem omkring hvad man som ung sårbar har brug for når man går i folkeskole og hvad der er brug for når man flytter skole til videruddannelse eller job.

¹ Bilag 6. Modellen viser at man mødes 1 gang mdr. og dertil er det muligt at modtage individuelle sessioner ca. hver 3. mdr er der en Bootcamp der er af 1 dags varighed.



Metode

Hele udviklingsforløbet og den evaluerende proces har taget udgangspunkt i en hermeneutisk ramme og vi har igennem hele forløbet arbejdet med at indsamle kommentarer og vores egne refleksioner på hvad, der er sket i de forskellige sammenhænge. Det betyder også at vi er opmærksomme på det der er en stor grad af subjektivitet i hele udviklingsforløbet og derfor har vi forsøgt at anvende en metode som ACT (Acceptance Commitment Therapy), for at sikre en relativ grad af objektivitet i evalueringen.

Når vi igennem forløbet har skullet se på om de unge opnåede en psykisk robusthed, har det været vigtigt at vi kunne anvende den teoretiske ramme, der understøttede dette og derfor har vi valgt at anvende ACT, som en dokumenterende ramme. Da denne teoretiske ramme netop har som mål at udvikle en psykologisk fleksibilitet for individet igennem forskellige elementer. Vi beskriver herefter elementerne i teorien.

Vi har været meget opmærksomme på vores egne roller i samarbejdet samt i forhold til de unge og arbejdet bevidst med at bruge vores egne historier ind i relationsarbejdet med de unge. Vi har været opmærksomme på at vi netop bragte historier ind, der kunne sætte normalitet på dagsordenen for de unge i gruppen. Narativiteten har fået lov til at blive anvendt i forhold til hvordan de unge har haft det psykisk og vi har måttet tilrette vores forventninger og øvelser, først i forløbet og under vejs idet vi opdagede at de unge ikke var klare og robuste nok til enkelte elementer, som eks. vis kropslige processer i dette første udviklingsforløb. Det har været afgørende timer før og efter gruppemøderne til refleksion og udvikling for at sikre udviklingsforløbets rammer med hensyntagen til de unges behov og sårbarhed. Yderligere har det været vigtigt at vi som konsulenter har haft ressourcer nok til at kunne være fleksible ifht. at jonglere med rammer og metoder for at imødekomme de særlige behov. Vi måtte bevæge os ned af Maslow's behovspyramide før vi kunne gøre noget andet med de unge. Altså var det vigtigt at vi mødtes over noget at spise og derefter kunne vi forholde os til det der fyldte for den enkelte. Det i sig selv beskriver måske i hvor relativ stor grad de unge er psykisk sårbare på trods af at de er i uddannelse eller på kanten af uddannelse og job.

Når vi har besluttet at være evaluerende på vores eget arbejde så er det fordi det giver mest mening ifht at det er en processuel udvikling i praksis for et enkelte individ og for en gruppe af unge. Det der har udviklet sig, ville være nærmest umuligt at evaluere på, hvis man ikke selv har været til stede i udviklingsprocessen. Yderligere har vi sikret vores egen optik på processen igennem supervision af vores arbejde både imellem os som kolleger, ifht vores unges udvikling og på processen i udviklingsprojektet. Vi har benyttet os af Lina Guldbrandsen, psykolog og supervisor med speciale i ACT, igennem hele udviklingsforløbet.



Vores arbejds spørgsmål

Hvordan tilrettelægger man udviklende rammer for sårbare unge i alderen 15 -23 år som er pårørende, til psykisk syge i familien eller nærmeste relation og er det muligt? Og i hvor stor udstrækning kan en frivillig organisation yde den rette ydelse i dette felt, som et gråzonefelt imellem normalitet og psykisk sygdom?

Estimerede effektmål fra projektansøgningen

- De unge får en bedre fornemmelse af egen integritet og fokus på deres eget karriereforløb
- Den unges forhold til familien vil forbedres og give mindre stress og påvirke det psykisk syge familiemedlem positivt.
- Når deltagerne involveres i udviklingen bliver netværksdannelsen mere meningsgivende og vedkommende
- Der vil kunne ses effekten ved evt. nye tiltag og ønsker fra deltagerne.
- Deltagerne får større trivsel og det vil give sig udslag i bedre humør og større engagement i forløbet.
- Deltagerne vil vise lyst til og ønsker om at tage uddannelse før og efter forløbet.
- Deltagernes energi niveau vil stabiliseres og give overskud til at vælge uddannelse og have fokus på sit eget liv.

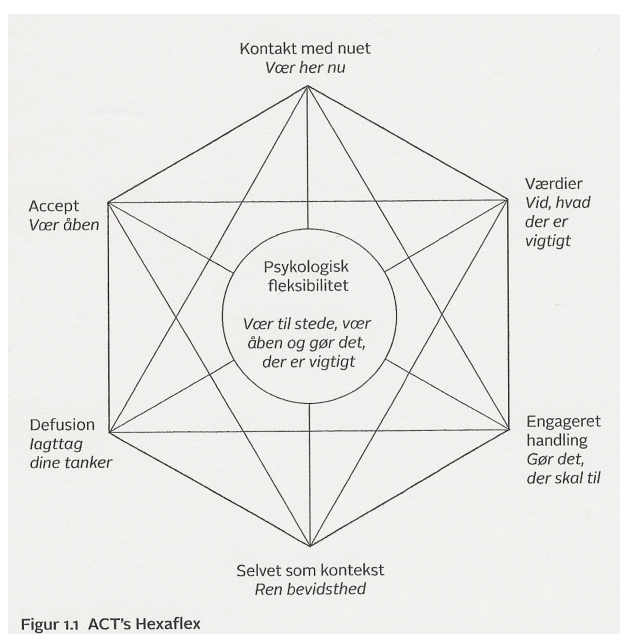


Teoretisk optik og ramme

ACT, Acceptance Commitment Therapy, Steven Hayes. PhD og Proff. Psykologi. University of Nevada, Reno. f.

Årsagen til at vi anvender denne optik er at vi på den måde har mulighed for at holde de unges udvikling fast og finde ud af hvordan vi skaber forandring i samtalen og i det sociale fællesskab. Teorien giver os mulighed for at hjælpe til at forløse fastlåste mønstre i handlinger og tanker. Vi har benyttet ACT Hexaflex modellen til at studere cases igennem egen supervision og igennem samtaler med de unge. ACT er et adfærdsterapeutisk redskab der er værdibaseret og kan bruges til at fastholde terapeuten og den der modtager terapi i processen. Teorien er under stadig udvikling og har rødder i mange retninger som kognitiv terapi og mindfulness samt systemisk teori. Derfor har det været det mest nærliggende at inddrage denne optik da den understøtter vores systemiske vinkel i projektet.

Hexaflex modellen



Der er dybere elementer i Hexaflex modellen, f.eks. begreberne "selvet som kontekst" og "ren bevidsthed" som vi ikke vil forholde os til men er bevidste om er tilstede i de unges udvikling. De begreber som vi har forholdt os til er de umiddelbare tilgængelige i modellen - Accept, Nærvær, Defusion, Værdier, Handling og Psykologisk fleksibilitet.

Vi har arbejdet med at sætte fokus på den enkeltes værdisæt også set ifht. omverdenen. Samt fusionering kontra defusionering med de unges udfordringer, som pårørende ifht. egen selvforståelse og identitetsfølelse. Når man ser på værdierne i fht. Hexaflex modellen, så er det i ungeprojektet sådan at vi har tilrettelagt processer, der har givet de unge mulighed for at undersøge værdier og i ACT beskrives **værdier** som en ønsket kvalitet med vedvarende handlinger der understøtter kvaliteten ². Værdierne er valgte livsretninger og et kompas der er styrende for vores livsretning.

Handling, i Hexaflex modellen betyder at man gør det der skal gøres, herunder

²ACT teori og praksis. Harris, Russ. Dansk Psykologisk forlag A/S 2011. s. 23.



enhver færdighed, der forbedrer og beriger livet - fra forhandling til tidsstyring, fra selvhævdelse til problemløsning, fra udenomssnak til krisehåndtering³.

Defusion⁴ tager udgangspunkt i iagttagelse af sine tanker - en kognitiv vinkel. At lære at træde tilbage og adskille sig fra sine tanker, forestillinger og erindringer. Det giver mulighed for at iagttage og anerkende sine tanker uden nødvendigvis at skulle handle på dem. Igennem anerkendelse af sine tankers indhold ligger der **accepten** af at man er et menneske med både tilladte tanker og mindre tilladte tanker og følelser ifht. normer og social kontekst. I ACT beskrives **accepten**⁵ som, at åbne sig og give plads for smertefulde fornemmelser, indre tilskyndelser og emotioner. Man giver lov til at være. Det betyder ikke at vi kan lide at have dem, men at vi giver dem plads i det "menneskelige system"

Hele formålet med at vi anvender Hexaflex modellen er at undersøge hvordan vi opnår en **psykologisk fleksibilitet** imellem de 6 kerneprocesser. Det betyder i teorien at være tilstede her og nu med fuld bevidsthed og åbenhed overfor vores oplevelser og at handle i overensstemmelse med vores værdier⁶. Med bevidstheden og åbenheden opnår vi at tilskynde til vitalitet både når der er sorg og glæde.

Systemisk tilgang, familieteori, udviklet igennem Frankfurterskolen. (Grundlagt i 1931 Frankfurt)

Når vi har denne optik ind over projektet med de unge er det fordi vi tænker at vi som mennesker fungerer som et lille system i et større system, familien, samfundet og verdenen. Vi tager udgangspunkt i at vi som mennesker i forskellige kontekster, altså sammenhænge, har indflydelse på vores eget system og det/ de systemer vi indgår i. Det betyder at vi som mennesker er part i en social konstruktion, som vi fra barndommen ikke har indflydelse på, men som ung og voksen kan opdage og være med til at forandre til egen nytte og udvikling⁷

Anerkendelse, Honneth, Axel. Tysk Filosof (f. 1949)

De forskellige begreber under systemisk tænkning er et særligt centralt begreb som **Anerkendelse**, som Axel Honneth har teoretiseret over og som vi benytter i processerne.

Der kan være forskellige måder at tænke anerkendelse på. Vi anvender Axel Honneths tænkning om anerkendelse og hvad det har af styrker og forhold. Honneth beskriver tre åbninger til anerkendelse. Det sker gennem tre sfærer - solidaritetens sfære, kærlighedens sfære, og den retslige sfære og den måde hvorpå anerkendelsen træder i karakter er gennem erkendelsen af "synligheden" af det menneske der er.

"Kulturhistorien giver mange eksempler på situationer, hvori de herskende giver udtryk for deres sociale overlegenhed i forhold til de undergivne ved at foregive, at de ikke ser dem." ⁸

³ Harris, Russ, "ACT teori og praksis". s. 24.

⁴ Harris, Russ, "ACT teori og praksis". s. 22.

⁵ Harris, Russ, "ACT teori og praksis". s. 23.

⁶ Harris, Russ, "ACT teori og praksis". s. 24.

⁷ Hougaard, Esben, "Psykotterapi, teori og forskning". s. 68 -72.

⁸ Honneth, Axel, "Behovet for anerkendelse". s. 99



Erkendelse

Det at være usynlig i et samfund gør noget ved samfundet og de mennesker, der er en del af det. Vi sammenligner det også med familien og familiens medlemmer. Man kan sige at anerkendelsen kan udspilles i tre domæner, hvori manglen på samme også udspilles. Det centrale i anerkendelsen gennem Axel Honneths optik er erkendelsen af det der er - det er mennesket eller forholdet mellem flere forhold, der skaber anerkendelsen. Når anerkendelsen får lov at udspille sig udvikles selvværd, selvtillid, selvtægtelse og respekt af individet og der er mulighed for personlig udvikling og en positiv selvforståelse. Honneth skelner mellem hvornår vi befinder os i symmetriske relationer og asymmetriske⁹. Vi tænker at man som ung pårørende kan opdage at være i en relation, som ikke nødvendigvis er i kærlighedens sfære, (som Honneth mener, den symmetriske relation befinder sig i) - og alligevel opnå en symmetrisk relation. Så vores overbevisning omkring hvornår der opstår symmetri eller asymmetri i relationen må være bundet op på den konkrete relation.

Når vi skriver at anerkendelsen "udspilles", er det fordi vi tænker det i virkeligheden er vigtigt at være undersøgende og afprøve forskellige måder hvorpå man kan opnå anerkendelse altså som en "leg", måske i virkeligheden en alvorlig leg men i legen kan vi sætte mål, der skal lykkes, eller genforhandles - vi kan afprøve det igen og igen og på den måde forfine fra gang til gang. Det er dog kun muligt hvis den sociale interaktion har en moralsk tilgang. Moraliteten skal altså være gensidig i interaktionen for at man kan udøve anerkendelsen. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på sine egne holdninger til egen adfærd og indflydelse på omverdenen.

Krænkelserformer

Det betyder også at der i de tre sfærer også tilhører en række krænkelserformer¹⁰ for anerkendelse. De bliver til nedværdigelse, fornærmelse, ydmygelse, foragt usynliggørelse at blive overset o.l. hvor det ofte opleves gennem manglende anerkendelse af fysiske, psykiske og sociale karakterer.

Til kærlighedens sfære hører der oftest krænkelserformer som, tortur, voldtægt, fysisk misbrug, dog meget sjældent indskrænkning af handlefrihed. Honneth beskriver at denne form for krænkelse resulterer i psykisk død og at man mister både selv- og omverdenstillid og reagerer med social skam. Vi har ikke undersøgt om disse forhold har været tilstede men har haft en opmærksomhed på at de kunne være tilstede for deltagerne.

I den retsliges sfære er krænkelserformen ofte at man bliver udelukket fra bestemte rettigheder og det understreger en holdning om, at man ikke som person eller gruppe er troværdig eller har moralsk evne. Når man ikke modtager anerkendelse fra denne sfære siger Axel Honneth, at man dør socialt og taber selvtægtelsen.

Vi tænker at de unge i projektet ofte har oplevet krænkelserformer i alle tre sfærer uden dog at være bevidste om at det var det der skete og dermed ofte har tænkt det var noget de selv var skyld i, eget ansvar at løse eller at det de oplevede var skamfuldt.

Den Solidariske sfære rummer også risikoen for krænkelse og her handler det om social status, man mister status når man ikke har status. Det betyder at man taber det Honneth kalder selvværdsættelse og at der sker en krænkelse af individet. Det vurderer vi har betydning for om man bliver i stand til eks. vis at have en fast tilknytning til arbejdsmarkedet eller uddannelse og ikke mindst i andre sociale sammenhænge.

⁹ Bilag 5. Nørgaard Britta, Tidsskrift for Socialpædagogik nr. 16, 2005. "Axel Honneth og en teori om anerkendelse", s 64

¹⁰ Bilag 5. Nørgaard Britta, Tidsskrift for Socialpædagogik nr. 16, 2005. "Axel Honneth og en teori om anerkendelse", s 65



Selværdssættelse

Selværdsættelsen er for Honneth stadig også en indre værdi eller tilstand man udvikler i solidaritetens sfære. Så når vi bruger benævnelsen selvværd vil det være at sammenligne med Honneths tænkning om selvværdsættelse¹¹. En måde at opnå en selvværdsættelse på sker gennem erfaringen af at ens præstationer og færdigheder er værdifulde for samfundet.

I dette udviklingsforløb er det netop et interessant fokus vi har haft, idet vi i processen forudsætter at det er på individets præmisser vi skaber udvikling og forandring. Vi har også været opmærksomme på at der har været dagsordner fra skole og familie, der har haft indflydelse på om den unge har oplevet anerkendelse eller ikke anerkendelse. Dermed har det haft indflydelse på om de unge har kunne fastholde uddannelse eller job.

¹¹ Honneth, Axel, "Behovet for anerkendelse".



Resultater fra udviklingsprojektet

Der er fremkommet positive effekter på alle vores estimerede effektområder i projektbeskrivelsen. Vi har haft en gruppe unge med spredning i alderen fra 15 til 23 år. Der har været en kønsmæssig spredning på lige dele drenge og piger. I unge gruppen har der ligeledes været forskel på hvilke relationer de unge havde til den psykiske syge - det har været forældre, søskende og partnere, som har været den syge part. Da det er en relativ lille gruppe vi har haft igennem dette udviklingsforløb vil det selvfølgelig ikke kunne blive taget til indtægt for at være gældende for alle unge pårørende, men dog et billede på hvad vi formodede var udfordringerne og hvad projektet skulle kunne vise.

Herunder skitseres deltagernes baggrundsdata, som vi vil se yderligere på.

Skema 1. Deltagere alder og baggrund

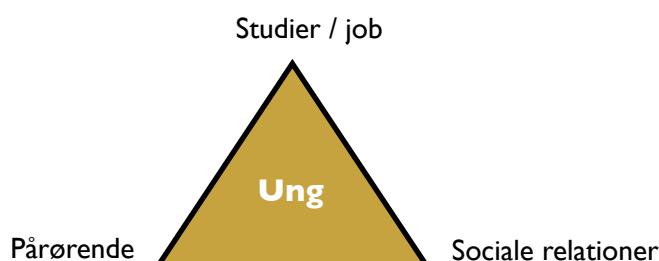
Deltagere	Alder	Relationer	Studieretning/ job
1 ung mand	16	Søskende med ADHD	10. kl. og startet i HTX
1 ung mand	17	Søskende med angst	1. G,
1 ung mand	16	Søskende med ADHD	10. Kl. og startet på erhvervsfaglig grunduddannelse
1 ung mand	23	Mor med psykiatriske diagnoser - og lillebror med angst	Jurastuderende - på orlov pga. psykisk pres. Vælger i forløbet at tage anden uddannelse og arbejder pt. som telefonsælger og er på vej til håndværksuddannelse.
1 ung mand	19	Forældre med psykisk sygdom og misbrug	Afsluttet gymnasiet og er igang med forberedelse til videregående uddannelse.
1 ung kvinde	23	Mor og søster med psykisk sygdom	Afsluttet lang videregående uddannelse og er i job et andet sted i landet.
1 ung kvinde	19	Mor med psykisk sygdom	Afsluttet gymnasiet og afslutter forløb i udviklingsprojektet efter sommerferien fordi hun skal i nyt studie.
1 ung kvinde	23	Mor misbrugsproblematik og depressionsramt	Færdiggjort sin bachelor og fortsætter uddannelse.
1 ung kvinde	19	Mindre søskende med psykisk sygdom og depressioner	Færdiggjort gymnasie og fortsætter som frivillig volontør i et år før uddannelse til lærer.
1 ung kvinde	19	Kæreste med adskillige diagnoser bl.a. personlighedsforstyrrelse	Igang med videregående uddannelse og fortsætter uddannelse.
1 ung kvinde	21	Søskende med psykiatrisk diagnose	Igang med pædagoguddannelse.



Overvejelser om spørgsmålstyperne

Spørgsmål til de unge ved afslutning af projektet

Vi har igennem hele forløbet gjort os observationer på de unges udvikling og deres "her og nu tilstande". Vi har brugt ACT og kognitive metoder i observationerne. Det der ligeledes er vigtigt er at få et billede af hvordan deltagene ser sig selv efter forløbet. Så vi har stillet tre spørgsmål, der rammer forholdene til den unge, som vi formoder har stor indflydelse på trivslen og dagligdagen, der tager udgangspunkt i tre overordnede områder; Studier/Job, Sociale relationer, og Pårørende.



1. Beskriv hvilken indflydelse forløbet i ungesliv har haft for dig og for dine pårørende?
2. Beskriv hvilken indflydelse forløbet i ungesliv har haft ifht. til dit studie og evt. job situation
3. Beskriv hvilken indflydelse forløbet i ungesliv har haft ifht. dit sociale liv?

Vi har stillet kvalitative spørgsmål, altså åbne spørgsmål. Dermed har vi givet mulighed for at de unge kan formulere sig indenfor en rimelig bred ramme omkring hvad forløbet har betydet for dem. Vi har med vilje ikke stillet direkte spørgsmål, der tager udgangspunkt i effektbeskrivelserne idet vi mener at forløbet ikke er tilstrækkeligt i længde og tilstrækkeligt med deltagere til at give et fuldstændigt billede. Det er ligeledes vores overbevisning at vi har opnået så gode relationer til de unge at de til hver en tid ville svare positivt og anerkendende på vores direkte spørgsmål, så svarene ville heller ikke give et korrekt billede. Der ligger ligeledes en accept af at man kan have positive og negative oplevelser i gennem forløbet ved spørgsmålstypernes karakter, hvilket vi bevidst har valgt. Dog understøtter spørgsmålene indirekte effektmålene.

De unge svarer forskelligt på disse spørgsmål

De unge der ikke har besvaret skriftligt på spørgsmålene har givet tilkendegivelser mundtligt, som er lignende de tilstedeværende skriftlige kommentarer, så vi har valgt at lade de skriftlige være det narrativ vi benytter os af i denne rapport. Dog er det ikke uinteressant hvem der svarer skriftligt og hvem der ikke gør. Vi forholder os til det med det in mente at de unge er i udvikling og nogle af de unge endnu ikke har opnået at acceptere sin kontekst og hvad der er af udfordringer i denne. Det kan betyde at enkelte af de unge stadig er i fusion med den psykisk syges problematikker og der stadig er mangel på anerkendelse i nogle sfærer og dermed mangel på selv værdsættelse hos den unge. De kan med andre ord stadig være i fare for at droppe ud af uddannelse eller blive ramt af psykiske problemer. Det har vi taget højde for og fastholder kontakten som frivillige i gruppens møder, på det lukkede netværk på Facebook samt i individuelle samtaler.



Spørgsmål 1) Hvilken indflydelse har forløbet i Ungesliv haft for mig og mine pårørende?

Svar:

Ung mand 20 år:

“Det er svært at definere, hvilken indflydelse Ungesliv har haft. Jeg har igennem det sidste års tid, hvor jeg månedligt er kommet i Ungesliv, gennemgået en markant udvikling, der til dels skyldes alt muligt andet i mit liv, men i høj grad også skyldes Ungesliv. Netværksgruppen har hjulpet mig til at sætte alle fronterne i mit liv i bero i nogle timer – fordi jeg har skullet redegøre for, hvad der sker hvor. I samtalen med de andre pårørende har jeg lært at navigere mellem fronterne på en mere sikker måde. Denne læring er aldrig fuldendt men den er i høj grad startet i Ungesliv, fordi jeg har følt mig nødsaget til at reflektere over min situation og mine valg – simpelthen fordi netværksgruppen har mødt mig med de spørgsmål, som jeg nok undlod at stille mig selv. Refleksiviteten er en del. En anden del er værdierne. Vi har brugt lang tid i Ungesliv på at diskutere værdier. Den snak kom naturligt, for dels er vi unge og værdihigende, men dels er pårønderollen et værdivakuum, fordi så mange af os, qua vores syge nære, har oplevet værditab, tillidsbrud, meningsløshed og afmagt. At genfinde sig selv i andres beretninger gav mig rummet til at udvikle, finde om man vil, mine egne værdier frem og forsøge at leve efter dem. Det sidste er jo i sig selv en livslang udfordring J

Ift. min pårørende har reaktionen været blandet. Jeg har oplevet både positive og negative reaktioner på den udvikling, jeg har gennemgået. Det forekommer for mig klart, at det kan være svært for visse mennesker at forstå, hvorfor jeg førhen så selvudslettende gerne nedprioriterede den sunde tid med mig selv for at tilgodese andre og min egen konfliktskyhed, nu prioriterer mig selv oftest højest. Men grundet netværksgruppen og individuelle samtaler med Linda, har jeg kunnet ”klare” den modstand. Jeg har troet på, at min udvikling var sund. Omvendt har rigtigt mange også mødt mig med positive reaktioner. Nok mest af kærlighed, men også af respekt – for at jeg har kunnet rejse mig op. Det giver selvtillid!”

Ung mand 16 år:

“Har kunne tænke mere før jeg taler over for min lillebror og bryder mindre ind i samtaler”.

Ung Kvinde 19 år

Ungesliv har haft stor indflydelse på mig, og dermed også for mine pårørende. Det at være i et forum, hvor andre har det lidt på samme måde som en selv, og at få nogle konkrete redskaber, har haft stor indflydelse på mig. Jeg er begyndt at se de svære ting der sker omkring mig som vilkår, i stedet for problemer. Dette har gjort at jeg har haft nemmere ved at tackle de svære ting der har været. Det at være i et fællesskab og hører om hinandens liv, både når det er svært men også når tingene ser lyse ud, har gjort at jeg har kunne spejle mig selv, og på den måde bruge det i mit eget liv. Jeg ved ikke om forløbet direkte har haft indflydelse på mine pårørende, men i kraft af at det har været meget positivt for mig at være i netværket, har det sandsynligvis også smittet af på dem omkring mig. Kombinationen af konkrete værktøjer, og det at netværket, har givet mig et meget mere positivt og optimistisk syn på livet og de svære perioder.



Vores kommentar

Det vi har oplevet igennem hele forløbet er at de unge har flyttet sig i en retning, der har givet dem mere frihed til at opleve sig selv og sine egne følelser frem for sine pårørendes problemer og tilstande. Der har været en gennemgående defusion for de fleste i forløbet og for den enkelte har processen indfundet sig på forskellige tidspunkter. Udfra vores notater igennem det månedlige møde med de unge kan vi se at de unge fra starten var fusioneret med sine pårørendes sygdomme og problematikker. De var så at sige ikke tilstede i sig selv og de manglede en selv værdsættelse og gav udtryk for krænkelser i de forskellige sfærer. Det gav sig udtryk i manglende synlighed i nogle sociale kontekster, indskrænkning af sin ungdoms frihed og ydmygelse omkring psykisk sygdom i familien. Så gruppen af de unge havde oplevelser der kunne fastholde dem i en stigmatisering hvis de ikke fik taget hul på at skabe anerkendelse omkring sig, i sig og ikke mindst ifht. den psykisk syges sygdom.

Ung mand 20 år skriver: "I samtalen med de andre pårørende har jeg lært at navigere mellem fronterne på en mere sikker måde".

Han beskriver i denne tekst at han har opnået en større forståelse for at der er forskellige måder at se verden på og der også er forskellige værdier og interesser. Han har ligeledes givet udtryk for i vores gruppe forløb at han har lært at være i et med sine følelser uagtet at de kan være svære at være med, men nu kan han rumme dem. Med det tænker vi at der er opnået en relativ stor grad af psykologisk fleksibilitet og udvikling af selv værdsættelse og dermed en større mulighed for at kunne fastholde sine uddannelsesplaner og kontakt til forskellige sociale kontekster.

Ung mand 16 år udtaler at han tænker mere før han handler og taler. Vi kan også se på ham at han har udviklet sig til at være mere talende i gruppen og mere åben og rolig kropslig. Der foregår ligeledes en udvikling mod større selv værdsættelse og en større defusionering fra sin syge pårørendes problematik. Han beskriver i vores gruppeforløb at hans familie ikke længere oplever så meget stress og konflikter, hvilket underbygger et af vores effektmål på projektet.

Ung Kvinde 19. år siger: "Jeg ved ikke om forløbet direkte har haft indflydelse på mine pårørende, men i kraft af at det har været meget positivt for mig at være i netværket, har det sandsynligvis også smittet af på dem omkring mig".

Det fortæller os noget om at de unge ikke nødvendigvis har en snak med sin familie om problematikkerne, men at de selv oplever forbedringer. Selvom de har været igennem forløbet på et år med månedlige gruppemøder, individuelle forløb og Bootcamps af en dags varighed, så skal der tilsyneladende en længere proces til at opnå erkendelse imellem familiemedlemmerne og den syge. Det kunne være en antagelse at have fokus på, på et forløb hvor der er flere unge at udvikle sammen med og med en større involvering af kærlighedens sfære, familien og de nære relationer.

Spørgsmål 2) Hvilken indflydelse har forløbet i Ungesliv haft for dit studie/job

Svar:

Ung mand 20 år:

"For mig har Ungesliv ikke haft en stor betydning i forbindelse med studie. Netværksdelen har været givende, fordi jeg har mødt mennesker, der læser på universitetet. På den måde har jeg skabt nogle relationer, som i fremtiden kan blive konstruktive".



Ung mand 16 år:

“kunne tage mig mere sammen i timerne og fik bedre karakter i eksaminder, da jeg ikke var nervøs”.

Ung kvinde 19 år

“Med hensyn til studie, er jeg blevet student undervejs, hvilket var noget jeg ikke troede ville komme til at ske. Jeg har fundet styrke og opmuntring i netværket til at klare studiet og i sidste ende eksamen. Netværket har givet mig mere mod på flere ting, hvilket også er resulteret i mit nye job”.

Vores kommentar

De unge giver udtryk for at få en oplevelse af netværkets positive betydning for dem både socialt og fagligt. De giver måske udtryk for at have opnået en større symmetri i relationerne og vi kunne tænke at der i disse svar også ligger en beskrivelse af at man har opnået mere selvværd større erkendelse om egne ressourcer og styrker i forskellige kontekster. Vi har også i gruppesammenhænge noteret at de unge giver udtryk for at være meget glade for at være i en gruppe med forskellige unge der er i forskellige uddannelsestrin, fordi de på den måde kan facilitere hinanden og give gode råd og vejledning. Der bliver sagt af den unge kvinde at hun har: “ - fundet styrke og opmuntring i netværket til at klare studiet og i sidste ende eksamen”.

I det tolker vi at hun igennem forløbet har fundet sine ressourcer og opnået et større selvværd til at kunne stå imod sine udfordringer i studie og eksamens tiden. Hun udtaler også i netværket at hun slet ikke troede hun ville komme igennem, og at hun på et tidspunkt selv troede hun var psykisk syg. Vi har kunnet observere en relativ stor udvikling igennem forløbet for hende. Fra at være fusioneret med sin families problemer til at blive bevidst omkring egne ressourcer, handlemuligheder og egne værdier, har hun gennemgået en defusion fra problematikkerne i familien til en selvværdsættelse af egne ressourcer og muligheder. Hun har indgået i frivilligt arbejde i en organisation, der laver mellemfolkeligt arbejde og skal til Afrika i løbet af 2012 for at etablere undervisning for børn. Fastholdelsen af de unges uddannelse har været påvirket i en eller anden positiv grad igennem udviklingsforløbet, så vidt vi tager deres udtryk for givet.

Spørgsmål 3) Hvilken indflydelse har forløbet i Ungesliv haft for dit sociale liv

Svar:

Ung mand 20 år:

“If. min pårørende har reaktionen været blandet. Jeg har oplevet både positive og negative reaktioner på den udvikling, jeg har gennemgået. Det forekommer for mig klart, at det kan være svært for visse mennesker at forstå, hvorfor jeg førhen så selvudslettende gerne nedprioriterede den sunde tid med mig selv for at tilgodese andre og min egen konfliktskyhed, nu prioriterer mig selv oftest højest. Men grundet netværksgruppen og individuelle samtaler med Linda, har jeg kunnet ”klare” den modstand. Jeg har troet på, at min udvikling var sund. Omvendt har rigtigt mange også mødt mig med positive reaktioner. Nok mest af kærlighed, men også af respekt – for at jeg har kunnet rejse mig op. Det giver selvtillid!”.

“Mit sociale liv er blevet omstruktureret på en måde, der i højere grad tilgodeser mig selv. Omstruktureringen er i fuld gang med at blive implementeret med alle de konflikter, paradigmeskift, positive overraskelser, tårer og vrede ord der hører til. Men jeg tror dybt og fast på, at jeg er et styrket menneske, hver gang jeg revurderer en relation”.



Ung mand 16 år:

“det er blevet bedre i min egen families sociale liv da det tit er enten min bror eller jeg der starter en dårlig samtale..”.

Ung kvinde 19 år

“Hvad mit sociale liv angår har ungesliv gjort mig mere opmærksom på, hvordan mine forskellige relationer påvirker mig. Jeg har fundet ud af hvilke relationer jeg kan ”trække” på når tingene bliver svære. Der ud over har jeg virkelig fundet gaven i bare at være mig selv nogle gange”.

Vores kommentar

De unge svarer på en måde der får os til at tænke, der sker en social rekonstruktion i systemerne både i relationerne til familierne og i relationerne til vennerne.

Ung mand 20 år: “Mit sociale liv er blevet omstruktureret på en måde, der i højere grad tilgodeser mig selv”.

Han har i forløbet haft mange udfordringer følelsesmæssige og psykiske. Hans svar viser tilsyneladende hvor langt han er nået ifht. en psykologisk fleksibilitet, idet han giver udtryk for at være bevidst rummende for både gode og mindre gode følelser uden at slippe sit eget selvværd.

Den unge kvinde giver udtryk for at have opnået en større opmærksomhed på ressourcerne i sit netværk:

“Jeg har fundet ud af hvilke relationer jeg kan ”trække” på når tingene bliver svære”.

Man kan måske tale om at hun har større opmærksomhed på hvornår, der er symmetri i relationerne og hvornår der er asymmetri. Hun giver ligeledes udtryk for at være mere bevidst handlende i sit nuværende job og evner at tilpasse arbejdsopgaver og tager ansvar ifht. fællesopgaver. Hun udviser en stærk holdning omkring egne værdier, som i anerkendelsens optik vil kunne beskrives, som at hun har opnået en relativ stor grad af selvværdsættelse.

De unge giver udtryk for at der er sket bedringer i relationen til familien:

Ung mand 16 år: “...det er blevet bedre ved min egen families sociale liv “

Han giver ligeledes udtryk for i gruppesamtalerne at der er sket bedringer imellem ham og hans lillebror, konflikterne er blevet færre og mindre. Han fortæller at ved at han agerer mindre aggressivt på sin lillebrors adfærd så ændres broderens adfærd tilsvarende positivt. Han udtaler at han også i skolen har færre konflikter hvilket gør hans skolegang bedre i det daglige.



Observationer på gruppens udvikling set i fht. individet

Vi har sendt spørgsmålene til alle deltagerne i slutningen af udviklingsforløbet og fået skriftlige svar fra tre unge. Da vi fortsætter vores kontakt med de unge i gruppen, på frivillig basis, har vi samtidigt fået mundtlige tilbagemeldinger fra de øvrige deltagere. Vi har anvendt de skriftlige svar, som et billede på hvordan de forskellige unge ser sig selv og hvor de er henne i udviklingsforløbet og med sin egen udvikling. Hvis vi ser på antallet af skriftlige svar og ikke skriftlige svar kunne vi bruge ACT Hexaflex modellens kerneområder til at beskrive noget om i hvor stor grad de unge som gruppe og individ er fusioneret med sine udfordringer og i hvor høj grad de har accepteret dem set i fht. sig selv og omverdenen. Det kan også være et udtryk for i hvor stor grad man er nået til en erkendelse og dermed opdaget hvad det har haft af betydning at deltage om man svarer skriftligt og det kan også betyde at man måske bare ikke kan skrive om det endnu, men kan tale om det.

Gruppens rolle for den enkeltes udvikling har fået en større betydning for de unge over tiden og kulturen i gruppen har udviklet en større grad af humor, som redskab til at håndtere de svære overvejelser og tanker, der fylder når man er pårørende. Hvilket vi kunne tolkes som et resultat af udvikling af et større personligt overskud og en defusionering af pårørende rollen. Dermed ville man kunne sige, at der ligger en relativ større accept af pårørende rollen eller den enkeltes særlige udfordringer og vilkår. Gruppens virkning for den enkelte skaber tryghed til at være individuel og samtidig virker det som om, der ikke er et gruppepres der handler om præstationer, som flere af de unge har talt om var tilstede i deres normale sociale relationer med andre unge. Der er med andre ord i gruppen udviklet en accept af den enkelte som individ med individuelle behov og ønsker og en rummelighed for forskellige værdier. Man kan måske tale om at der ikke eksisterer et gruppepres i gruppen.



Konklusion

Udviklingsprojektet har givet os nogle guidelines for at netværk for unge virker i den positive retning. Forudsat at de deltager i nogle processuelle rammer, der tilgodeser den enkeltes udfordringer og samtidig rummer forskelligheden, der er i en ungegruppe.

Når vi taler om forskellighed er det med henblik på alder køn og uddannelsesmåltretning. Vi kan ikke sige noget om etnicitet idet vores deltagere ikke har haft anden end dansk etnisk baggrund. Der har været stor spredning i aldersgruppen og de har været repræsentativt i forløbet. Dog med deltagerantallet på 11 unge er det ikke repræsentativt ifht. unge sårbare til psykisk syge relationer generelt og dermed kan man stille spørgsmål til gyldigheden af de data, der fremkommer.

Effektmålene for udviklingsprojektet var bl.a. at vi ønskede at deltagerne skulle opnå større fokus på eget liv og karriereforløb, herunder uddannelse og jobmuligheder. Og vi kan se at alle deltagerne giver udtryk for at det har været en hjælp at deltage i projektet og for hovedparten har det haft relativ stor effekt idet nogle har udtalt at de ikke troede de kom igennem eksamen da de startede på udviklingsforløbet.

Der har igennem forløbet været svingende udfordringer for den enkelte dog har gruppen haft en stabiliserende virkning for både gruppen og individet. Vi kan se på de udtalelser, der er lagt til grund for vores overvejelser, at de unge giver udtryk for hvor vigtigt det har været at kunne høre andre have tilsvarende problemer¹². Det har været givtigt at kunne mødes månedligt og i længere tidsrammer, som netop blev afholdt i Bootcampsne. Vi har en ide om at tiden imellem mødegangene har været lige så vigtige, som mødegangene idet vi har fået tilbagemeldinger fra de unge om at der har de kunne øve sig i det vi har snakket om i gruppen.

Det har yderligere understøttet de unge i deres netværk fordi de er blevet mere funktionsdygtige i relationen til deres venner, familie, bekendte og i relation til den psykisk syge. De giver udtryk for at det er mindre besværligt at være dem selv og det samtidig også kan være svært for deres omverden at forstå at de har forandret sig. Men at det ikke er uudholdeligt og at de er fortrøstningsfulde i deres forandring. Enkelte giver også udtryk for at de oplever at deres venner kommer med positive tilkendegivelser fordi de er begyndt at være mere opmærksomme på sig selv og egne behov, hvilket har gjort det lettere for den unge og givet den unge mere trivsel. Der har været et stort fremmøde omkring 70 - 80 % pr. gang og der har været et stort engagement fra start til slut pr. gang. De unge har yderligere givet udtryk for at ville deltage i frivilligt arbejde i en eller anden konstellation og en af deltagerne er allerede startet i Mellemfolkelig organisation for at yde frivilligt arbejde i et år.

Alle på nær to deltagere er i uddannelse eller har færdiggjort sin uddannelse. Af de to der ikke er i uddannelse har den ene færdiggjort sin uddannelse på videregående niveau og fået fast arbejde. Den anden er igang med job og genovervejer uddannelsesvalg pga. nye opdagelser omkring sine ressourcer og ønsker for fremtiden. Den unge har ligeledes indgået samarbejde med egen psykiater for at forbedre sin egen psykiske robusthed. Dette kunne man stille spørgsmål til om han ville have været i stand til hvis han ikke havde deltaget i netværksforløbet.

Der har i forløbet været en udvikling, som vi har observeret rettet mod en større proaktivitet i fht. egne ønsker og behov. Af det tolker vi det som et stigende energiniveau og dermed mere overskud til sig selv set ifht. job, uddannelse og sociale relationer generelt set.

¹² Bilag 3 Magtesløshed, Essay af de unge der har svaret på opgaven: fortæl om engang du var magtesløs



Vi har igennem forløbet noteret forskellige kommentarer, som vi hermed frigiver til at understrege hvad det netop er de unge giver udtryk for omkring deres egen udvikling.

Kvinde 19 år: "jeg har besluttet at jeg vil være kæreste med mig selv"

Kvinde 23 år: "Før har jeg aldrig talt om at der var psykisk sygdom i min familie, nu er jeg stolt over at fortælle til mine venner og familie at jeg deltager i et forløb for unge pårørende. Det siger noget om at jeg er blevet bedre til at passe på mig selv"

Kvinde 21 år: "Jeg troede jeg var klar til at komme videre men har opdaget at det er jeg slet ikke endnu, så nu fortsætter jeg med terapeutiske samtaler".

Kvinde 23 år: "Jeg har opdaget vigtigheden af at gøre noget helt andet end at have opmærksomheden på mit psykisk syge familiemedlem, altså have fritidsinteresser ol."

Mand 23 år: " At være pårørende er ikke en permanent tilstand".

Mand 16 år: "Folk kan have styrker man ikke lige havde regnet med - uventede styrker".

Kvinde 19 år: "Der findes forskellige vinkler på vores individuelle egenskaber".

Kvinde 23 år: " Se på intensionen i stedet for realiteten".

Vi har undervejs stillet os mange spørgsmål om hvad der skal til for at sikre de sårbare unge en større stabilitet og en afstigmatisering. Vores rapport har fået os til at stille yderligere spørgsmål som vi mener er væsentlige punkter for om psykisk sårbare unge blive mindre sårbare og et af spørgsmålene er netop: "Betyder det at en social rekonstruktion er afhængig af udviklingen af en psykologisk fleksibilitet"? Med de overvejelser og fortolkninger i denne rapport kunne man antage at det er det der skal til men vi kan ikke vide det på et så spinkelt grundlag. Det næste spørgsmål kunne også være: "...behøver man at gennemgå en social rekonstruktion for at blive mindre sårbar"?

Vi kan se at der er forskel på hvor langt de unge i gruppen er rykket mod at opnå en psykologisk fleksibilitet, både i form af hvordan de responderer på spørgsmål og på hvad der bliver sagt og skrevet igennem hele forløbet. Så et andet spørgsmål kunne være hvorvidt kan frivilligt arbejde indgå i et netværk for unge med respekt for de unge sårbare og deres behov?

Umiddelbart er vi af den overbevisning at det er begrænset hvorvidt frivillige skal deltage i selve udviklingen af de unge og der skal være fagpersonale tilknyttet som styrende for de unges udvikling i netværkene. Det er ikke afgørende at være psykolog idet de unge har stor erfaring med dette fagpersonale i den syges relation og sygdom, og ønsker netop at have anden faglighed repræsenteret overfor sig selv set i lyset af normalitets begreber og afstigmatisering. Vi har igennem forløbet fået forskellige tilkendegivelser om at det var befriende at vi ikke var "psykologer".

Der hvor frivillige har sin berettigelse og styrke er i relationsarbejdet i pauserne på processerne til forskellige sociale arrangementer og til rekrutterende opgaver samt i det administrative lag. Der er ligeledes en ekstra effekt af at vi som konsulenter også yder frivillige samtaler og andre relaterede ydelser, idet der på den måde fastholdes nogle relationer og en



socialisering til de unge pårørende. Yderligere giver dette også en merværdi til frivillig organisationen og de øvrige frivillige. I form af samtaler om udfordringer i kontakten med pårørende samt i udvikling af øvrige ydelser.

I projektet er der ydet frivillig indsats på administrativt område, i rekrutteringsfasen, på samtaler og afholdelse af arrangementer, samt i online kommunikationen til de unge over facebook.

De øvrige rammer for udviklingsprojektet, som eksempelvis et forum der kunne hjælpe den unge med at opdage sine ressourcer og undersøge fælles udfordringer i en narrativ ramme, måtte vi ændre vilkårene på, idet de unge ikke ønskede eller havde ressourcer til at anvende et lukket forum de skulle logge sig på ud over de øvrige fora de normalt befandt sig på. Så vi etablerede et lukket forum på Facebook og har igennem forløbet haft samtale og kommunikation i øvrigt på dette. Det betød at vi før vi etablerede dette havde samtaler i gruppen omkring adfærd og værdierne for at deltage og lavede en psykologisk kontrakt omkring brug af forummet. Der har været mest aktivitet i det andet halvår på det lukkede forum. De unge er mindre aktive i fht når vi mødes i gruppen. Hvilket man kan overveje om det handler om at de unge stadig er meget sårbare i rollen som pårørende eller om de netop bare er igang med deres unge-liv og agerer på andre domæner.

Vores sidste store møde, som var en event ændrede vi indholdet på idet vi vurderede at de unge, som gruppe ikke kunne rumme kropslige udfordringer som teater og dans. Vi undersøgte igennem vores supervisorsproces andre måder vi kunne komme i kontakt med kroppen på og via vores erfaringer igennem forløbet besluttede vi, at sætte fokus på mad og ernæring. Det afstedkom at Umahro Cardogan¹³ varetog en hel dag og aften med madlavning og undervisning for de unge. Der var yderligere inviteret flere unge uden for gruppen, til dette arrangement, for at deltage og det var en succes for deltagerne. Vi vedlægger billedmateriale til dette. Vores mål med at inviterer flere til arrangementet for de unge i gruppen var at rette yderlige opmærksomhed på normalitet og på unges liv generelt set. Vi var så heldige at få frivillige kræfter tilbudt af en fotograf¹⁴ og journalist¹⁵, som var til stede for at dokumentere processen og for at vi har mulighed for yderligere at understrege det narrative i de unges proces. Det har haft en interessant virkning at de unge har kunnet læse en artikel om sig selv og kunnet se billeder af hvad de har været igennem på bootcampsne og de har igennem forløbet ytret at det er ok at bruge materialet offentligt dog med deres accept til hvad og hvornår. Dette materiale vi vedlægger i denne rapport er til Sundheds- og Indenrigsministeriet og godkendt af de unge til dette. Efter udviklingsforløbet har vi indgået aftale med de unge om at fortsætte med at mødes flere gange i foråret og der vil blive afholdt en Bootcamp i januar eller februar med temaet "ung og mad" en Bootcamp, som de unge selv har haft indflydelse på skulle afholdes.

Vi har været utrolig inspireret af forløbet med de unge og er ydmyge overfor deres tillid til at vi har kunne være en støtte i deres personlige arbejde som pårørende. Vi er taknemmelige for at have fået muligheden for at undersøge mulighederne sammen med de unge og ikke mindst taknemmelige for at vi har fået muligheden igennem ministeriets støtte. Afslutningsvis kan vi sige at vi ønsker at fortsætte arbejdet med de unge og fortsætter indtil videre på frivillig basis så de unge, der er igang på nuværende tidspunkt ikke bliver sluppet på bar bund.

¹³ Umahro Cardogan, har bl.a. skrevet bogen: Køkkenrevolutionen. <http://www.umahro.dk/>

¹⁴ Fotos af Pernille Callesen, Fotos og filmklipper studerende

¹⁵ Bilag 4. Artikel af Journalist Hanne Lykke, "Du er ikke alene"



Nye ønsker og tiltag fra deltagerne

De unge giver udtryk for at det er vigtigt at der er netværk tilstede for unge pårørende og måske enda for unge i almindelighed, idet samfundet stiller mange komplekse krav¹⁶ som kan være svære at forholde sig til uagtet at der er familie og venner til de unges rådighed. Det er vigtigt at der bliver fokuseret på normalitet, som styrende faktor og involverende processer for at sikre ejerskab i netværksforløbene¹⁷.

¹⁶ Bilag 2 . ESSAY Hvem er jeg, skrevet af to unge fra udviklingsprojektet

¹⁷ Bilag 2 . ESSAY Hvem er jeg, skrevet af to unge fra udviklingsprojektet



Litteraturhenvisning

- Ahlgreen, Birgitte (2001). Usynlige Unge. Hans Reitzels Forlag
- Andreasen, Jan og Stevnhøj, Anna Louise. (2004). Beretninger Om Depression. Gads Forlag
- Artikel Samling, (2007). Reflektioner over tavs viden. Learning Lab Denmark
- Bach, Patricia A. og Moran, Daniel J. (2011). ACT i praksis. Hans Reitzels Forlag
- Belin, Sverker (2010). Relation før metode. Akademisk Forlag
- Bjerring, Pia Halkier og Lindén, Annika (2008). Anerkendende procesøvelser. Dansk Psykologisk forlag
- Brudal, Lisbeth F. (2008). Positiv Psykologi. Dansk Psykologisk Forlag
- Chopra, Deepak. (2001). Slip Afhængigheden. Borgen
- Covey, Stephen R. (2005) .7 Gode Vaner. Schultz
- Crisp, A. H. (1996). Anorexia Nervosa. Hans Reitzels Forlag
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008). Selvets Udvikling. Dansk Psykologisk Forlag
- Cullberg, Johan (1999). Dynamisk Psykiatri. Hans Reitzels Forlag
- Dalsgaard, Charlotte og Meisner, Tine og Voetman, Kaj (2005). Værdsat. Dansk Psykologisk Forlag
- Daverne, Henning (2009). Vejen Til Indre Ro. Gyldendal Business
- Davidson-Nielsen, Marianne og Leick, Ninni (1988). Den nødvendige smerte. Socialpædagogisk Bibliotek Munksgaard
- Egan, Gerard (2002). Den kompetente vejleder. RUE
- EVU-gruppen EUC (1998). Uddannelsesplanlægning - arbejdsliv og læring. Roskilde Universitetsforlag
- Fonagy, Peter (2006). Tilknytningsteori og Psychoanalyse. Akademisk Forlag
- Gilbert, Paul (2010). Medfølelse og Mindfulness. Gyldendal
- Glistrup, Karen (2006). Hvad børn ikke ved har de ondt af. Hans Reitzels Forlag
- Gjærrum, Bente og Grøholt, Berit og Summerschild, Hilchen red. (2000). Mestring som mulighed. Socialpædagogisk Bibliotek
- Greenberger, Dennis og Padesky, Christine A. (2008). Følelser Med Fornuft. Klim
- Grønkjær, Jytte Back. (1994). Jalousi - Skinsyge og kærlighed. Hovedland
- Harris, Russ (2011). ACT teori og praksis. Dansk Psykologisk Forlag
- Harris, Thomas A. (1997). Jeg er ok - du er ok. Gyldendals pædagogiske bibliotek.
- Haslebo, Gitte (2006). Relationer i organisationer. Dansk Psykologisk Forlag
- Hein, Helle Hedegaard (2009). Motivation. Hans Reitzels Forlag
- Hellinger, Bert et al. (2005). Kærlighedens Skjulte Symmetri, Borgen
- Honneth, Axel (2003). Behovet For Anerkendelse. Hans Reitzels Forlag
- Hornstrup, Carsten og Loehr-Petersen, Jesper (2007). Appreciative Inquiry. Jurist og Økonom Forbundets Forlag
- Hornstrup, Carsten og Loehr-Petersen, Jesper (2006). Udviklingssamtaler i grupper. Jurist og Økonom Forbundets Forlag
- Horsdal, Marianne (2000). Livets Fortællinger. Borgen
- Hougaard, Eben (2004). Psykoterapi, Teori og forskning. Dansk Psykologisk Forlag
- Hvid, Tove. 1999. Kroppens fortællinger. Modtryk
- Højlund, Peter og Juul, Søren (2007). Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde. Hans Reitzels Forlag
- Illeris, Knud et al (2007). Læringsteorier. Roskilde Universitetsforlag
- Illeris, Knud (2000). Læring. Roskilde Universitetsforlag
- Kabat-Zinn, Jon (2000). Lige Meget Hvor Du Går Hen Er Du Der. Borgen
- Kabat-Zinn, Jon (1996). Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Little, Brown Book Group
- Kjeldsen, Jens (1993). Kunsten at tænke. Systime
- Kofoed, Jette og Søndergaard, Dorte Marie (2009). Mobning. Hans Reitzels Forlag
- Kognition og Pædagogik, Tidsskrift, (2010). Mindfulness. Dansk Psykologisk Forlag
- Lindenfield, Gael (2000). Større selvværd. Borgen
- Evalueringsprojekt på unge - sårbare unge.



- Lyng, Bente (2007). Anerkendende pædagogik. Dansk Psykologisk Forlag
- Løw, Ole og Svejgaard, Erik (2002). Psykologiske Grundtemaer. Kvan
- Madsen, Poul-Erik Gaarde (1995). Anorexi Og Bulimi - teori og praksis. Madsens Forlag
- Moltke, Hanne V. og Molly, Asbjørn (2010). Systemisk Coaching. Dansk Psykologisk Forlag
- Møberg, Susanne (2010). Mindfulness For Særligt Sensitive Mennesker. Møbergs Forlag
- Møberg, Susanne (2009). Er Du Også Særligt Sensitiv? Møbergs Forlag
- Møberg, Susanne (2008). Mal dig glad. Møbergs forlag
- Oestrich, Irene Henriette (2009). Slip Bekymringerne. Gyldendal
- Oestrich, Irene Henriette (2010). Slip Angsten. Gyldendal
- Oestrich, Irene Henriette og Johansen, Frank (2008). Kognitiv Coaching. Dansk Psykologisk Forlag
- Oestrich, Irene Henriette og Sumbundu, Antonia (2007). Livskraft. Psykiatrifonden
- Oesterich, Irene Henriette (2000). Tankens Kraft. Dansk Psykologisk Forlag
- Peavy, R. Vance (1998). Konstruktivistisk vejledning. Rådet For Uddannelses og Erhvervsvejledning (RUE).
- Qvortrup, Lars (2002). Det hyperkomplekse samfund. Gyldendal
- Qvortrup, Lars (2002). Det lærende samfund. Gyldendal
- Rasmussen, Susanne Møller og Nielsen, Ole Taggaard (2010). Introduktion til ACT. Dansk Psykologisk Forlag
- Riber, Jørgen (2010). Relationskompetence. Hans Reitzels Forlag
- Skåderud, Finn (2001). Uro. Tiderne Skifter
- Skåderud, Finn (2001). Stærk Svag. Hans Reitzels Forlag
- Stavros, Jacqueline M. og Torres, Cheri B. (2007). Positive relationer. Dansk Psykologisk Forlag
- Stelter, Reinhard (2004). Coaching læring og udvikling. Psykologisk Forlag
- Tingleff, Henrik (2006). Kognitiv Terapi, metoder i hverdagen 1. Books On Demand
- Tingleff, Henrik (2008). Kognitiv Terapi, metoder i hverdagen 2. Kognitivt Forlag
- Thyssen, Ole (2002). Værdiledelse. Gyldendal
- Videnscenter for Autisme (2007). Den skjulte arbejdsstyrke. Videnscenter for Autisme
- Williams, Mark. Teasdale, John. Segal, Zindel og Kabat-Zinn, Jon (2009). Bevidst Nærvær - en vej ud af nedtrykthed. Akademisk Forlag
- White, Michael (2009). Kort over Narrative Landskaber. Hans Reitzels Forlag
- White, Michael (2008). Narrativ teori. Hans Reitzels Forlag
- Zachariae, Bobby (2000). Den Tænkende Krop. Bogklubben
- Zachariae, Bobby (2005). Stress-kompetence. Rosinante
- Øiestad, Guro (2007). Feedback. Dansk Psykologisk Forlag
- Ørsig, Dorthe (2011). Mor husk mig. Servicestyrelsen



Besøg os på vores hjemmeside hos Bedre Psykiatri Aarhus



Besøg os på vores hjemmeside hos GeysaDynamic



Besøg os på hjemmesiden hos Indenrigsministeriet

