

Med psyk'en på efterskole



Tina Laursen er fast tilknyttet psykoterapeut på en efterskole, hvor hun hjælper sårbare og usikre elever, der har angst og andre mentale udfordringer. Det er med til at aflaste og skabe bedre trivsel hos lærerne. Og det er også med til at mindske frafaldet på efterskolen

Tekst: Ole Wisler, journalist
redaktion@magasinhuset.dk

»Jeg har set en elev komme ind ad min dør, stort set uden nogen som helst selvværd og der var bare slet ingen øjenkontakt. Hun var for alvor på vej til at stoppe og forlade skolen. Senere på året stod hun så helt solo på scenen, strålede og sang så smukt for hele efterskolen,« fortæller Tina Laursen glad om en af sine mange gode oplevelser som psykoterapeut på en sjællandsk efterskole. De har nemlig ansat Tina Laursen som fast tilknyttet terapeut, hvor skal hun støtte og rådgive lærerne omkring elever med angst og andre udfordringer. Og hun skal være der og hjælpe alle de elever, der har brug for hendes professionelle hjælp. Det giver både lærerne bedre trivsel og arbejdsro, eleverne får større tryk og konkret hjælp. Tina Laursens indsats er alt i alt med til at mindske elevfrafaldet for de sårbare elever.

Øget behov for psykoterapi

Tilbage i 2017 søgte efterskolen en konsulent, der primært skulle hjælpe skolens elever med angst.

»Jeg så stillingsopslaget i psykoterapeutbladet. Det var primært rettet på at have samtaler med elever, men jeg skulle også vejlede personale, tage kontakt til forældre og eventuelt

socialrådgiveren, hvis der skulle mere hjælp indover,« fortæller Tina Laursen. Hun er uddannet psykolog fra Århus Universitet (cand. pæd. psyk. red.), og hun har også uddannelsen som psykoterapeut, og underviser faktisk selv psykoterapeuter.

Tina Laursen har været fast tilknyttet som psykoterapeut på efterskolen igennem halvandet år, og fra at have haft 10 timer om ugen er hun nu på vej til 15 timer om ugen.

»Det er bare ikke nok med 10 timer om ugen, og vi har hele tiden ladet det stå åben med tiden, for vi har ikke erfaringer fra andre skoler. Ligeledes udvikles stillingsbeskrivelsen. Eksempelvis skal jeg snart mødes med skolens ledelse for at snakke om, hvordan vi endnu bedre kan klæde lærerne på, til at møde ele-

ver med angst. De skal ikke stå blanke, men have nogle redskaber til det,« fortæller Tina Laursen.

I hendes stillingsbeskrivelse står der overordnet, at hun er ansat til at have samtaler med de elever, der måtte have brug for det samt yde faglig sparring til lærerne og give dem nye muligheder for løsninger. Så hendes job er også at aflaste personalet. ●



Jeg har virkelig en optur over den forskel, vi oplever her på skolen – både for elever og lærere.

Tina Laursen,
psykoterapeut.

Taknemmelige lærere

Det er mange gange helt specifikke indsatser, som Tina Laursen skal forholde sig til. Det behøver ikke nødvendigvis være relateret til elever med angst. Der opstår nemlig hele tiden nye situationer på en skole med næsten 200 elever.

»Sidste år bøvlede vi eksempelvis rigtig meget med konflikter imellem grupper. Så dér lavede jeg et oplæg om, hvad en god gruppe er. Hvad vil det sige at være i en gruppe, og hvorfor man er der. Her lavede jeg også nogle øvelser, som lærerne kunne lave med de respektive grupper, så alle kunne se sig selv i en større sammenhæng,« fortæller Tina Laursen. Hun oplever også, at lærerne bruger hende direkte til de problemer, de oplever i deres hverdag med eleverne.

»Lærerne kommer her til mig for at få supervision. De kan være trætte og mætte af specielle situationer. De kan have svært ved at rumme udfordringer med en barsk gruppe eller med udfordrede elever i mange timer. Så hjælper

jeg dem med at 'deale' med det,« siger Tina Laursen.

Og det er lærerne taknemmelige for. De kan nemlig koncentrere sig om det, de er uddannede og gode til. Det mærkes i trivsel på skolen. Det sætter skolens forstander pris på:

»Lærerne er meget glade for Tina. Hvis de har en elev i deres kontaktgruppe, som får angst, spiseværing eller er selvskadende er det en stor hjælp for dem, at kunne give eleven tilbud om hjælp hos Tina. Når de ved, at eleven får professionel hjælp får de selv større overskud til at undervise og være sammen med eleverne på den måde, som de har kompetence til,« siger Karsten Heim tilfreds. Han oplever, at der ikke har været lærere, der har haft 'ondt i maven' på grund af elevudfordringer, i den tid skolen har haft en psykoterapeut tilknyttet.

Reducerer frafald

Psykoterapeut Tina Laursen står til rådighed for alle elever, og man behøver ikke lide af angst eller spiseforstyrrelse for at få hjælp. Det kan også være hjemvæ eller helt almindelige ungdomsudfordringer som generthed eller andet, der gør, at eleven ikke har det godt på skolen. »Alle elever kan bruge mig. Der kommer faktisk mange i begyndelsen af skoleåret med hjemvæ eller usikkerhed på, om de nu er kommet det rette sted, og om de skal fortsætte på efterskolen,« fortæller Tina Laursen. Hun har også generelt været indover med en målrettet indsats, for at gøre opstarten bedre



for alle elever og for at forebygge frafald. Og alle elever ved, at de bare kan komme til hende.

»Jeg fortæller de nye elever omkring det at komme som ny, de menneskelige mekanismer, der ligger i det, og hvorfor man kan have svært ved at være i det. Jeg fortæller dem også, at de roligt kan snakke med hinanden om det. Få det italesat. Og at de bare kan komme til mig, hvis der er noget,« siger Tina Laursen. Hun vurderer, at efterskolens frafaldsprocent er reduceret fra tidligere at have ligget på omkring landsgennemsnittet på cirka 12 procent til nu at være nede omkring 4 procent. Og det betyder noget for en efterskole.

»Forstanderen er jo gammel bankmand, og det skal jo kunne 'betale sig',« griner Tina Laursen.

Og hun har sikkert ret. Regner man lidt hurtigt på en reduktion i frafaldet, så betyder det en hel del på skolebudgettet.

Eksplodiv stigning i angsttilfælde

Der er sket en voldsom stigning i antallet af unge med angst, depression og andre udfordringer ifølge Tina Laursen.

»For 15 år siden kom der stort set aldrig en ung ind af min dør. Der er nu eksplosionen i forhold til unge med angst,« fortæller Tina Laursen, der mærker det stigende omfang tæt på. Hun oplever dog samtidig, at efterskolerne generelt er blevet meget bedre til at til at få åbnet op for eleverne. »Hos mange unge, er det stadig et tabu at tale om angst. Det er ikke nogen rar følelse at føle sig anderledes. Men lærerne er blevet bedre til at reagere på, om det kan være en god idé at få snakket om det,« siger Tina Laursen. Omkring 30 elever med angst eller depression fra har indtil videre været i fast konsultation hos hende, og hun oplever, at der næsten i hver klasse er elever, der bøvler med udfordringer som dårligt selvværd, angst eller depressionslignende tilstand. Og dér matcher skolen landsgennemsnittet.

»Eleverne her på skolen er nu blevet gode til selv at melde ind. De skriver til mig på intra, om jeg har en tid. Det kommer og befordres jo også via lærernes opfordring til at 'skrive til Tina', hvis der er noget,« fortæller den engagerede psykoterapeut. Det hele er nemlig strategisk lagt ind som en helt naturlig del af opstarten for eleverne på efterskolen.

»Jeg er med i opstartsugen. Jeg hilser på både elever og forældre, og gør dem

opmærksomme på, at jeg er her og på, hvad jeg laver og hvordan de kan bruge mig. Og også, at forældrene bare kan henvende sig, hvis de har en bekymring. Så det er også forældre, der kontakter mig,« fortæller Tina Laursen.

Positiv optur

Erfaringerne fra godt halvandet år som psykoterapeut på en efterskole er nu så etablerede, at Tina Laursen vil gå så langt som til at anbefale alle efterskoler at have et formaliseret og tæt samarbejde med en eller flere psykoterapeuter.

»Som det første vil jeg selvfølgelig anbefale efterskolerne at læse hæftet 'At holde balancen', der er udgivet af Efterskoleforeningen. Det er rigtig godt. Dernæst så er det vigtigt, at efterskolerne er opmærksomme på, at nogle elever tidligere har haft ordninger hjemmefra – i deres kommune; samtaler med psykologer, mentorordninger eller gået i familiehuse. De ordninger lukkes jo ned, når eleven skal på efterskole. Og det er ikke alle forældre eller elever, der orienterer efterskolen om det,« fortæller Tina Laursen. Hun har haft flere elever, der siger: "Jamen, jeg havde også psykolog-samtaler derhjemme, og det savner jeg..."

»Før jeg startede her, var der elever, som hver uge skulle hjem for at fortsætte samtaler med en psykolog der. Det gav en masse transporttid for elev og forældre plus, at man skulle trække en elev ud af skolens sammenhold. Når eleven kan

blive på skolen, og jeg kommer til eleven, gør det en stor forskel. Vi får mange positive tilbagemeldinger fra elever og forældre for det,« siger Tina Laursen.

Hvis en efterskole ikke er så stor, at den kan ansætte en psykoterapeut, forestiller Tina Laursen sig at mindre efterskoler kan slå sig sammen og dele udgiften til at hjælpe de unge, der har problemer.

»Jeg har virkelig en optur over den forskel, vi oplever her på skolen – både for elever og lærere. Så jeg kan kun varmt anbefale, at efterskolerne får en psykoterapeut koblet på – i en eller anden form,« slutter Tina Laursen. ●



At holde balancen

Hele 15 procent af alle unge mellem 16 og 24 år rammes af angstsymptomer i løbet af et år, viser undersøgelsen fra Psykiatrifonden. Sammenholdt med at danske efterskoleme hvert år samlet får små 30.000 elever ind, gør, at der er stor sandsynlighed for, at også jeres efterskole vil opleve elever med angst eller en anden form for mental mistrivsel. Derfor har Efterskoleforeningen udgivet hæftet 'At holde balancen'. I hæftet får du en let tilgængelig vejledning til at håndtere unge med angst, spiseforstyrrelser, selvskadende eller depression. Primært for at kunne hjælpe den unge selv, men også til at kunne håndtere det i forhold til resten af elevgruppen, dig selv og skolen. Du kan downloade hæftet på: www.efterskolerne.dk/faglig_viden/publikationer/At_holde_balancen



Illustration fra hæftet "At holde balancen".