

Hjælp, jeg bliver vred!

Dagskolen i Rødovre tilbyder udadreagerende elever et kursus, Diamantforløbet, hvor de lærer at håndtere aggressionerne

Af afdelingsledere Maria Dressler og Camilla Obel, Rødovre Kommunale Ungdomsskole

I efteråret 2011 henvendte en af vores nye elever i dagskolens 8. klasse sig til sin lærer. Det var Nicolai. Han fortalte, at han var rigtig bekymret over sit temperament, som nogle gange blev ukontrollérbart for ham. Han havde allerede oplevet flere gange, at hans handlinger gav anledning til uhensigtsmæssige og utilsigtede konsekvenser både for ham og for andre. Han fortalte endvidere, at han var bange for at ende som sin far, hvis voksenliv har været stærkt præget af ukontrollérbare aggressionsudøvelse. Det har sendt ham ind og ud af fængsler og haft omfattende konsekvenser for familien, herunder Nicolai. Nicolai spurgte sin lærer, om hun vidste, hvor han kunne få hjælp til sit problem. Læreren gik videre med forespørgslen til ledelsen på skolen. Det førte til en omfattende researchproces med det formål at undersøge tilgængelige muligheder for at få hjælp til at styre sit temperament eller håndtere sin vrede og aggression.

Måtte selv udvikle

De muligheder, vi fandt frem til, var primært i form af diverse privatpraktiserende psykologer, terapeuter eller lignende. Alle besluttede behandlingsstilbud, der ikke umiddelbart lod sig vurdere på beskrivelserne, eller var mulige at overføre til et regi som vores.

Set I lyset af, hvor store udfordringer de udadreagerende børn og unge giver i skolesystemet generelt, undrede det os, at vi ikke fandt mere systematiserede forståelser og tilgange til problemet. Vi opdagede til gengæld, at man i danske fængsler med god succes arbejder med det amerikanske "Anger Management" program. Det førte til yderligere undren: Hvordan kan det være ingen har overvejet at lade sig inspirere af programmer som disse? Hvordan kan det være, at disse programmer først er mulige, når det er gået galt?

På den baggrund besluttede vi os for at udvikle og afprøve et forbyggende undervisningsforløb i vredeshåndtering. Det kom til at hedde Diamantforløbet (se hosstående faktaboks)!

Pilotprojektet

Vi søgte økonomiske midler hos Det Kriminalpræventive Råd til i første omgang at gennemføre et pilotprojekt. Det konkrete undervisningsmateriale blev udarbejdet af en ekstern konsulent i tæt samarbejde med skolen. I praksis kan det være vanskeligt klart at sondre mellem undervisning og behandling i den forstand, at begge dele overordnet sigter mod forandring. Det lå os imidlertid gennemgående meget på sinde, at formatet skulle være et kursus og tage afsæt i det almene, så det naturligt kunne implementeres i en skolesammenhæng. Det er væsentligt, fordi vi ikke ønsker at problematisere

de deltagende elevers handlinger og reaktioner unødigt, og fordi vi fra begyndelsen har haft et ønske om at udvikle et format, der er muligt at overføre til andre undervisningskontekster.

Fem sagde ja til tilbuddet

Det var samme konsulent, der varetog undervisningen og proceskonsultationen i pilotprojektet. Målgruppen for Diamantforløbet blev defineret som elever med et stort temperament; elever der ofte reagerer med vrede eller aggression.

På baggrund af erfaringer fra andre målgrupper blev det fastlagt, at et kursushold enten skal være drenge eller piger. I pilotprojektet valgte vi drengene, for at Nicolai, der var idémanden bag hele forløbet, kunne tilbydes en plads.

Foruden Nicolai blev fire andre elever tilbudt en plads. Tilbuddet blev modtaget meget positivt af både elever og forældre og alle sagde ja til at deltage. Den positive modtagelse viser os, at også andre unge end Nicolai gerne vil lære at håndtere vanskelige situationer, men har brug for konkrete redskaber til at forandre deres hidtidige reaktionsformer.

Bremsede sig selv...

En af deltagerne fra pilotprojektet havde forud for forløbet samlet rigtig mange erfaringer med sig selv som udadreagerende og vanskelig at hånd-



Nicolai var blandt de første fem, som gennemførte Diamantforløbet

tere i diverse skoler – tiltagende også i fritiden. Han har haft tre skoleskift og generelt har han ikke på tidspunktet for Diamantforløbet meget fidus til skoler.

I sig selv giver det mening, at hans erfaringer og håndteringsstrategier kombineret med hans faglige vanskeligheder gør ham sårbar i forhold til videre uddannelse. Samtidig giver det mening, at han tiltagende har haft en adfærd præget af frustration og vrede. Deltageren er siden Diamantforløbet startet på en ungdomsuddannelse. Han kommer en dag forbi på Dagskolen. Han fortæller om sin uddannelse; at han fortsat finder det udfordrende at gå i skole. Samtidig fortæller han, at han en dag, blev meget vred i skolen og var tæt på at 'flippe ud'. Imidlertid lykkedes det ham at notere sin egen reaktion inden det gik galt. Og det lykkedes for ham at hånd-

tere situationen mere afdæmpet og konstruktivt. Det var nyt for ham, og han mener selv, at hans deltagelse i Diamantforløbet har været det, der gjorde det muligt.

Næste fase startet

Eleverne evalueringer og vores egne observationer var hele vejen meget positive. Vi har derfor ansøgt Det Kriminalpræventive Råd om støtte til udviklingen af næste fase. Denne støtte er netop bevilliget, og vi kaster os nu ud i at skrive hele undervisningsmanualen og dernæst lave et uddannelsesforløb for de professionelle, der skal kunne varetage undervisningen af de unge.

Herefter følger selvfølgelig mange nye Diamantforløb, således at både Dagskolens piger og drenge kan få tilbuddet, samt at vi kan tilbyde kurset til andre elever i kommunens folkeskoler.

Dagskolen

Dagskolen er Rødovre kommunale Ungdomsskoles tilbud om heltidsundervisning. Der er 24 elevpladser. 10 pladser i 8. klasse og 14 pladser i 9. klasse. Eleverne er visiteret til Dagskolen fra kommunens folkeskoler. Fælles for dem er, at de har brug for et andet skoletilbud.

Grundene er til gengæld meget forskellige. Nogle er kendetegnet ved at være stille, ofte isolerede typer, mens andre er meget udadreagerende og ofte aggressive. Der er både mobbeofre og dem, der har mobbet. På forskellig vis er mange psykisk sårbare, ligesom mange har haft turbulente liv. Den skolemæssige hverdag er kendetegnet ved en høj faglig standard og ved, at der på daglig basis arbejdes med de udfordringer, de enkelte elever har.

Diamantforløbet

Rammen for forløbet er en individuel samtale på 1 time efterfulgt af 8 gruppesessioner á 2 timer. Forløbet afsluttes med en evaluering, og de deltagende får overrakt et kursusbevis.

Diamantforløbets teoretiske ramme er sammensat af forskellige traditioner. Udgangspunktet er konkret:

- at vrede er en almindelig og acceptabel følelse
- at vreden igennem hver deltagers liv har været brugbar og værdifuld og har været det bedst mulige svar på nogle udfordrende omstændigheder
- men at vreden samtidig skaber vanskeligheder og udløser konsekvenser for en selv og andre som med fordel kan forandres.

Indholdet i gruppesessionerne tager i vid udstrækning udgangspunkt i den kognitive diamant, dog i en forenklet udgave tilpasset målgruppen. Det har været vigtigt at udarbejde en model, der er umiddelbart anvendelig for de unge i deres hverdagsliv.

Provokation – tanker – følelser – krop – handling – Når det går galt.

Modellen er gennemgående i Diamantforløbets sessioner, som fokuserer på forskellige aspekter ved modellen og veksler mellem praktiske øvelser, kropslige aktiviteter og bevidstgørelse af tanker, følelser og kædereaktionerne mellem aspekterne. Modellen repeteres samlet i hver session, så sammenhængen tydeliggøres. Det søges herigennem sikret, at de unge deltagere får de differentieringsmuligheder, modellen tilbyder, og deres potentialer ind på ryggraden. Det vurderes at være en forudsætning for, at de fremadrettet vil kunne drage nytte af dem i vanskelige situationer. Det har været vigtigt, at forløbet så vidt muligt løsrives fra almene skolemæssige krav, idet flere af de potentielle deltagere har svære faglige vanskeligheder.