

## BAGGRUND

Man kan læse mere om Diamantforløbet og uddannelsen for professionelle på [diamantforlobet.dk](http://diamantforlobet.dk). Herigennem er der ligeledes kontakt til forfatterne.

# DE VREDE UNGE

Hvad gør de vrede ved os, og hvad gør vi med dem? Det har et udviklingsprojekt i Rødovre Kommune en holdning til. I Diamantforløbet lærer unge at håndtere vreden hensigtsmæssigt.

**V**i kender dem under mange navne, de vrede unge: Ballademagerne, de udadreagerende, dem, der er uden for pædagogisk rækkevidde mv. De findes alle vegne og er alligevel svære at forstå og håndtere – både for andre unge og for os professionelle. Ofte bliver de mødt af irettesættelser, sanktioner og magtanvendelser, og ofte oplever vi, at det ikke har den ønskede effekt. Selv om de har fået at vide 100 gange, at de ikke må kaste med stole, gør de det alligevel igen.

Imidlertid er det også svært at finde alternative professionelle redskaber. Disse unge er vanskelige at inkludere i det almene. De diagnosticeres ofte, og de ekskluderes ofte. I dagspressen er der jævnlig historier om dem, når de har raseret et kontor på Jobcentret, når de truer deres lærer, overfalder andre eller ikke profiterer af behandlingsprogrammer, målrettet mod netop dem.

En af disse unge er Nicolai. Han er elev på den skole, hvor vi arbejder. I efteråret 2011 henvender han sig til os, fordi han er rigtig bekymret over sit temperament, som nogle gange bliver ukontrollerbart for ham. Han har ofte oplevet, at det, han gør, når temperamentet tager over, har uhensigtsmæssige og utilsigtede konsekvenser – både for ham og for andre. Han er bange for at ende som sin far, fortæller han. Nicolais fars liv har været præget af ukontrollerbar aggression, han har været ind og ud af fængsler igennem hele Nicolais liv. Nicolai vil gerne have hjælp.

Nicolais henvendelse bliver startskuddet til en metodeudviklingsproces, der i dag, tre år senere, har resulteret i et undervisningsforløb i vredeshåndtering for unge mellem 15 og 25 år. Vi kalder det Diamantforløbet. Det har også resulteret i et uddannelsesforløb for professionelle. Vi har hidtil uddannet 80 professionelle med forskellig faglig baggrund og fra forskellige arbejdspladser. Netop nu er vi i gang med næste skud på stammen, nemlig at udvikle et undervisningsforløb til indskoling. Fokus i denne artikel er på vores arbejde med de unge.

### Det er normalt at være vred

I sig selv er vrede ikke problematisk. Vrede er en af de menneskelige følelser, som kan betegnes som primær (Ekman 1994). Den er en naturlig og uundværlig del af det menneskelige følelsesmæssige repertoire. Derfor er det ikke intentionen i at arbejde med vrede, at følelsen ikke må være der, eller at den er forkert eller uhensigtsmæssig i sig selv. Vreden kan ofte mærkes på en meget konkret måde, ved øget puls ('blodet pumper gennem kroppen') og åndedræt, svedsekretion, temperatursvingninger ('koge over'), spændinger i muskler ('at blive edderspændt'), øget adrenalinproduktion ('sommerfugle i maven') og skælven ('ryste af raseri').

Helt centralt i vores tilgang står derfor, at der som udgangspunkt hverken er noget galt med dem eller deres vrede. Det kan forekomme

banalt, men det er værd at understrege, da netop sådanne udtryksformer ofte beskrives og forklares med patologiserende og problematiserende begreber.

Eftersom mange forståelser og forklaringer baserer sig på (problematisk) adfærd, bliver faren for uhensigtsmæssigt selvforstærkende processer stor. Ved i stedet at tale om handlinger frem for adfærd er det vores sigte sprogligt at adskille person fra problem, så at den unge kan opnå en forståelse, hvor 'nogle af mine handlinger nogle gange er et problem' frem for en forståelse, hvor 'jeg er et problem' (Winslade & Monk 2000). Det er vores erfaring, at disse sproglige forskelle sammen med en nysgerrighed på, hvordan handlinger kan forstås som invitationer, bidrager til mere hensigtsmæssige forståelser.



*Helt centralt i vores tilgang står, at der som udgangspunkt hverken er noget galt med de unge eller deres vrede.*

Vores udgangspunkt i det almene er også fundamentet for, at Diamantforløbet er et undervisningsforløb frem for et behandlingsforløb. Der er tale om en almen indføring i og udvidelse af kendskabet til og forståelsen af sig selv og vrede som fænomen. De unge er altså med på et undervisningsforløb, fordi der er noget, de gerne vil lære mere om og blive bedre til, ikke fordi de i udgangspunktet har noget eller er noget, som andre synes der skal gøres noget ved.

Undervisnings- og behandlingsmæssige forløb har en række fællestrekk: Man kan tale om dem som interventioner og forandringsprocesser. I Diamantforløbet forstår vi interventionen på den måde, at vi forstyrrer deltagerens forståelse af vreden, dens årsager, nødvendighed og konsekvenser, ved at introducere andre alternative forståelser og forklaringer af sammenhænge. Ved forandringsprocesser forstår vi det, at vi sigter mod at ruste deltagerne til at forandre individuelle forståelser og handlinger, måder at skabe mening på og måder at interagere med hinanden på.

Diamantforløbet er et undervisningsforløb for en gruppe. Vi ønsker derfor at gøre vreden til et fælles anliggende. I stedet for at de unge går med deres vrede selv, bygger den op, handler på den, forsøger at undertrykke den, oplever de er de eneste, der har det sådan osv., lægger vi vreden ud til en fælles undersøgelse, drøftelse og forståelse. Derigennem lærer de unge, at det dels er en følelse, som andre kan genkende hos sig selv, dels er noget, man med fordel kan håndtere sammen med andre.



### > I følelsernes vold

Vreden er altså en helt naturlig følelse. Men for de unge, vi beskæftiger os med, har den, i hvert fald i visse situationer, taget magten. Ofte er det den eneste følelse, disse unge refererer til – de mærker ikke andre! Når vreden bliver dominerende, som hos Nicolai og de andre unge, der volder sig selv og os problemer, forstår vi den som afledt eller sekundær. Vi forstår den som en udtryksform, der involverer mange andre komplekse følelser (Simon 2005).



*De beskriver at 'låget ryger af', 'de går i sort' eller 'det slår klik' – alt sammen almene metaforer for, at adgangen til fornuften midlertidigt er suspenderet*

At det netop er vreden, der bliver dominerende, ser vi, i tråd med nyere udviklingspsykologi som et svar på nogle betingelser i de unges liv. Den kan fx forstås som den bedst mulige selvbeskyttelse i en familie og et miljø, der har været udfordrende for et barn. Måske har barnets andre følelser været vanskelige at forstå og håndtere for

forældrene, måske har der været særlige omstændigheder i hjemmet, fx sygdom, misbrug eller, som hos Nicolai, en voldelig far.

Der kan også være tilfælde, hvor vreden er blevet voldsomt fremtrædende på grund af mere enkeltstående episoder præget af tab af handleevne eller lignende, fx en skilsmisse, en trafikulykke, et overfald eller en indlæggelse på et hospital (Levine & Kline 2006).

Vores forståelse af vreden, dens udtryksformer, dens kompleksitet og dens forandringspotentiale er også i god tråd med nyere neurovidenskabelig forskning i hjernens plasticitet og betydningen af spejlneuroner for den menneskelige udvikling (Hertz 2006). Forskningen viser, at hjernen udvikles og forandres ved måden, den bruges på i sociale interaktioner.

Inspireret af Hertz' (2009) tilvirkning af Bateson (1972) arbejder vi samlet med en forståelse af mennesket som en kompleks tilblivelse, der både indeholder biologiske, psykologiske og sociale aspekter, som forstås i og med hinanden. Vi bliver til som mennesker, både i psykologisk og neurologisk forstand via et kontinuerligt samspil med vores omgivelser og på baggrund af det medfødte potentiale, vi hver især har med os. Vi fødes alle med et stort, om end forskelligt potentiale. Der er ikke uendelige, men altid uanede udviklingsmuligheder. De uanede muligheder tilhører ikke individet. De findes i fællesskabet (Hertz 2010).

## Vrede som traume

Den forstørrede, sekundære vrede; den vrede, der bliver besværlig; den vrede, som kan forstås historisk, og som udspiller sig i konkrete situationer i relation til andre mennesker, forstås vi som traumatisk betinget. Et traume er kendetegnet ved altid at opstå i relationen mellem mennesker, deres omgivelser og konkrete begivenheder. Det kan aldrig forstås ud fra mennesket i sig selv, men må forstås historisk, relationelt og kontekstuel. Også selv om det bliver en del af mennesket. Traumatiske hændelser kan være store eller små, mere eller mindre almene, enkeltstående eller gentagne. Fælles for dem er, at de er blevet til erfaringer og har fået en gennemgribende betydning for personens forståelse og håndtering af sig selv og verden. Og fælles for dem er, at de er lagret såvel kropsligt som mentalt (Levine & Kline 2006). Ofte forbindes traumer med voldsomme hændelser, men i vores forståelse er traumer en uundgåelig del af et helt almindeligt levnet liv – om end naturligvis ofte i en ganske anden målestok.

Traumatisk funderede reaktioner kan kendes ved, at de ofte vil fremstå meget stærke i forhold til, hvad der udløser dem. Udløseren har trigget en følelsesmæssig eller sensorisk erfaring af traumatisk karakter fra den unges liv, som har aktiveret den unges alarmberedskab. Det er forståeligt og giver mening. Følelsesmæssige erindringer er kendetegnet ved ikke at være narrativt strukturerede.

I modsætning til rationelt lagrede erfaringer bliver følelsesmæssige erfaringer ikke erindret som del af konkrete historier, forankret i tid og sted, men i løsrevet form og i form af sansemæssige, kropsligt funderede minder. De er lagret i det limbiske system, der alarmerer reptilhjernen – overlevelsessystemet – og når det alarmeres, er der ikke adgang til neocortex' rationelle forklaringer og regler. Det handler ikke længere om den konkrete anledning, men om en overlevelseskamp. Overlevelseskampen giver måske ikke mening i den konkrete situation, hvor den udspiller sig, men giver altid mening i lyset af den unges livshistorie/erfaringer.

Den feedback, vi får fra vores unge deltagere på Diamantforløbene viser, at de netop oplever deres reaktioner uden for deres egen bevidste kontrol. De beskriver at 'låget ryger af', 'de går i sort' eller 'det slår klik' – alt sammen almene metaforer for, at adgangen til fornuf-ten midlertidigt er suspenderet, fordi den unge får aktiveret sit alarmberedskab. Det er en stor belastning at have et forhøjet alarmberedskab. Og det får betydning for en lang række væsentlige forhold i tilværelsen, herunder muligheden for at lære. Med et traumeperspektiv kan voldsomme reaktioner gøres meningsfulde, både for den unge, som handler voldsomt, og for de professionelle.

## Vreden i Diamantforløbet

Diamantforløbet er et fællesskab, der arbejder med kursisternes uanede muligheder i en social proces. Forløbet er det første skridt mod at give vrede unge flere handlemuligheder og støtte dem i at kunne forebygge utilsigtede konsekvenser. Det er herudover et ønsket udbytte, at de unge fremover vil arbejde videre med deres vanskeligheder. Forløbet giver dem erfaring med selv at kunne skabe forandringer, og handle på forhold hos dem selv, som de finder bekymrende. Netop

vrede og aggressive handlinger er erfaringsmæssigt forbundet med oplevelser af kontroltab, nederlag mv. Det er modigt at begive sig ind i en proces, der handler om noget sårbart.

Vreden forstås som meningsfuld og funktionel, men samtidig som mulig at dulme og erstatte (delvist) med mere hensigtsmæssige udtryksformer: så andre mennesker bedre forstår invitationen og meningen med den vrede handling og via deres respons muliggør alternative handlinger, erfaringer og selvforståelser hos den unge. Hvem den unge viser sin vrede til, og hvordan de responderer, er altså afgørende for, hvordan den unge kan udvikle sig.

Formålet med Diamantforløbet er således at håndtere følelsen mere hensigtsmæssigt. Og at minimere de utilsigtede konsekvenser, når vreden ureflektet omsættes i handlinger af aggressiv eller voldelig karakter. Endvidere kan et formål være at arbejde med at dæmpe vredens funktion og indflydelse på et menneskes liv ved fx at undersøge, hvilke andre følelser den erstatter, og hvilke gode grunde der kan være til det (Levine & Kline 2006; Hertz 2009 & 2010).

Funderet i vores teoretiske fundament og de unges input i vores udviklingsproces lægger vi stor vægt på at arbejde med kropslige og sansorienterede øvelser, der inviterer til følelsesmæssige beskrivelser, fx ud fra billeder. Gennem øvelser kobler vi følelsesmæssigt lagrede erfaringer til neocortex, får erfaringerne placeret i tid og sted og får dem koblet til rationelle forståelser. På den måde kan vredessituationer håndteres på nye måder. Endelig arbejder vi med strategier, der virker, når 'Låget er røget af' og der faktisk ikke er adgang. Denne tilgang står i kontrast til mange andre interventionsformer, der tager afsæt i en kognitiv referenceramme.

En kalkuleret sidegevinst er, at vi tager udgangspunkt der, hvor de vrede unge ofte selv oplever sig mest kompetente – nemlig i det konkrete, i krop og i handling. Dette i modsætning til interventionsformer, der har refleksionen som omdrejningspunkt. ■

*Maria Dressler, cand.psych. og afdelingsleder,*

*Camilla Obel, læreruddannet & Kasper Mikladal, cand.psych.*

*Diamantforløbet, Rødovre Ungdomsskole*

## LITTERATUR

- Bateson, G. (1972): *Steps to an Ecology of Mind*. University of Chicago Press.
- Ekman (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's mistaken critique. *Psychological Bulletin*, Vol. 115(2)
- Hart, S. (2006): *Betydningen af samhörighed*. Gyldendals akademiske forlag.
- Hertz, S. (2006): På udkig efter de unges invitationer.
- Hertz, S. (2009): Diagnoser og afmagt. Fænomenet diagnose kan ses som et udvalgt øjebliksbillede. *Vera No. 47*.
- Hertz, S. (2010): ADHD – selve forkortelsen forstyrrer vores nysgerrighed! *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift 4/2010*.
- Hertz, S. (2010): There is a crack in everything, that's how the light gets in. I Brinkman, S. (red.): *Det diagnosticerede liv*. Forlaget Klim.
- Levine, P. & Kline, M. (2006): *Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing: Infancy Through Adolescence*. North Atlantic Books.
- Winslade, J. & Monk, G. (2000): *Narrative Mediation: A New Approach to Conflict Resolution*. San Francisco: Jossey-Bass.