

# AT MESTRE LIVET

Af Henning Due, *journalist*

**En dansk psykologiprofessor i Aarhus er blevet verdensberømt for sine metoder til at arbejde med radikaliserede unge, der drager i hellig krig. De færreste ved, at han med samme metode har succes med at føre helt almindelige unge, der ikke gider uddannelse, videre i livet.**

**S**om hun sidder der i stolen og smiler en smule genert, ligner Signe Tjørnemose Kjær præcis det, hun er: En teenager med alle de problemer, kærestesorger og ustyrlige følelser, det fører med sig.

Hun forklarer sig med ord, livlige øjne og pludselige bevægelser rundt på stolen, der understreger hendes pointer. Læberne er dækket af mørk læbestift, håret er farvet, tøjet er sort, og rundt om halsen sidder et sort bånd.

Alt ser ud til at være, som det skal være hos en 16-årig, og det er umiddelbart svært at forbinde Signe Tjørnemose Kjær med de tal, der står grifflet med store bogstaver få meter væk på en tavle på rektors kontor her på landets største 10. klassercenter, Center-10, Aarhus High School.

Tallene er hentet fra en ny undersøgelse blandt skolens elever, som konkluderer, at 38 procent af eleverne mistrives, 10, 6 procent har en psykiatrisk diagnose, 9,8 procent har haft "mindst 5 traumatiske

eller stressfyldte oplevelser", og sådan bliver det ved og ved.

Center-10's elever kommer fra 30 forskellige postdistrikter i og uden for Århus, og en del af eleverne lever et liv præget af stort skolefravær, dårlige familierelationer og lavt selvværd.

– Mange af vores elever ved ikke, hvad de er dygtige til rent socialt eller fagligt. De er uafklarede med deres liv, de har personlige eller sociale problemer og mangler basale værktøjer til at strukturere deres hverdag – fx hvordan man lærer at møde til tiden, fortæller Center-10's skoleleder Poul Højmoser.

Den gruppe elever går i de såkaldte fleksklasser på skolen, og selvom Signe Tjørnemose Kjær hverken har en psykiatrisk diagnose eller kommer fra et socialt belastet hjem, landede hun alligevel i en af klasserne sidste sommer efter et efterskoleophold.

Med sine egne ord fordi hun havde brug for "lidt bedre karakterer", og fordi hun ikke rigtig vidste, hvad hun ville med sit liv.



– Det gør jeg stadig ikke, siger hun og griner.  
Ligesom 36 andre elever på Center-10 blev Signe Tjørnemose Kjær testet ordblind, da hun ankom til skolen.

Hendes kontaktlærer fortalte hende, at hun nok burde finde en plan B i forhold til sine uddannelsesplaner, fordi hendes karakterer fra efterskolen ikke var særligt gode.

– Jeg fik af vide, at jeg ikke kunne regne med at blive erklæret uddannelsesparat, og det blev jeg ret ked af, fordi min drøm er at kunne starte på gymnasiet, fortæller hun.

Men I dag er det en pige med selvtilliden i orden og en tro på, at hun godt kan klare de faglige udfordringer i gymnasiet, som sidder på stolen.

Forandringen har noget at gøre med det kursus, som hun og resten af eleverne fra fleksklasserne deltog i sidste efterår.

Poul Højmoser og kollegerne på Center-10 kalder det for et 'livsmestringskursus', og kurset er skolens

eget bud på, hvordan samfundet kan løse en af sine største uddannelsespolitiske kattepiner: at godt 16 procent fra den nuværende ungdomsårgang ifølge Undervisningsministeriets seneste tal ikke forventes at gennemføre en ungdomsuddannelse efter afslutningen af 9. klasse.

– Når Aarhus Kommune eller regeringen taler om, at 95 procent af en ungdomsårgang skal have en ungdomsuddannelse, er jeg meget bevidst om, at langt de fleste unge i vores fleksklasser hører til de sidste fem procent, siger han.

Poul Højmoser gør sig ingen illusioner om, at skolen uden videre kan rette op på et helt liv, som har været præget af problemer.

Helt tilfældigt er det nok heller ikke, at Poul Højmoser ikke bruger ord som "succeskriterier" på spørgsmålet om, hvad Center-10 håber at få ud af livsmestringskurset.

Den slags ord smager muligvis for meget af politisk topstyring og for lidt af den virkelighed,

der dagligt minder skolelederen om unge liv, præget af omsorgssvigt og modgang.

– Det er nok urealistisk at tro, at Center-10 kan nå 95-procentsmålet på den korte bane, men hvis vi bare kan være med til at flytte kurven en smule på sigt, er vi glade. Det kan kurset forhåbentligt bidrage til, siger han.

### **Et godt nok liv**

Livsmestringskurset er det første af sin slags på Center-10, og undervisningsmaterialet baserer sig på teorien om tilværelsespsykologi og er udtænkt i samarbejde med Preben Bertelsen, der er professor i psykologi ved Institut for Psykologi, Aarhus Universitet.

Preben Bertelsen er ophavsmand til teorien, der også udgør det teoretiske fundament i den afradikaliseringsindsats, som i medierne går under navnet Aarhus-modellen, og som har sikret professoren Preben Bertelsen og Aarhus Kommune spalteplass og taletid i internationale nyhedsmedier som New York Times og CNN.

Tilværelsespsykologi er en tværvidenskabelig disciplin med rødder i psykologi, samfundsvidenskab og humaniora, og den første antagelse i teorien er, at alle mennesker stræber efter at opnå et godt nok liv.

"Godt nok", fordi livet sjældent er perfekt, fordi mennesker ikke kan undgå at møde forskellige udfordringer, forhindringer og tilbageslag i forhold til deres mål og livsprojekter.

Den anden antagelse er, at mennesker er nødt til at have et "godt nok" greb om livet, hvis de skal kunne håndtere de opgaver, som livet bringer, på en tilstrækkelig succesfuld måde. Det afhænger igen af at have de nødvendige egenskaber til at håndtere opgaverne.

Opgaverne kan være alt fra konkrete dagligdagsopgaver, relateret til et menneskes sociale liv, arbejde eller fritid, til afgørende beslutninger eller ønsket om at ændre livet.

Den tredje antagelse i tilværelsespsykologi er, at alle mennesker stilles over for at skulle løse de præcis samme grundlæggende opgaver i livet – uanset køn, kulturel baggrund, evner, manglende evner, livshistorik og den social situation. At have et "godt nok" liv medfører altså, at man har nogle generelle, generiske menneskelige egenskaber, som man kan bruge til at klare de grundlæggende menneskelige livsopgaver. Generelle, fordi alle er nødt

til at udvikle og forme de samme grundlæggende livsegenskaber, som matcher de grundlæggende livsopgaver. Generisk, fordi enhver grundlæggende livsopgave vil vise sig i uendelige individuelle, sociale, kulturelle og samfundsmæssige variationer.

### **Mål i tilværelsen**

Undervisningskonceptet bag livsmestringskurset indgår også i et nyt ph.d.-projekt på Psykologisk Institut, AU, der undersøger, hvordan et intensivt seks ugers undervisningsforløb i "almenmenneskelige tilværelseskompetencer" kan bidrage til personlig og social trivsel hos 9. klasses elever i skolen.

Ph.d.-projektet skal også gøre Preben Bertelsen og forskerholdet klogere på, hvilke pædagogiske midler der virker bedst for de mest udsatte elever.

Et pædagogisk værktøj i livsmestringskurset er det såkaldte Kompetencehjul, som Signe Tjørnemose Kjær og de andre elever blev introduceret for i de tre måneder, kurset varede.

Hjulet bygger på ti kompetencer, og eleverne skal opstille et mål med tilværelsen for hver kompetence. Eleverne vælger selv, hvilke kompetencer de føler, de har mest brug for.

– Først skulle vi bare læse noget om menneskers kompetencer og se en video om andre unge, og det havde jeg svært ved at se, hvad jeg kunne bruge til, husker Signe Tjørnemose Kjær.

Men på et tidspunkt i undervisningsforløbet faldt tiøren.

– Da jeg prøvede at arbejde med kompetencehjulet i undervisningen, kunne jeg se, at jeg faktisk godt kan koncentrere mig i længere tid ad gangen, end jeg troede, jeg kunne. Der gik det op for mig, at jeg har flere af de egenskaber, som det kræver, hvis jeg skal komme ind på gymnasiet, fortæller Signe Tjørnemose Kjær.

Preben Bertelsen ser kurset på Center-10 som et dannelsesprojekt og som et fagligt undervisningsredskab. Men heller ikke han forventer, at kurset med et trylleslag kan forvandle de mest udsatte unge i en 10. klasse til artige elever, som sidder på de forreste rækker i klassen med fingeren i vejret.

Alligevel er han overbevist om, at eleverne har en fremtid, der tegnes af andet end pletter på straffeattesten, psykiatridiagnoser og permanente ståpladser i arbejdsløshedskøen.

– Man bliver let deprimeret, når man læser statistikker som fx Center-10's elevundersøgelse, men tallene fortæller langt fra hele sandheden om de

**Man bliver let deprimeret, når man læser statistikker som fx Center-10's elevundersøgelse, men tallene fortæller langt fra hele sandheden om de her unge. Hvis man virkelig skal se dem, som de er, skal man gå hen i kantinen og møde dem. Der møder man nogle livlige unge, der udfolder sig, snakker sammen, og som godt nok har problemer, men som også har masser at byde på.**

– Preben Bertelsen,  
professor i psykologi, Aarhus Universit.

her unge. Hvis man virkelig skal se dem, som de er, skal man gå hen i kantinen og møde dem. Der møder man nogle livlige unge, der udfolder sig, snakker sammen, og som godt nok har problemer, men som også har masser at byde på, siger Preben Bertelsen.

Hvis den gruppe skal omfavne projektet, skal de ifølge Preben Bertelsen have en succesoplevelse hurtigt.

Og her spiller tilværelsespsykologien en afgørende rolle:

– Det kan kun ske, hvis en ung dreng kan gå hjem til sin bror og få en oplevelse af, at han faktisk kan bruge værktøjerne fra kurset, siger Preben Bertelsen.

– Heldigvis ved vi, at unge er væsentligt hurtigere end voksne til at omsætte teori og abstrakte ideer til deres egen virkelighed, hvis de ellers gider bruge kræfter på det. Det gælder også for denne gruppe, siger han.

#### **Det eksistentielle**

Alt det kan Søren Gornitzka snakke med om. Han er en af Center-10's fem undervisere, som sidste efterår blev uddannet til at køre den første udgave af livsmestringskurset på skolen.

Underviserne gennemførte et kursus i tilværelsespsykologi og lærte om kompetencehjulets pædagogiske muligheder, og de brugte lang tid på at introducere kurset i klasserne, fortæller Søren Gornitzka.

– Vi var klædt godt på, da vi gik i gang, men vi fandt hurtigt ud af, at projektet kræver en længere og mere individuel dialog, hvis kurset skal virke ordentligt.

Kurset blev primært afviklet som en del af den almindelige klasseundervisning, og i løbet af de tre måneder bemærkede Søren Gornitzka og kollegerne, at eleverne blev bedre til at reflektere over deres liv, og at mange begyndte at tale med til deres lærere om udfordringerne i livet.

Søren Gornitzka bed også mærke i, hvordan undervisningen hurtigt endte som meget private samtaler, hvor nogle af eleverne blottede deres inderste følelser.

– Vi kom ind at røre ved noget eksistentielt hos dem, og det kan virke meget konfronterende på belastede unge, hvis de bliver bedt om at se ting i øjnene, som de ikke har lyst til at tale om. Fx hvor svært livet kan være, eller hvor svært det kan være at gøre noget ved sine problemer, fortæller han.

Han mener, at kurset fremover bør foregå i et mere fortroligt rum som fx en-til-en-samtaler mellem eleverne og deres kontaktlærere, hvis de mest udsatte elever skal åbne op og fortælle løs om deres problemer.

Den betragtning er socialrådgiver Tina Mogensen Givskud enig i.

Hun har også sin daglige gang på Center-10 blandt de mest udsatte elever, og hun vurderer, at der er lang vej endnu, før de køber ideen om at arbejde med at mestre livet på kurset.

– Vi har mange elever, der ikke bare kan sætte sig ned og arbejde med sig selv på den her måde. De mangler alle mulige sociale og læringsmæssige kompetencer for at kunne få noget ud af øvelserne, og de har i dén grad brug for, at man kører en-til-en-samtaler med dem, siger hun.

Signe Tjørnemose Kjær er glad for, at hun deltog i det nye kursus, men hun oplevede også problemer undervejs.

– Der var hele tiden folk omkring mig, og det gjorde det svært at koncentrere sig, og jeg kunne heller ikke tage mig den tid, jeg havde brug

for i undervisningen.

– Det var heller ikke så smart, at jeg sad ved siden af mine venner, når jeg skulle løse opgaverne. Vi blev let påvirkede af hinandens valg af kompetencer og mål, og hvis vi kunne sidde hver for sig og arbejde med øvelserne, ville det fungere bedre, siger hun.

Den slags erfaringer er guld værd for Poul Høj-mose, for de hænger ikke på træerne på en skole, hvor 14,5 procent af eleverne er blevet bortvist på et tidspunkt og har udvist voldelig adfærd inden for den seneste måned.

Problemer, der næppe kan opvejes af et enkelt skolekursus, erkender skolelederen.

For ham handler projektet først og fremmest om at betale nogle lærepenge og høste vigtige erfaringer, som kan bruges til at planlægge fremtiden.

Blandt andet har sammensætningen af elever på kurset været til revision.

– Des flere elever, vi sætter sammen på et kursus fra den mest belastede gruppe, des sværere bliver det for eleverne at lære noget. De har brug for nogle forbilleder, som ikke kommer fra belastede hjem, siger Poul Høj-mose.

Preben Bertelsen og hans forskningsmedarbejdere fra Aarhus Universitet er også i gang med at give undervisningskonceptet et kvalitetstjek.

– Vi mangler fortsat at lave en effektmåling af kompetencehjulet, og det går vi først i gang med, når vi har udviklet værktøjet helt, siger han.

– Vi kan se, at ungerne hurtigt fanger den grundlæggende idé med tilværelsespsykologien, men vi mangler at udtænke øvelser, der er tættere på deres hverdag.

Et af problemerne er selve ordlyden i de opgaver, som kompetencehjulet stiller eleverne. Fx skal eleverne "forholde sig til værdierne og normer i det, du laver".

Preben Bertelsen erkender, at den slags formuleringer kan være for abstrakt for unge at skulle kunne omsætte til deres egne hverdagserfaringer.

– I virkeligheden spørger vi jo, om eleverne fx tænker over, hvad de skriver, når de sender en sms. Eller om man må fortælle en hemmelighed videre. Det er blot en af mange vigtige detaljer, vi skal arbejde på at forbedre i kurset, inden vi prøver det af i en ny udgave i næste skoleår, siger han.

Signe Tjørnemose Kjær har også en travl tid foran sig.

I februar blev hun erklæret uddannelsesparat af sin vejleder på Center-10, og i april fik hun besked om, at hun er blevet optaget på Risskov Gymnasium. ○

## Livsmestringskursus hos Center-10, Aarhus High School

– I efteråret 2014 afviklede Center-10, Aarhus High School for første gang et såkaldt livsmestringskursus.

– Kurset er dels tilrettelagt med udgangspunkt i det såkaldte Kompetencehjul, som bygger på ti kompetencer, hvor hver elev skal opstille et mål med tilværelsen for hver kompetence. Eleverne vælger selv, hvilke kompetencer de føler, de har mest brug for.

– Desuden bygger kurset på tilværelsespsykologiens "basic five"-spørgsmål, som hjælper eleven med at udvikle realisme og motivation omkring brugen af sine kompetencer: 1) hvad vil du? 2) hvad kan du? 3) hvad er dine ydre muligheder? 4) hvordan bliver du mødt? 5) hvad gør du?

– Kurset blev afholdt i tre 10. klasser på skolen, forløb over 12 uger en gang om ugen a to timer i faget medborgerskab.

– Preben Bertelsen har løbende superviseret underviserne, som afprøvede førsteudgaven af kurset, og skal sammen med ph.d.-studerende Else Bengaard Skibsted arbejde med at udvikle kurset og metoden pædagogisk.