

Psykisk sårbare

En niche eller en ny chance for aftenskolerne?

Der er gennem de sidste årtier sket en markant stigning i udviklingen af stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.m..

Mange danskere må i dag leve med en diagnose.

Dette har ændret sygdomsbilledet i Danmark og vi er nødt til at finde nye måder at arbejde med sundhed på og i langt højere grad fremme den mentale sundhed.

Sundhed er meget mere end fravær af sygdom.

Det er også en ressource, som omfatter livsmod, håb, glæde, handlekraft og psykisk robusthed. Sundhed er at have mening og sammenhæng i sin hverdag - at kunne mestre sin tilværelse, skabe trivsel, udfordre sine evner, håndtere dagligdagens problemer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

Stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.m. skal ikke nødvendigvis ses som en sygdom, men måske snarere som et udtryk for manglende evne til at håndtere livets krav, kriser og udfordringer.

Hvad vil tjene dig bedst, hvis du i dagligdagen er udfordret af stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.v.

- Skal du gå til lægen og blive medicineret.
- Skal du lære at håndtere de udfordringer og kriser som livet nu engang giver.

Vi er alle psykisk sårbare, men om vores sårbarhed skal udvikle sig til en sygdom er betinget af om vi op gennem vores opvækst og voksenliv har lært at håndtere de udfordringer og kriser livet nødvendigvis vil give.

Psykisk Syg

Psykisk Sårbar

Psykisk Robust

Konsekvensen af at være sindslidende og psykisk sårbar

Sindslidende og psykisk sårbare bliver stort set alle steder i samfundet mødt som klienter eller patienter med fokus på sygdom og symptomer, ligesom de ofte bliver udstødt af arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet. For mange nedbrydes eller svækkes deres familiemæssige relationer også.

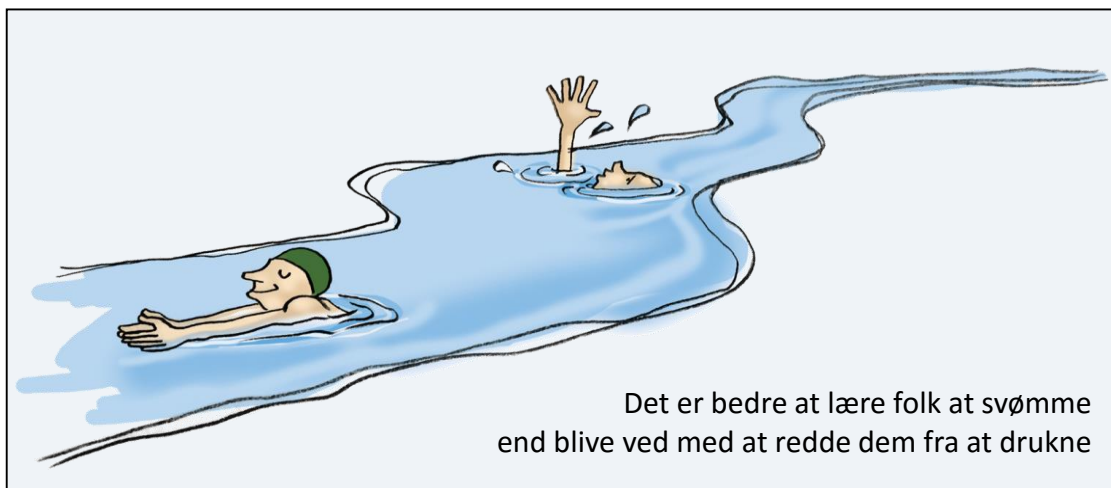
- Man mister sit selvværd og sin selvtillid.
- Sit selvbillede ændres.
- Sin identitetsopfattelse bliver let at "jeg er syg"

Den folkeoplysende voksenundervisning hverken kan, skal eller vil tilbyde behandling.

Vi kan ikke undvære medicinen.

Men selv om du fået en diagnose, skal du lære at håndtere den – eller kommer diagnosen til at håndtere dig og bestemme dit liv.

Sigtet med den folkeoplysende voksenundervisning er at styrke den enkeltes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet. Dette harmonerer rigtig godt med at WHO og sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.



Det er bedre at lære folk at svømme
end blive ved med at redde dem fra at drukne

I den folkeoplysende voksenundervisning er pædagogikken rettet mod hvad der udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed og kursisterne bliver mødt i et ligeværdigt miljø med fokus på personlig udvikling og interesser - uanset om de kommer for at udleve en passion for at lære at dreje i ler eller de vil lære at håndtere deres stresssignaler i hverdagen.

Alternativet til et miljø, der kan og vil rumme de sindslidende og psykisk sårbare, kan let blive, at borgeren fastholder sig selv i en identitet som syg, afviger, "ikke god nok" m.v. og risikoen for at vedkommende isolerer sig fra deltagelse i det almene samfundsliv er stor med øget risiko for sygdom, indlæggelse og "udstødelse".

Hvad er det som aftenskolen kan:

- Vi kan skabe trivsel - kursister kommer af egen fri vilje og betaler for det.
- Vi har faglighed – vi tilbyder faglighed, men vi kasserer ikke.
- Vi er netværksskabende

Og så kan vi lære folk der er motiveret for forandringer nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning, og blive bedre til at håndtere de ting, der stresser dem i hverdagen.

- Lær at tackle din Angst og depression
- Mental Sundhed en udfordring for folkeoplysning
- ABC-mental Sundhed
- Motiveret for forandringer

De folkeoplysende skoler vil udvikle kurser med fokus på:

- Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?
- Hvad er det, de robuste kan?
- Hvad har de lært - og hvordan har de lært det?
- Hvor har de robustheden fra?

Livet handler ikke om at vente til uvejret har lagt sig.
Livet handler mest om at lære at danse i regnen.



Løsningen skal måske i nogle tilfælde søges i ny læring

Motivation til at arbejde med forandringer – skabe vendepunkter

De folkeoplysende skoler bør give mulighed for at lære nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning og dermed blive bedre til at håndtere de ting, som stresser og udfordrer en i sin dagligdag.

Lær at håndter din psykisk sårbarhed - ellers håndter den dig

