

Livet efter Corona i et ungeperspektiv.

Forfatter Morten Munch – stifter af cfvs.dk – center for vitaliserende samtaler

Verden har stået på "pause" i to år. Det har givet mange unge et hul i deres sociale, personlige og refleksive kompetencer. Derfor har fritidspædagogikken aldrig været vigtigere end den er NU.

Skærptræthed.

I mit arbejde taler jeg med mange unge. De sidste måneder er jeg blevet ekstra opmærksom på, hvordan de unge kommer videre efter 2 år med corona.

"Morten, jeg har aldrig været så træt af at kigge ind i en skærm, og se og høre mine lærere og venner gennem zoom. Min livs-glød er gået på standby"

Sådan sagde en ung til mig i en vital-samtale for et par uger siden.

Og han er nok ikke alene om denne oplevelse! Forleden snakkede jeg med en rektor fra en HF-institution. Han var vitterligt bekymret, da han fik meldinger fra lærerne om en fælles oplevelse af, at eleverne var demotiverede og havde svært ved at tage ansvar for egen uddannelse.

Skubbet.

Tilbage til vores unge mand som var gået i "stand by"

Efter 1½ times samtale og refleksion ud fra vitaliserings-modellen, stoppede han op i døren og kiggede på mig og sagde "Det er godt at vores hjerner fungerer lige som en computer! Når den er gået på standby, så skal man bare give den det rigtig skub, så starter den igen... Tak for skubbet, jeg glæder mig til næste samtale" og - helt ærlig - så glæder jeg mig også. Vores samtale gav også mig det skub, som psykologisk ilt kan, og en følelse af mening i mit arbejde.

Hvorfor er vitaliserings tænkningen et fantastisk værktøj lige præcis nu?

Vital betyder at skabe liv – og i den situation vi befinder os i lige nu, så handler det om, at nære mulighederne for at skabe psykologisk ilt, og derigennem give livskraft.

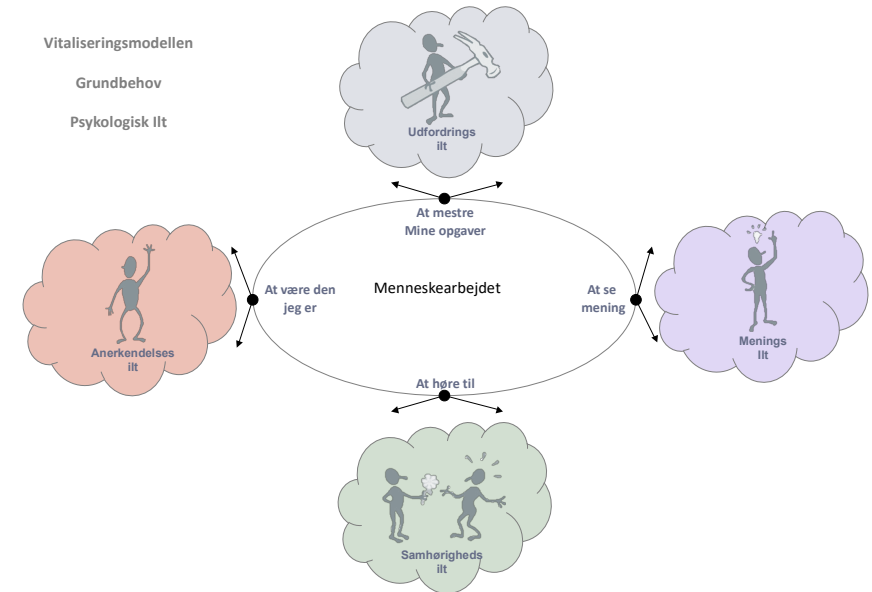
Jan Tønnesvang, der er professor og institutleder på AU, har dedikeret sit arbejde til at udvikle vitaliserings tænkningen og modeller, der kan anvendes i den pædagogiske praksis.

Vitaliseringspsykologiens tilgang er at forstå og arbejde med menneskers psykologiske grundbehov: at fremme forståelsen for de psykologiske behov, og give enkle og klare bud på, hvordan man kan arbejde med dem i sin dagligdag.

De psykologisk grundbehov driver mennesker i forhold til deres psykologiske balance (motivation), og hvordan de forvalter deres energi og kræfter i deres livs arrangement.

De fire grundbehov er:

1. Udfordr mig uden at knægte mig – Behovet for mestring
2. Lad mig høre til – Behovet for tilhør
3. Se mig som jeg er – Behovet for autonomi
4. Vis mig hvem jeg kan blive – Behovet for mening



Hvis man bliver mødt på sine grundbehov, så er sandsynligheden større for at trives og udvikle sig som menneske.

I arbejdet med unge er det særdeles produktivt at være opmærksom på de 4 psykologiske grundbehov og bruge dem strategisk.

Fritidslivet som scene.

En del unge har i de seneste 2 år har oplevet at komme i psykologisk ubalance. Mange af dem har brug for, at vi som fagpersoner sætter fokus på dette. Ubalance ses oftest tydeligt i fritidslivet. Fritidslivet er interessant, fordi det er her, den unge faktisk viser eller udtrykker, hvor de er i deres livsbane/ dannelsesproces, og her kan deres psykologiske grundbehov komme til udtryk i et overdrev eller underdrev.

Nogle unge har før Corona situationen haft en "sund" tilgang til deres fritidsliv, hvor de udfoldede deres evner og talenter og havde samvær i klubber mv. Fritidsmedarbejdere hjalp med at skabe psykologisk ilt. Denne gruppe skal nok vende tilbage, og de vil med ildhu og glæde opsøge alt den psykologisk ilt klubben tilbyder.

Men der er også en lille gruppe unge, som bruger deres fritidsarena som et "fristed" fra voksne, og det system de er en del af. Denne gruppe er blevet større og kommet længere væk fra deltagelse i samfundsliv et i bred forstand de sidste 2 år. For denne gruppe kan fritidsdelen blive deres "symptom" arena – altså der, hvor de kan bevæge sig langt væk fra samfundets værdier og normer. I denne gruppe ser vi en stor risikoadfærd. Denne gruppe kan omtales som de unge, der søger det ustruktureret fritidsliv.

Fritidstilbudene bliver helt centrale i den kommende periode. De skal kunne rumme og udfordre begge grupper – samt alle de andre.

Redskaber.

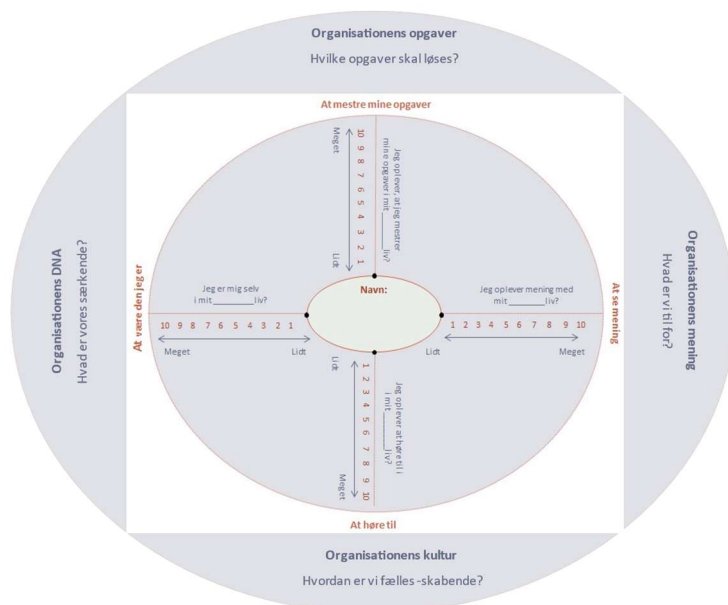
Fritidspædagogikken skal prioritere at give medarbejdere og unge redskaber til at indfange psykologisk ilt.

Som fritidstilbud til unge, kan man med vitaliseringspsykologien som ramme, fokusere på at skabe vitaliserende miljøer sammen med de unge.

En struktur kunne være at drøfte i fællesskab:

Hvad er:

1. **Klubbens DNA** - Hvad er vores særkende?
2. **Klubbens kultur** - Hvordan er vi fælles-skabende?
3. **Klubbens mening** - Hvad er vi til for?
4. **Klubbens opgaver** - Hvilken opgave skal løses?



Det er et bud på, hvordan man strategisk anvender vitaliserings tænkningen. Men Vitaliserings tænkningen kan med fordel også bruges som en model til én-til-én samtaler, gruppesamtaler og til pædagogisk planlægning.

På centrets hjemmeside – cfvs.dk - er der inspiration at hente. Her vil I kunne finde film, materialer, små hæfter m.m., som er helt gratis og klar til at anvende i jeres praksis.

Tilbage til den "standby" unge.

Den unge mand og mange andre har brug for, at vi "tør" tage fat og begynde at vende tilbage til et liv, hvor sociale fællesskaber, personlig udvikling og refleksive samtaler bliver "kickstartere" i vores pædagogiske arbejde.

Den unge havde mistet sin livsglød. Arbejdet med vitaliseringstænkningen giver gevinst ved at sætte spot på at skabe psykologisk ilt – både for os selv, de unge og vores kollegaer.

At hjælpe et andet menneske ud af en "standby" tilstand, er der noget magisk over.

I bla. Aarhus kommune er hele fundamentet på fritid/unge området struktureret indenfor vitaliserings tilgangen. Alle omkring de unge får et fælles sprog Et sprog, der sætter den unge i centrum og hjælper med at skabe livgivende fællesskaber og oplevelser for og sammen med den unge. Bliv inspireret her: [Fritids- og Ungdomsskoleplan Aarhus Kommune](#)