

”

Jeg skal arbejde mere med mig selv, så jeg bliver bedre til at færdes sammen med andre og klare mig i sociale sammenhænge.

OSKAR RAHBECH ROSENDAHL
DELTAGER I PROJEKT »GØR HJERNEN TIL MEDSPILLER«



23-årige Oskar Rahbech Rosendahl har lært metoder til at få mere overblik og ro, når han kan mærke, at hans amygdala er ved at gå i rødt.

Oskar tænker på amygdala og får mere ro i sin hjerne

Et utraditionelt ledighedsprojekt benytter viden inden for hjerneforskning



TEKST: KENNETH HUSUM
husum@mja.dk
FOTO: JAKOB STIGSEN ANDERSEN
stigsen@mja.dk

SILKEBORG Dybt inde i hjernen sidder to mandelformede strukturer, der hedder amygdala. Det er centre for frygt og forsvar og nogle af de tidligste dele af hjernen.

De er fra dengang, hvor det var praktisk ikke at skulle tænke for meget over tingene i mødet med en løve på savanen, men de kan til gengæld skabe problemer, hvis de reagerer på jobsamtaler eller mødet med andre mennesker.

23-årige Oskar Rahbech Rosendahl, Silkeborg, har fået et særligt forhold til sin amygdala.

Han kan mærke, når det lille område i hjernen er ved at gå i »rødt«.

Angstanfald

Det er ikke en rar fornemmelse. Det betyder, at han er ved at blive ramt af et angst-anfald.

Han har lidt af angst, siden han var 14-15 år, og når han ser tilbage, kan han nu se, hvordan en overaktiv amygdala har fået ham til at droppe flere uddannelser.

Et utraditionelt ledighedsprojekt, der bygger på hjerneforskning, har hjulpet ham til at blive bedre til at styre centrene for frygt og forsvar.

En øjenåbner

- Det har virkelig været en øjenåbner, som har været med til at ændre min måde at se verden, siger Oskar Rahbech Rosendahl om projektet, som et par hundrede ledige på kontanthjælp har stiftet bekendtskab med.

Efter det første år med projektet er andelen af kontanthjælpsmodtagere, der er kommet i job eller uddannelse, steget fra 18 til 28 procent.

- Og vi håber, at tallet kommer endnu højere op med det nye hold, som nu er i gang, siger projektleder Anne-Mette Bak Pedersen.

Det utraditionelle ledighedsprojekt er et af flere projekter, der skal afprøve

nye veje til at få ledige i arbejde eller uddannelse.

Projektet »Gør hjernen til medspiller« er blevet til i samarbejde med sociolog og forfatter Anette Prehn, der lever af at oversætte hjerneforskning til hverdagsprog.

Forløbet består af otte undervisningsmoduler på hver tre timer kombineret med hyppig sparring med en sagsbehandler, der er trænet i metoderne og i coaching.

Hjernen som modspiller

Sagsbehandlerne har på egen krop lært, hvordan hjernen kan være en modspiller.

- Jeg kan opleve det, når jeg skal stå foran andre mennesker og holde et oplæg. Det er noget, som jeg har øvet mig rigtigt meget på, og derfor ved jeg, at jeg kan klare det, men det er en erfa-

ring, som jeg kan bruge i projektet. Vi har alle noget, som vi arbejder med som mennesker, og det kan vi drage med ind i projektet og på den måde skabe en ligeværdig måde at mødes på, siger Anne-Mette Bak Pedersen.

For Sisse Fjord Nielsen, der er koordinerende sagsbehandler, blev det en kajakture i forbindelse med projektet, der lærte hende, hvordan hjernen kan gå i »sort«.

- Jeg kan ikke svømme, så jeg kunne godt mærke, at der skete noget i hjernen, og at jeg havde brug for nogle andre strategier end normalt. Så man kan sige, at vi prøver at tage vores egen medicin, og det er med til at give troværdighed. Hvis vi har et møde med en ung med angst, så er det godt at forstå, hvor ubehageligt det kan føles, forklarer Sisse Fjord Nielsen, leder af 23-årige Oskar Rahbech Rosen-



Vi har alle noget, som vi arbejder med som mennesker, og det kan vi drage med ind i projektet og på den måde skabe en ligeværdig måde at mødes på, siger projektleder Anne-Mette Bak Pedersen.



dahl har forløbet givet en forståelse af, hvordan hjernen kan virke som en stopklods.

- Jeg har lært nogle ting, som jeg gerne ville have vidst for mange år siden, siger han.

Han har flere afbrudte uddannelser bag sig, men drømmer stadig om at komme tilbage til studierne.

- Jeg skal arbejde mere med mig selv, så jeg bliver bedre til at færdes sammen med andre og klare mig i sociale sammenhænge, siger han.

Konkrete teknikker

Han har fået konkrete teknikker, så han med sin vejtrækning eller mental afledning kan få bedre styr på sine tanker. Han peger også på et andet forløb, hvor ubehageligt det kan føles, forklarer Sisse Fjord Nielsen, leder af 23-årige Oskar Rahbech Rosen-

Ekstra tid til samtaler har været en del af projektet. Det har givet mere tryghed og fortrolighed, fortæller Oskar Rahbech Rosendahl, der har siddet sammen med Sisse Fjord Nielsen, der er koordinerende sagsbehandler.

- Man lærer hinanden at kende, og det giver en større tiltro. Det giver tryghed, så man får mod til at prøve andre ting, siger han.

For Oskar Rahbech Rosendahl er næste skridt at gå i gang med et praktikforløb. På længere sigt vil han i gang med at studere igen.

Hjerne-forskning får flere ledige i job

Anderledes metoder og ekstra ressourcer skal hjælpe flere ledige i job eller uddannelse

AF KENNETH HUSUM
husum@mja.dk

SILKEBORG Et projekt, der bruger viden fra hjerneforskning, tegner til at blive en succes med at hjælpe ledige i job og økonomisk.

For hjerne-projektet er der en forventning om, at det vil give et overskud på 16,5 mio. kr. over fem år. »Gør hjernen til medspiller« er et af en række anderledes ledighedsprojekter, der skal flytte flere væk fra passiv forsørgelse.

Fælles for projekterne er, at de i første omgang koster ekstra, men på længere sigt vil de give en besparelse.

- Generelt er der gode erfaringer med projekterne. Både med, at det giver en besparelse, men de hjælper også flere borgere videre, siger beskæftigelseschef Jørgen Skovhus Haunstrup.

- Ved at bruge lidt ekstra ressourcer, nogle nye metoder og mere tid sammen med borgerne lykkes det at hjælpe flere til at blive selvforsørgende. Det er fantastisk for dem, der bliver en del af arbejdsmarkedet, det er godt for virksomhederne, der får glæde af deres arbejdskraft, og det er godt for kommunekassen, for vi sparer omkring 100.000 kr. for hver kontanthjælpsmodtager, der bliver flyttet til et job, siger Jørgen Skovhus Haunstrup.

Der blev taget initiativ til de nye projekter i forbindelse med, at der var udsigt til endnu en stor kommunal sparerunde.

- Der var områder, hvor der blev skåret i servicen, men lige præcis på beskæftigelsesområdet kan vi se, at der er en sammenhæng mellem, hvor gode vi er til at hjælpe folk, og hvor mange udgifter vi så har til offentlig forsørgelse, siger han.

10 projekter

10 projekter skal samlet give en besparelse på omkring 50 mio. kr. i 2020.

Flere af projekterne har ikke været afprøvet i andre kommuner, så der kan ikke trækkes på erfaringer udefra.

Det gælder også projektet med at bruge metoder fra hjerneforskningen, som Jørgen Skovhus Haunstrup selv har været med til at sætte i søen.

Han erkender samtidig, at projekterne derfor også er lidt af en satsning. For der er også en risiko for, at de kan vise sig at være spild af penge.

- Der kunne godt være nogle af indsatserne, der ikke giver den forventede gevinst. Det har der faktisk også været. Der er tre af projekterne, som vi har valgt at lukke ned igen, fordi de ikke gav det forventede afkast. Derfor følger vi også projekterne meget tæt, så vi kan lukke dem, hvis det ikke går, som vi havde håbet på, siger han.

Lige nu kører der 15 af denne type projekter, og der er flere nye på vej.

Nogle af de øvrige projekter handler eksempelvis om at give en jobcoach til langtidsledige, der er i fare for at falde ud af dagpengesystemet, en stress-enhed til kommunale medarbejdere og en styrket indsats for aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere, der får én sagsbehandler i stedet for flere forskellige.

Nye stier i hjernen hjælper ledige

Projekt kan hjælpe hjernen til nye vaner, forklarer sociolog Anette Prehn

AF KENNETH HUSUM
husum@mja.dk

SILKEBORG Hjernen er foranderlig og danner nye »stier«, når den bliver brugt.

Det er baggrunden for projektet »Gør hjernen til medspiller«, der skal hjælpe ledige tættere på job eller uddannelse.

- Når man er ledig, så kan man komme til at putte sig selv i en offerrolle, hvor man tænker, at man ikke kan gøre noget ved sin situation. Hvis vi lærer hjernens spilleregler at kende, kan vi få vores hjerner til at fungere som en hjælpende hånd i hverdagen frem for en stopklods, siger sociolog Anette Prehn, der har været med til at udforme projektet.

Hun har skrevet fem bøger om hjernens spilleregler og underviser sine ledere i neuroleadership, der

er hjerneforskning for ledere. På kundelisten har hun eksempelvis Danske Bank, Novozymes og Siemens. Og nu også ledige i Silkeborg Kommune.

- Når man taler om hjerneforskning, bliver det let meget teknisk og verdensfjernt. Jeg oversætter det, hjerneforskerne finder ud af, til et sprog, som man kan bruge, siger Anette Prehn.

Ideen til hjerneprojektet for ledige opstod i forbindelse med, at Silkeborg Kommunes beskæftigelseschef Jørgen Skovhus Haunstrup deltog i et af hendes kurser.

Styrket handlekraft

Projektet har til formål at hjælpe flere ledige i job, men for Anette Prehn handler det primært om at styrke lediges handlekraft.

- Man kan ikke påvirke, hvor mange ledige stillinger, der er at søge i Silkeborg, men man kan godt påvirke de stier, som man træder i sin hverdag, sin tænkning og det sprog, som man bruger, når man taler med sig selv eller med andre, siger Anette Prehn.

på godt og på ondt. Hvis man er opmærksom på hjernens spilleregler, så kan den skabe nye vaner. Det handler blandt andet om at forstå, hvordan dele af hjernen spiller ind på den måde, vi tænker på.

Reagerer på mønstre

Eksempelvis reagerer frygt- og forsvarscentret amygdala på »mønstre« Den fortæller, når en situation opleves som farlig.

- Det er ikke sikkert, at vi er enige i amygdalas reaktion, når vi lige får tænkt over det. Men den har kontakt til alle de følelsesmæssige oplevelser, som vi har haft gennem et helt liv, og den reagerer, hvis der er noget, der bare minder om noget »farligt«, som vi har oplevet en gang, siger Anette Prehn.

- Men der er forskellige metoder til at lære at beherske den i stedet for at gå i panik. Det giver overblik i hjernen og ro i hjertet, tilføjer hun.

Faktisk kan bare det at forstå, at ens forsvarscenter er ved at gå i rødt, have en dæmpende effekt. Det kræver nemlig, at der bliver tænkt rationelt, og det foregår i en anden del af hjernen.