



Life Skills

En håndbog til facilitatoren

LIFE SKILLS
+ UNGDOMMENS RØDE KORS

Life Skills - En håndbog til facilitatoren, Dansk udgave 2022

© Ungdommens Røde Kors



Ungdommens Røde Kors
Hejrevej 30, 2.
DK-2400 København NV
Danmark

Telefon: + 45 35 37 25 55

Mail: info@urk.dk

Hjemmeside: www.urk.dk

En stor tak til alle de involverede (frivillige, deltagere, ansatte og partnere) i forbindelse med udviklingen af denne Life Skills-tilgang og tilblivelsen af denne håndbog. Denne håndbog bygger på flere års samarbejde med partnere i Jordan, Palæstina, Zimbabwe, Malawi, Grønland, Bulgarien, Kirgisistan, Rumænien, Ukraine, Georgien, Ungarn mfl. Denne udgave er en pilotudgave, hvor internationale erfaringer bliver fortolket og oversat til en dansk kontekst. Håndbog vil være under fortsat udvikling imens den tages i brug i de kommende år, under projektet; Unge styrker hinandens Life Skills som støttes af det Obelske Familiefond.

Kontakt venligst Ungdommens Røde Kors, hvis du ønsker at oversætte eller tilpasse en del af denne håndbog.

Andre URK-publikationer:

- Life Skills – For youth in the Mena Region; A facilitators handbook
- Life Skills – For youth in Southern Africa; A facilitators handbook
- Psychosocial Support for Youth in Post-Conflict Situations: A trainer's handbook.
- Sports Activities for Vulnerable Children and Youth: A volunteer's handbook.

Støttet af:



Kære frivillige, kære facilitatorer

Denne håndbog er tænkt som en guide til dig, der ønsker at facilitere Life Skills-forløb for unge i Danmark.

Håndbogen omfatter en grundig introduktion til de principper, tilgange og værktøjer, som vi i Ungdommens Røde Kors bruger til at udvikle og gennemføre det, som vi kalder Life Skills-forløb. Med Life Skills-forløb referer vi til et forløb, hvor unge mødes med det formål at adressere, reflektere over, diskutere og styrke nogle af de livsfærdigheder og indsigter, som er relevante for dem i deres dagligdag, og når de aktivt engagerer sig i samfundet.

Et Life Skills-forløb adresserer både indre og ydre udfordringer, potentialer og værdier i livet, og har til hensigt at styrke unges tro på dem selv, samt deres potentiale til at bidrage til samfundet. Med denne håndbog og denne dansk-kontekstualiserede tilgang ønsker vi at bidrage til at styrke unges mentale trivsel i Danmark. Det gør vi, fordi tendensen til mental mistrivsel blandt unge er stødt stigende. Stress, ensomhed og manglende selvværd er et udpræget fænomen, som vi gerne vil være med til at bekæmpe.

Vores erfaring med denne tilgang er at et fokus på og en styrkelse af både unges selvforståelse og selvværd, samt deres potentiale som vigtige forandringsagenter i samfundet, har afgørende betydning for unges mentale trivsel. Dvs. har man en bedre forståelse af sig selv og ens sociale relationer, så har man en bedre mulighed for at bidrage positivt til samfundet, og bidrager man positivt til samfundet, så styrkes ens personlige selvværd og sociale relationer, og dermed den mentale trivsel. Den enkelte og fællesskabet er altså gensidigt afhængige, og det er det vi bygger vores tilgang i Life Skills på.

Life Skills-forløb drives af unge frivillige facilitatorer, som dig selv, og guider unge igennem aktiv deltagelse i øvelser, der stimulerer selvudvikling og refleksion, samt styrker samfundsrelevante kompetencer.

Denne håndbog skal ses som en ressource, der løbende vil blive videreudviklet. Du kan derfor sende enhver kommentar eller idé til forandring til info@urk.dk. Vi håber, at denne håndbog vil fortsætte med at motivere og guide implementeringen af ung-til-ung Life Skills forløb.

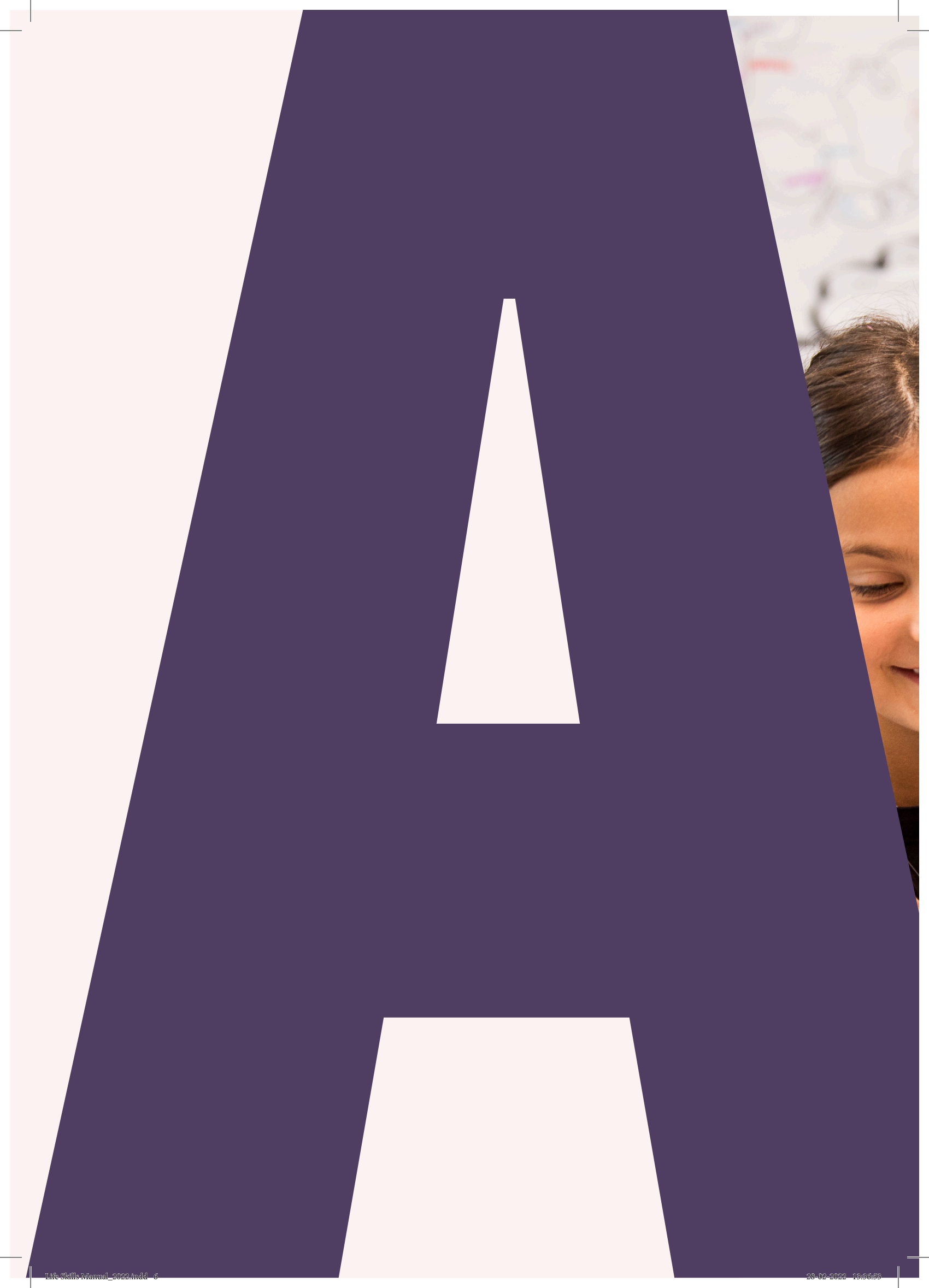
God fornøjelse!

Ungdommens Røde Kors
Januar 2022

INDHOLDSFORTEGNELSE

A: INTRODUKTION TIL HÅNDBOGEN	7
Kom i gang – HVORDAN OPBYGGER DU DINE LIFE SKILLS-FORLØB?	12
B: KATALOG OVER REFLEKSIONSØVELSER, DER KAN BRUGES TIL LIFE SKILLS-FORLØB	15
Niveau 0: Skab trygge rammer	17
Øvelse 0.1: Beskriv min rute	20
Øvelse 0.2: Udvid din komfortzone	22
Øvelse 0.3: Stem med fødderne	24
Øvelse 0.4: Håb og bekymringer	26
Niveau 1: Om at leve med sig selv	28
Øvelse 1.1: Sundhedstjek	31
Øvelse 1.2: Kortlæg dine vaner, drop dine barrierer	33
Øvelse 1.3: Opdag dine styrker & selvtillids-runway	36
Øvelse 1.4: Sig stop!	38
Øvelse 1.5: Føler du dig stresset?	40
Øvelse 1.6: Hvad er stress og hvad er stress-situationer?	43
Øvelse 1.7: At håndtere stress-situationer	46
Øvelse 1.8: Min identitet	48
Niveau 2: Om at leve sammen med andre	50
Øvelse 2.1: Perspektiver	51
Øvelse 2.2: Lyt aktivt	53
Øvelse 2.3: Byt holdning	55
Øvelse 2.4: Livet på de sociale medier	57
Øvelser 2.5: Hvad har kærlighed med sociale medier at gøre?	60
Niveau 3: Om at leve i samfundet	62
Øvelse 3.1: Myter og fakta om sex	63
Øvelse 3.2: Abigail-historien	66
Øvelse 3.3: Inde eller ude?	69
Øvelse 3.4: Alle bier laver honning	72
Øvelse 3.5: At høre til	75
Tendenser i ungdomslivet	79
Tema 1 - Overgangen fra ung til voksen	80
Øvelse: Ung med fortegn	80
Øvelse: Brev til mit fremtidige Jeg	82
Øvelse: Vi er ikke rigtig voksne, vi er ikke rigtig børn	84
Øvelse: På en skala	86
Tema 2 - Præstationskultur	88
Øvelse: Pælestikket	88
Øvelse: Præstationsbarometeret	90
Øvelse: Præstationskultur på godt og ondt	93

Tema 3 - Kroppen	96
Øvelse: Hemmelige beundrere.....	96
Øvelse: Speeddate & kropskompasset	97
Øvelse: Togturen	102
Niveau 4 - Forandringsniveauet	105
Etape 0: Skab det trygge rum.....	107
Etape 1: Hvad er problemet?.....	108
Etape 2: Hvordan fixer vi det?.....	109
Etape 3: Gør projektet bedre	111
Etape 4: Før det ud i livet!.....	112
Etape 5: Kick-off.....	113
Etape 6: Facilitatorens opfølgning	114
C: KATALOG OVER ICEBREAKERS OG ENERGIZER-ØVELSER	117
Energizers, der hjælper deltagerne med at lære hinanden at kende	120
Navnelege	120
Binde gruppen sammen	122
Aktive energizers, der får gang i blodmløbet.....	124
Energizers til koncentration og tanker.....	130
D: KATALOG OVER EVALUERINGSVÆRKTØJER	135
Evalueringstværktøjer	136
E: MINI-VÆRKTØJSKASSE	143
A short model for dealing with difficult participants (AARR)	148
F: BILAG	151



A young girl with dark hair, wearing a white cardigan over a dark top, is smiling and looking down at an open book. A man with a beard and mustache, wearing a maroon t-shirt, is leaning over her, also smiling and pointing at the book. The book is open to a page with a diagram and text. The background is a light blue wall with some papers pinned to it.

A: Introduktion til håndbogen

A: Introduktion til håndbogen

Denne håndbog har til formål at guide unge frivillige, som er trænedede i at facilitere Life Skills-forløb. Håndbogen er et opslagsværk med simple og relevante værktøjer og reminders, der kan støtte den frivillige facilitator i at planlægge og gennemføre et Life Skills-forløb.

Håndbogen indeholder et udvalg af Life Skills-øvelser fordelt på forskellige emner, så man kan udvælge øvelser, der matcher behovene i den aktuelle målgruppe, herunder også et øvelses-sortiment og en guide til at skabe et trygt og konstruktivt rum for ligeværdig og konstruktiv refleksion, dialog og fællesudvikling.

Endvidere indeholder håndbogen et katalog over Ice-breakers og energizer-øvelser, som man kan benytte sig af som facilitator, et katalog over evalueringsværktøjer, samt en miniværktøjskasse, der indeholder nogle simple reminders og facilitatorråd.

Hvad mener vi med Life Skills?

Når vi i Ungdommens Røde Kors siger Life Skills, så refererer vi til kompetencer og indsigter, som unge med fordel kan udvikle og/eller styrke, for bedre at håndtere forandringer, udfordringer og potentialer i hverdagen og i samfundet. Behovet for og relevansen af kompetencer og indsigter afhænger altid af den specifikke målgruppe. Derfor er Life Skills, som er repræsenteret i denne håndbog, en rammesætning for, hvordan man kan skabe trygge, tillidsfulde og udviklende ung- til- ungt rum, hvor man formår at adressere de behov og potentialer, som er relevante blandt lige netop de unge, som gennemgår et Life Skills-forløb. Det er altså ikke en prioriteret rækkefølge af udvalgte livsfærdigheder, men en inspiration til hvordan du kan skabe dynamiske og tilpassede forløb med andre unge, som du også selv kan udvikle dig i.

Life Skills fremmer psykosocialt velvære, god kommunikation, positive tanker, analytiske egenskaber og samarbejde. At styrke individers Life Skills er at styrke individers samfundsevne til at håndtere udfordringer og risici, maksimere muligheder og der i samarbejde kan løse problemer uden vold.

- Den internationale Føderation for Røde Kors Bevægelsen



Niveauerne i Life Skills

Som udgangspunkt arbejder vi med tre niveauer i Life Skills, men i denne nye udgave af Life Skills manualen vil du se, at der er tilføjet et fjerde niveau. Øvelserne i dette niveau kan anvendes, når de unge ikke blot skal reflektere og tale om de udfordringer, der kan være i ungelivet, men i fællesskab forsøge at løse dem! Niveau 4 skaber grobund for, at deltagerne igennem dialogen med andre unge finder løsninger på de udfordringer, som de står overfor. På den måde er det muligt at integrere et mere handlings- og forandringsorienteret element i Life Skills forløbene. Ud fra de udfordringer som deltagerne identificerer, understøttes de unge i at finde på sociale projekter, som kan være en del af løsningen på problemet. Derdover vil du i den nye udgave også finde refleksions- og dialogbaseret øvelser under tematikken "Tendenser i ungdomslivet", der baserer sig på nyere forskning om danske unges ungdomsliv og hvilke udfordringer der rør sig blandt unge.

Niveau 1: Om at leve med sig selv. Her er der fokus på at forstå sig selv og på at håndtere ens personlige følelser og reaktioner respektfuldt og konstruktivt.

Niveau 2: Om at leve med andre. Her er der fokus på at indgå i, fungere i og skabe konstruktive fællesskaber

Niveau 3: Om at leve i samfundet. Her er der fokus på de unges rolle som aktive medborgere, der bidrager med konkret og positiv forandring i samfundet.

A: Introduktion til håndbogen

Niveau 4: Forandringsniveauet. Øvelser der understøtter de unge i at udforme og udvikle sociale aktiviteter og idéer.

Udover disse overordnede niveauer, arbejder vi også med et grundlæggende niveau, som er afgørende, når man opbygger et Life Skills-forløb. Vi kalder det Niveau 0. Det er konkret repræsenteret ved nogle afgørende indledende øvelser i et Life Skills-forløb, som har til hensigt at sætte rammerne for det trygge, tillidsfulde og ligeværdige ung- til- ungt rum. Det er vigtigt, fordi denne rammesætning vil være definerende for den spejling og udvikling, som deltagerne vil gennemgå og det fællesskab, som de vil opleve og styrkes af.

Hvor langt/omfattende er et Life Skills-forløb?

Et Life Skills-forløb kan sammensættes på forskellige måder og af forskellige sessions og øvelser, afhængigt af muligheder, ressourcer og rådighed. Således er der hidtil blevet designet diverse forløb, der varer en dag til forløb, der strækker sig over flere måneder, hvor en målgruppe mødes jævnligt. Optimalt set, vil et forløb strække sig over en periode, hvor målgruppen får mulighed for at gøre sig yderligere refleksioner indimellem deres møder. Vi vil anbefale, at man så vidt muligt når igennem samtlige niveauer, når man designer et Life Skills-forløb, men fremfor alt vil vi anbefale, at det tilpasses den specifikke målgruppes behov og ønsker. Husk at du altid kan bede om sparring fra sekretariatet, når du designer dit forløb.



Hvem er målgruppen for Life Skills?

Life Skills-øvelserne i denne håndbog er generelt målrettet behov og udfordringer, som unge i særligt alderen 13-25 står over for. Sessionerne er meget forskellige og supplerer viden, der ofte er tillært i mere formelle rammer, såsom skolen. Endvidere er aktiviteterne målrettet skrøbelige unge, der kan have problemer med at erhverve sig Life Skills i deres dagligdag, det kan eksempelvis være ensomme unge, eller unge der på anden vis oplever marginalisering eller mistro. Når man udvælger en målgruppe, er det vigtigt at overveje, hvem der i lokalsamfundet kunne drage fordel af et Life Skills-forløb. Udvalget af en målgruppe kan gøres i samarbejde med lokale partnere, f.eks. den lokale Røde Kors afdeling, helhedsplaner eller skoler. Når man har udvalgt sin målgruppe, skal man huske at tilpasse og tilrettelægge aktiviteterne og tidspunkterne til deltagerens hverdag, dvs. hvis deltagerne har et arbejde, vil det måske passe bedre med weekender og aftener. Aktiviteterne i denne håndbog er primært designet til grupper på omkring 10-20 deltagere, da det anses for at være et ideelt antal i forhold til at skulle sikre deltagelse fra alle sider. Man kan som facilitator dog komme ud for, at deltagerantallet er lavere. Det er at foretrække, at deltagerne i den enkelte gruppe er på nogenlunde samme alder.

Life Skills – i et ung-til-ungt perspektiv

Den anvendte ung-til-ung tilgang i denne håndbog bygger på et simpelt princip: at unge bør facilitere aktiviteter for andre unge. Formålet er at skabe uformel dialog, der giver plads til at udforske og diskutere en bredere vifte af emner. Netop dette kan være sværere at opnå i mere formelle rammer.

Ung-til-ung tilgangen fremskynder processen med at udveksle synspunkter, der skaber dialog, ikke kun mellem facilitatorerne og deltagerne, men også mellem deltagerne selv. Som sådan er diskussionerne i Life Skills ikke skabt til at give rigtige eller forkerte svar, men er i stedet skabt til at dyrke refleksioner om, hvordan man kan håndtere hverdagslivet og samfundsudfordringer, så det giver mening for den enkelte.

Ung-til-ung tilgangen opmuntrer deltagerne til at udvikle deres egne holdninger og derigennem give dem en vigtig selvtillid i et stadie af deres liv.

Facilitatorens rolle er ikke at være en lærer eller en psykolog. I stedet skal facilitatoren være en, der guider deltagerne igennem forløbene, baseret på kendskab til øvelsesformater og grundlæggende faciliteringsteknikker. Håndbogen vil til en vis grad bidrage med en smule baggrundsviden, men det vil være op til den enkelte facilitator, hvor meget de selv ønsker at dykke mere ned i emnet. Den primære opgave er ikke at lære endegyldige svar, men at assistere deltagerne i at reflektere og diskutere emner gennem øvelserne, mens facilitatoren ligeledes deltager i udforskningen, og er åben for at få nye indsigter og inspiration til sine egne Life Skills.

Jeg er ikke den bedste til at åbne op, så det var rart at der var nogle som kunne "tvinge" mig lidt til at hoppe ud i det, så sådan noget hvor man kom lidt udover sin grænse og det synes jeg var megafedt, fordi det har vi aldrig arbejdet med overhovedet.

- Deltager på Life Skills






Life Skills – en deltagelsesorienteret tilgang

Tilgangen i Life Skills, repræsenteret i denne håndbog, er baseret på en filosofi om aktiv og deltagelsesorienteret læring. Forløbene og øvelserne bør engagere hele personen, for når mennesker prøver ting af og både oplever fiasko og succes, så bliver de udløste følelser en betydelig hjælp til at styrke mennesker i at lære og huske. Derfor er aktiv deltagelse vigtigt, og det vil være en vigtig facilitator opgave at opmuntre deltagerne til at dele deres egne personlige holdninger og oplevelser i Life Skills-øvelserne.

Tilpas dine forløb til den specifikke målgruppe

Generelt er øvelserne i denne manual designet, så de også kan blive implementeret af facilitatorer, der ikke har den store erfaring med facilitering. Facilitatorerne vil kunne komme ud for øvelser, der kan fremprovokere stærke følelser hos især følsomme og skrøbelige deltagere. Det er anbefalet, at du som facilitator vurderer, om den specifikke gruppe af deltagere kan håndtere og drage fordel af de lidt mere følsomme øvelser. Mens du planlægger dit Life Skills-forløb og forbereder dig, skal du huske at overveje, om bestemte øvelser skal præsenteres, modificeres eller, under særligt udfordrende omstændigheder, udelades fra det specifikke Life Skills-forløb. Husk at du kan bruge sekretariatet som støtte, når du tilpasser øvelser og designer målrettede forløb. Som facilitator vil du i øvrigt have løbende muligheder for at deltage i yderligere kurser i læringsdesign og facilitering.

Derudover guider denne håndbog dig til at reflektere over, hvordan øvelserne passer til din målgruppes behov via de nedenstående ikoner, som illustrerer det læringsformål, der oprindeligt var udgangspunktet for øvelsen:

-  At forstå følelser
-  At reflektere over relevante emner
-  At promovere kønsbevidsthed. Øvelserne behøver dog ikke at omhandle kønsbevidsthed – det er blot en variationsmulighed, hvis man finder det passende.

Arbejde med blandede grupper

Øvelserne i denne håndbog er specifikt udviklet til blandede grupper, da det er en fordel for unge at lære at samarbejde med og udveksle perspektiver med mennesker, der er forskellige i forhold til dem selv, bl.a. i relation til socio-økonomisk baggrund, religion, køn og politisk overbevisning. Det kan dog også være gavnligt at overveje, hvem og hvad man selv repræsenterer, og om man som facilitatorteam reflekterer alsidighed.

KOM I GANG – HVORDAN OPBYGGER DU DINE LIFE SKILLS-FORLØB?

Når du som facilitator planlægger et Life Skills-forløb, kan følgende rammesætning for et øvelsesflow hjælpe dig godt på vej.

1	SKAB TRYGGE RAMMER	Start med niveau 0 – altså, med at skabe trygge rammer. I begyndelsen af hver session bør I bruge tid på at blive enige om eller sammenfatte et regelsæt. Skab en atmosfære, hvor deltagerne føler sig trygge nok til at deltage fuldt ud.
2	ENERGIZER	Introducér en energizer (et kort der viser en fysisk øvelse for at skabe et afbræk fra Life Skills-øvelserne) for at hjælpe deltagerne med at lære hinanden at kende og skabe et trygt og afslappet læringsrum. Selv hvis nogle deltagere er modvillige, så gør det – at grine sammen er en god isbryder. Vælg én eller to energizers fra energizer kataloget, find på dine egne, spørg om deltagerne har egne, eller spørg om nogle af deltagerne har gode idéer til energizers.
3	LIFE SKILLS-ØVELSER	Udfør en eller flere Life Skills-øvelser fra denne håndbog. Hver øvelse tager typisk 20-60 minutter.
4	ENERGIZER	Herefter kan du gennemføre endnu en energizer i slutningen af øvelserne (eller imellem for variationens skyld).
5	DEBRIEFING OG EVALUERING	Slut af med en "debriefing" efter hver session samt en evaluering efter hver enhed af øvelser. Tal om, hvad deltagerne har haft af indsigter/har lært, og reflekter over disse opdagelser. Prøv at bruge disse input til at tilpasse det næste flow af øvelser i dit Life Skills-forløb.



A photograph of two young women sitting together. The woman on the right has long, dark, wavy hair and is wearing a blue t-shirt with a white logo that says 'STANBY'. She is smiling and looking towards the woman on the left. The woman on the left has reddish-brown hair tied back in a ponytail and is wearing a grey hoodie. She is looking down and to the left. The background is a plain, light-colored wall.

**B: Katalog over
refleksionsøvelser, der kan
bruges til Life Skills-forløb**

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

I dette afsnit er et overblik over øvelser indenfor alle niveauerne i Life Skills, som man kan tage udgangspunkt i, når man planlægger og facilitere et Life Skills-forløb. Derudover finder du også et tematisk afsnit "Tendenser i ungdomslivet", hvor refleksions- og dialogbaseret øvelser om ungelivet fremgår. Under dette afsnit vil der være vejledning om, hvilket niveau de forskellige øvelser hører indunder. Husk dog, at niveauerne i Life Skills er flydende og forløbene derfor ikke nødvendigvis skal følge en kronologisk opbygning. Det vigtigste er, at alle Life Skills-forløb indledes med øvelser i niveau 0 for at skabe et trygt og tillidsfuldt rum deltagerne og facilitatorerne imellem.

I **Niveau 0, som handler om at skabe trygge rammer**, vil man kunne finde øvelser og vejledning til den første og afgørende rammesætning med sin målgruppe.

I **Niveau 1, om at leve med sig selv**, vil man finde en variation af øvelser, der adresserer personlig sundhed, følelser og reaktioner herpå, samt stress og selvværd.

I **Niveau 2, om at leve med andre**, fokuseres der på de forskellige sociale relationer, som unge indgår i eller ønsker at indgå i, og hvordan de kan styrke sunde og konstruktive relationer og håndtere de mere vanskelige.

I **Niveau 3, om at leve i samfundet**, vil man finde øvelser, der udfordrer unges samfundsperspektiver og opmuntrer dem til ikke alene at tage stilling, men også at forstå andres stillingtagen.

Tendenser i ungdomslivet, øvelser baseret på nyeste ungdomsforskning, der forsøger at adressere tematikker og tendenser, der lige nu ses på mistrivsel blandt unge. Under hver øvelse vil du kunne se, hvilket niveau øvelserne er placeret.

I **Niveau 4, forandringsniveauet**, her afsøges deltagerens handlemuligheder som aktive medborgere og vigtige forandringsagenter. Fokus her er, hvordan de unge deltagere i fællesskab kan være med til at imødekomme den mentale mistrivsel gennem sociale aktiviteter.

NIVEAU 0: SKAB TRYGGE RAMMER

Når man faciliterer Life Skills, er det vigtigt at skabe et gruppemiljø, der føles trygt, og tillader deltagerne at være trygge ved både dem selv, facilitatorerne og de andre deltagere.

Derfor skal niveau 0 (uddybet i nedenstående) gennemføres ved det første møde med gruppen og før det reelle Life Skills-kursusforløb. I trygge og beskyttede rammer vil deltagerne føle sig selvsikre nok til at tage aktivt del i øvelserne og dele deres personlige holdninger og synspunkter – selv ved mere følsomme emner. Life Skills handler netop om at dele tanker, være omsorgsfuld og bytte erfaringer samt perspektiver.

Overvejelser som facilitator skal være opmærksom på

Tips til at skabe en inkluderende atmosfære:

- Begynd med at introducere dig selv til gruppen: hvordan er du blevet Life Skills-facilitator, hvad har du lavet før (været frivillig, træning) osv.
- Opmuntre alle til at give udtryk for forskellige synspunkter og bekymringer. Læg vægt på at enhver har ret til at tale.
- Husk at selv hvis nogle gruppemedlemmer ikke deltager aktivt, så er det ikke ensbetydende med, at de ikke lytter og lærer.
- Anerkend bidrag fra deltagerne under øvelser og diskussioner på en positiv måde. Husk at der ikke er noget rigtigt eller forkert, når man taler om personlige følelser. Du er ikke en lærer, og det er ikke en eksamen.
- Det er vigtigt at sikre trygge rammer ved at lægge vægt på fortrolighed i gruppen. Fortæl deltagerne, at hvad der bliver sagt i gruppen, bliver i gruppen og vil ikke blive delt andre steder.
- Det anbefales at lægge nogle retningslinjer i starten af den første session og at genbesøge disse regler i begyndelsen af hver session.

HVAD ER EN TALESTAV?

En talestav er et anvendeligt værktøj, der kan bruges til at sikre, at alle lytter til hinanden, at taletiden deles ligeligt og til at undgå, at diskussioner bliver for ophidsede.

En talestav kan være en tus, en blyant, eller hvad man lige har ved hånden. Kun personen der holder talestaven må tale. Når man er færdig med at tale, sender man den videre til den næste person eller giver den tilbage til facilitatoren.



At facilitere følsomme emner - til deltagerne og facilitatorerne

Når man faciliterer Life Skills, bliver deltagerne opmuntret til og forventes at trække på deres egne personlige erfaringer, men du skal være forsigtig med at tvinge deltagerne til at dele meget personlige historier, når du faciliterer særligt følsomme emner. Tillad og læg vægt på, at deltagerne har fuld kontrol over, hvor meget de vil dele. Som Life Skills-facilitator er det vigtigt at huske, at Life Skills-forløb ikke er terapiesessioner, og at facilitatorerne ikke er psykologer. Det er derfor vigtigt, at du som facilitator kender dine begrænsninger.

Som facilitator skal du være opmærksom på at blive inden for din egen komfortzone og kun arbejde med øvelser og målgrupper, som du er tryk ved. Det kan anbefales at udskyde meget følsomme emner til gruppen, eller facilitator-teamet, har lært hinanden bedre at kende. At kende og stole på hinanden vil gøre det meget nemmere for gruppen, og for dig som facilitator, at diskutere emnerne åbent.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Det er vigtigt altid at overveje, hvordan man bedst reflekterer under øvelserne: individuelt, i små grupper eller i samlet flok.

Øvelserne er designet, så de også kan blive implementeret af facilitatorer, der ikke har den store tidligere erfaring med facilitering. Facilitatorerne vil kunne komme ud for øvelser, der kan fremprovokere stærke følelser hos især følsomme og skrøbelige deltagere. Det er anbefalet, at du som facilitator vurderer, om den specifikke gruppe af deltagere kan håndtere og drage fordel af de lidt mere følsomme øvelser. Mens du planlægger dit Life Skills-forløb og forbereder dig på alle sessionerne, skal du huske at overveje, om bestemte øvelser skal præsenteres, modificeres eller, under særligt udfordrende omstændigheder, udelades fra det specifikke Life Skills-forløb

Medfacilitering og dens styrke

For at deltagerne kan føle sig sikre og trygge, bliver de nødt til at stole på, at facilitatorerne har kontrol over processen. Som nævnt tidligere skal du kende dine egne begrænsninger og din komfortzone, og du bør dele dine erfaringer med dine med-facilitatorer, før du begynder. På den måde kan I være en god støtte for hinanden.

Som facilitator kan man opleve, at nogle bestemte emner eller deltagere kan gøre en utryg. Det er normalt, og det sker for alle. At have en med-facilitator kan øge følelsen af sikkerhed og støtte. Husk, at hvis du føler dig urolig, skal du øjeblikkelig spørge om støtte fra din medfacilitator, som kan tage over. At vide du har denne mulighed, kan hjælpe dig med at føle dig mere sikker. Efter en udfordrende session, og før du faciliterer næste gang, kan du spørge en erfaren facilitator eller tilsynsførende, om han eller hun vil tale tingene igennem med dig og hjælpe med at justere indholdet i sessionen til næste gang.

Hvis en deltager oplever en stærk følelsesmæssig reaktion under en session, så er det vigtigt at tjekke op på hende eller ham med det samme. En facilitator kan forlade rummet med deltageren, mens de andre fortætter med gruppen. Husk at fremhæve for alle involverede, at følelsesmæssige reaktioner er naturlige reaktioner og forsikre deltagerne om, at der bliver taget hånd om den givne deltager. Det samme bør ske, hvis der kommer små konflikter i gruppen. Tag personen udenfor og forklar hvorfor de skal justere deres adfærd og gå tilbage til gruppen. Passende håndtering af sådanne situationer bidrager til at skabe trygge rammer, hvorfor tæt samarbejde mellem facilitatorerne er vigtigt.

Planlæg dit Life Skills-forløb – start med niveau 0

Start altid et Life Skills-forløb med niveau 0, der giver deltagerne mulighed for at lære hinanden at kende. Formålet er at skabe trygge rammer, da det er afgørende for resten af kurset. Nedenfor finder du et forslag til, hvordan man leder niveau 0

Velkomst: Sørg altid for at starte positivt. Sig hej til deltagerne, når de kommer ind. Få dem til at føle sig anerkendte og velkomne. Vær godt forberedt og hav alle dine materialer klar.

Det er meget vigtigt at skabe nogle trygge rammer, så deltagerne respekterer og stoler på hinanden, samt at de kan udtrykke deres personlige holdning uden at nogen griner af dem, samt at Life Skills-forløbene er fortrolige, og intet sagt i fortrolighed bliver sagt videre

- Frivillig Life Skills Facilitator



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Navnelege og gruppe-energizers: I starten er det en god idé at bruge lidt tid på energizers for at hjælpe deltagerne med at slappe af og til at lære hinanden at kende. Udvælg nogle energizers, som alle kan være trygge ved at deltage i. Pas på med at gøre øvelserne for udfordrende fra begyndelsen, især hvis deltagerne ikke tidligere har mødt hinanden. Find inspiration i energizer kataloget, som du også finder i denne håndbog

Bliv enige om et regelsæt for kurset: Lad deltagerne overveje, hvad der for dem er vigtigt, hvis de skal have det godt i kursets løb, og bed dem dele det med de andre. Konverter det individuelt vigtige til fælles regler, og skriv forslagene ned på et flip chart. Sørg for, at alle er enige om reglerne, så alle overholder dem. Hæng reglerne op et sted i rummet, og tag dem med til næste session for at huske gruppen på deres aftaler. Fra din side skal du sikre, at følgende er inkluderet:

- **Aktiv deltagelse:** Selvom nogle deltagere kan være generte og tilbageholdende, så forklar dem, at det er bedst og mest produktivt, hvis alle gør deres bedste for at deltage. Læg vægt på, at der ikke er rigtige eller forkerte svar på de præsenterede spørgsmål.
- **Respekt for hinanden:** Det kan godt være, at deltagerne har forskellige holdninger og overbevisninger. I så fald er det vigtigt at respektere og fægne forskellighederne, så ingen føler sig utrygge eller sat udenfor.
- **Tage det seriøst:** Bed deltagerne sætte deres telefon på lydløs samt at blive i rummet, mens aktiviteterne er i gang. Alle skal være fokuserede og koncentrerede for, at det kan lykkes.
- **Fortrolighed:** Lav en aftale om, at hvad der bliver sagt i gruppen, skal blive i gruppen og må ikke blive delt andre steder.
- **Man skal følge regelsættet:** I løbet af sessionerne skal man huske at sikre, at aftalerne bliver overholdt. Lad fx ikke en situation med en overophedet diskussion blive opslugt af mangel på respekt for andres holdninger, og mind de implicerede om, at de skal huske at følge regelsættet. Forklar dem, at det er alles ansvar at huske hinanden på de aftaler, som de har indgået i fællesskab.

Introducer nogle af de små introduktionsøvelser

Under den første introduktion og efter navnelegene er det en god idé at lave nogle eller alle af de nedenstående øvelser, da det kan hjælpe folk med at lære hinanden at kende.

NIVEAU 0: BESTÅR AF FØLGENDE ØVELSER:		
Øvelse 0.1	Beskriv min rute	(40 minutter)
Øvelse 0.2	Udvid din komfortzone	(30 minutter)
Øvelse 0.3	Stem med fødderne	(30 minutter)
Øvelse 0.4	Håb og bekymringer	(30 minutter)

Disse øvelser vil hjælpe dig med at vurdere, hvilken slags gruppe du arbejder med, og vigtigst af alt; at de kan anvendes til så småt at introducere Life Skills for deltagerne.

ØVELSE 0.1: BESKRIV MIN RUTE

| Denne øvelse introducerer deltagerne for hinanden gennem interviews.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At kunne dele sin egen og forstå hinandens baggrunde og overvejelser ift. til at deltage i et Life Skills-forløb.At reflektere over gruppens sammensætning, samt hvilke forventninger deltagerne har til kurset.	40 minutter	Papir og blyanter til alle deltagere Flip charts Tuscher

Trin for trin

Forklaring

Denne øvelse er en lær-hinanden-at-kende-øvelse. Den anvendes som den første introduktion af deltagerne og Life Skills-facilitatorerne.

- Fortæl deltagerne, at du gerne vil vide lidt mere om dem: hvor kommer de fra, hvorfor er de her i dag, og hvad forventer de af kurset? Spørgsmålene vil blive besvaret i interviews.
- Fortæl deltagerne, at opgaven i disse interviews er at finde den rute, som den anden deltager tilbagelagde fra hjemmet og til Life Skills-forløbet. Sørg for at reflektere over forventningerne til kurset samt de udfordringer, som deltagerne kan have mødt på deres tur til Life Skills-forløbet (for på den måde at forbinde ruteøvelsen med en forståelse af Life Skills).

Udførelse

Del deltagerne ind i par, der skal interviewe hinanden på skift. Imens den ene interviewer den anden, skal deltagerne registrere informationerne ved at:

- Tegne ruten på et stykke papir
- Tegne eller skrive den ekstra information, som følge af interviewet

Deltagerne kan anvende følgende spørgsmål i deres interviews:

- Hvad er dit navn, og hvor gammel er du?
- Hvor kommer du fra, og hvor bor du?
- Hvordan kom du herhen? Gik du, tog bussen eller kørte i bil?
- Forklar din rute: du gik ud ad døren, og hvad skete der så? Hvad gik du forbi på vejen?
- Var der ting, du kunne lide, og ting du ikke kunne lide?
- Var der ting på din vej, som du blev bange for, eller som chokerede dig?
- Hvordan havde du det, da du ankom her?
- Hvad tænker du, at du kommer til at lære på dette Life Skills-forløb?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Deltagerne er velkomne til at stille flere spørgsmål, men husk dem på at blive inden for passende rammer, da det stadig kun er åbningsøvelsen.

Efter deltagerne er færdige med deres interviews, kan du samle alle og spørge, om deltagerne kort vil præsentere deres partner og deres partners rute en ad gangen. Fokus bør være på:

- Deltagerne præsenterer hinanden og deres ruter
- Udfordringerne de står over for eller andre observationer, de har haft på turen
- Deres forventninger til Life Skills-forløbet.

En af facilitatorerne holder styr på forventningerne til Life Skills-forløbet ved at skrive hovedpunkterne på et flip chart, mens den anden faciliterer.

Diskussion



Hvis der er tid, og deltagerne virker engagerede, kan man opmuntre til diskussion af deltageres daglige udfordringer (baseret på observationer under deres ruter), hvad de mener Life Skills kunne være, samt hvad det kan bruges til?

Råd til facilitatorerne

Introducer denne øvelse ved at præsentere din egen rute eller en fiktiv rute samt svare på nogle af de ovenstående spørgsmål. Dette vil give deltagerne en bedre forståelse af, hvordan de skal gå i gang med opgaven på Life Skills-måden. Denne øvelse kan hjælpe dig som facilitator til at få en indledende forståelse for deltageres baggrund og forventninger til kurset. Husk at nedskrive og bevare deltageres udtalelser.

ØVELSE 0.2: UDVID DIN KOMFORTZONE

Denne øvelse vil give deltagerne en forståelse for deres komfortzone, læringszone og kritiske zone.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
 At forstå egne personlige grænser, og hvordan man bevidst udfordrer disse grænser	30 minutter	Flip chart
 At reflektere over behovet for at udvide ens personlige komfortzone		Tuscher

Trin for trin

Forklaring

Fortæl deltagerne, at denne øvelse vil tilskynde dem til at tage deres egen komfortzone op til overvejelse. Øvelsen vil også vise, hvordan man kan arbejde med ens komfortzone, mens man deltager i nye læringsaktiviteter, som fx et Life Skills-forløb. Forklar, at du vil præsentere og diskutere forskellene mellem at blive i komfortzonen, at udfordre eller udvide komfortzonen og at blive ude af den kritiske zone (se illustrationen).

Udførelse

Introducer konceptet "Komfortzonen":

En zone, hvor man føler sig godt tilpas og kan handle uden at blive genert, nervøs osv. Derefter skal du:

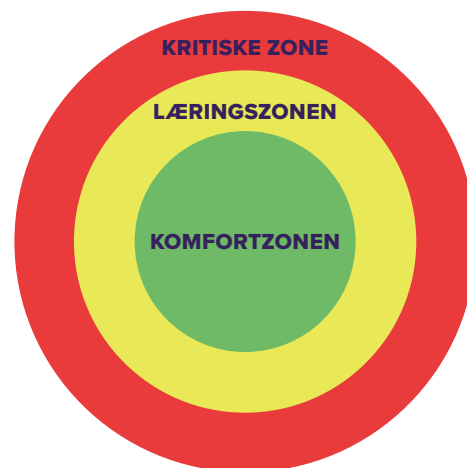
- Tegn en lille cirkel på et flip chart
- Giv eksempler på, hvad denne komfortzone kan inkludere: gå i skole, køre bil, lave god mad osv.
- Brug dine personlige eksempler på noget, der er indenfor din komfortzone. Tænk ud af boksen som fx en hobby, der kræver specifikke evner, du har.
- Forklar, at hvornår og hvordan vi føler os trygge, udelukkende er baseret på den enkelte persons oplevelser og evner.

Introducer herefter "Læringszonen":

En zone der indeholder ting, du ville ønske, at du turde, men som du ikke kan endnu. Læg vægt på, at det skal være ting, der reelt har læringspotentiale. På den måde udvider du din komfortzone. Derefter skal du:

- Tegne en større cirkel rundt om den originale cirkel, læringszonen.
- Give eksempler, som fx at tale i store forsamlinger eller at løbe Marathon.

Fortæl dem, at når de deltager i et kursus som dette, har de faktisk allerede forladt deres komfortzone og befinder sig i læringszonen.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Introducer til sidst den "Kritiske Zone":

Denne zone minder om, når nogen befinder sig i en dysfunktionel sindstilstand og gør noget, som de ikke burde gøre. Derefter skal du:

- Tegn en stor cirkel omkring de to tidligere cirkler.
- Forklar, at denne zone indeholder alle de ting, der hverken får folk til at føle sig trygge, stolte eller sikre. Et eksempel kan være at skulle køre bil, hvis man aldrig har lært det.
- Uddyb vigtigheden af at udvide komfortzonen ved at bevæge sig ind i læringszonen jævnt. Dette kan man gøre gennem uddannelse, men også gennem kurser, træningsaktiviteter og praktiske oplevelser.
- Fortæl deltagerne, at det er vigtigt, at de er opmærksomme på deres egne begrænsninger, og at de ved præcist, hvornår de bevæger sig ind i den kritiske zone. Situationer der kan bringe mennesker ind i deres kritiske zone, kan eksempelvis være, når de bliver stillet spørgsmål, der er for personlige, eller hvis de bliver påtvunget øvelser, der er for fysiske eller følelsesmæssige osv.

Bed et par af deltagerne om at dele nogle af deres kommentarer (måske kan I bruge en talestav).

Bed derefter deltagerne med sidemakkere gå tilbage for at diskutere, hvad der kunne være i deres læringszone. Bed dem efter nogen tid om at dele deres eksempler fra læringszonen.

Til sidst skal deltagerne gøre det samme med den kritiske zone, men garanter deltagerne, at kurset end ikke kommer i nærheden af denne zone.

Diskussion



Du kan opmuntre nogle af deltagerne til at dele deres refleksioner med alle. Hvordan var øvelsen? Hvordan føles det for deltagerne at vide, at de nu bevæger sig fra komfortzone til læringszone? Hjælper øvelsen deltagerne til at identificere, hvor deres egne kritiske zoner begynder og til at vige, hvis grænsen nærmer sig?

Råd til facilitatorerne

Formålet med denne øvelse er at sikre, at deltagerne er opmærksomme på deres egne begrænsninger og tør sige nej til en øvelse eller et spørgsmål, som træder ind i deres kritiske zoner. Fortæl dem, at komfortzonen vil blive udvidet igennem dette kursus, men ikke tæt på den kritiske zone, og at de må give udtryk over for facilitatoren, hvis de er for tæt herpå.

ØVELSE 0.3: STEM MED FØDDERNE

Denne øvelse introducerer deltagerne for Life Skills-temaer gennem en deltagelsesorienteret øvelse.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
 At fortælle om og dele de ting, der er vigtige for en	30 minutter	
 At reflektere over, hvad et Life Skills-forløb handler om		

Trin for trin

Forklaring

Fortæl deltagerne, at du vil lave en kort vurdering af forskellige emner, og at de kan gå ud fra, at der ikke findes absolut rigtige eller absolut forkerte svar på Life Skills-forløbet. Insister på, at øvelsen alene handler om at introducere dem til bestemte temaer indenfor Life Skills øvelserne samt at finde ud af, hvad deres viden, præferencer og behov er inden for Life Skills.

Udførelse

Del rummet op i en ja- og nej-side ved at skabe en linje på gulvet. Få deltagerne til at stå på midten af linjen. Læs ja- eller nej-spørgsmål højt, der handler om forskellige emner. Hvis deltagerne er enige, stiller de sig på ja-siden og omvendt med nej-siden.

Eksempler på spørgsmål:

- Synes du, at unge har brug for mere selvtillid?
- Er det svært for dig at håndtere vrede?
- Ved du, hvad det kræver at leve et sundt liv?
- Er det vigtigt for unge at have en stemme i offentligheden?
- Er mænd og kvinder lige?
- Er gruppepres et almindeligt problem blandt unge?
- Kan unge tage beslutninger?
- Er unge inkluderet i beslutningsprocesser?
- Kan unge forandre noget i samfundet?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

Start en kort debat efter samtlige, eller blot nogle af spørgsmålene, hvor deltagerne på hver side af linjen argumenterer for deres position. De må gerne skifte side, hvis de bliver overbevist ud fra nogle af de andres argumenter. Slut med en opsummering ved igen at fortælle hvad et Life Skills-forløb handler om.

Råd til facilitatorerne

Dette er en god øvelse, der kan hjælpe facilitatoren med at fornemme, hvordan gruppen har det. Øvelsen giver også mulighed for, at du kan få et hurtigt indblik i deltageres personlige oplevelser og udforske deres præferencer og behov i relation til Life Skills-forløbet.

ØVELSE 0.4: HÅB OG BEKYMRINGER

Øvelsen udforsker gruppens håb og bekymringer for Life Skills-forløbet.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At reflektere over håb og bekymringer for kurset🗨 At give en ide om, hvad et Life Skills-forløb kan bidrage med og forsikre deltagerne om, at facilitatorerne vil forsøge at leve op til deres håb og tage hensyn til deres bekymringer	30 minutter	Post-its og blyanter til alle deltagerne To Flip charts (med et stort træ tegnet på hver af dem). På det ene træ står der "HÅB" og på den anden står der "BEKYMRINGER" .

Trin for trin

Forklaring

Forklar kort, at det er vigtigt for facilitatorerne at forstå, hvilke forventninger håb og bekymringer deltagerne har ift. kurset. Det kan hjælpe facilitatorerne med at vurdere, om kurset kan opfylde disse behov og forventningsafstemme fra begyndelsen.

Udførelse

Fordel blyanter og post-its blandt deltagerne (mindst fem hver og gerne i to forskellige farver til hhv. bekymringer og håb). Giv nogle eksempler på mulige håb og bekymringer for Life Skills-forløbet.

- Håb: forventninger og ønsker til kurset og dets indhold?
- Bekymringer: frygt og bekymringer for kurset og dets indhold?

Bed deltagerne om at opliste deres håb og bekymringer på post-its (kun én bekymring eller ét håb på hver post-it). Det plejer som minimum at tage fem minutter. I stilhed skal deltagerne herefter putte deres post-its på flip charts på det tilsvarende træ (post-its om håb på håb-træet vice versa).

Diskussion

Bed deltagerne om at observere, når facilitatorerne kategoriserer håb og bekymringskategorierne på træets grene ud fra de mest hyppige emner. Kategorier kan fx være generthed, mangel på venner osv.

Bed herefter deltagerne om at studere træet og se, om deres håb og bekymringer er ens. Spørg, om de er blevet inspireret af nogle af de håb, der er beskrevet i andres udtalelser.

Spørg, hvordan håb og bekymringer kan blive mødt og adresseret på Life Skills-forløbet. Dette handler dels om at tjekke, at du adresserer deltagerens behov, og dels at du sikrer, at deltagerne føler sig trygge ved kurset.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Råd til facilitatorerne

Vær klar til hurtigt at organisere håb og bekymringer på træet, når den sidste person er færdig med at sætte dem op. Lad billederne af træerne hænge i rummet, og vis tilbage til dem i løbet af kurset og under evalueringsøvelserne. Denne øvelse kan give dig en chance for at spotte, om nogle af deltagerne har urealistiske forventninger, eller forventninger som ikke passer med et Life Skills-forløb. På den måde kan de falske forventninger blive adresseret og korrigeret på et tidligt stadie.

NIVEAU 1: OM AT LEVE MED SIG SELV

Det er på dette niveau, at deltagerne for alvor begynder at opleve, hvilken relevans Life Skills-forløbet har for dem. At starte med et indadvendt fokus, såsom sunde livsvalg, identitet, følelser og selvværd, har vist at være en vigtig grundsten for et Life Skills-forløb, som har til hensigt at åbne op for refleksioner, diskussioner og indsigter vedrørende relationer, fællesskab og samfund. Derfor er det vigtigt, at du udvælger og tilpasser de øvelser, som giver reel mening hos den specifikke målgruppe.

I dette niveau vil du finde følgende øvelser:

NIVEAU 1: OM AT LEVE MED SIG SELV		
Øvelse 1.1	Sundhedstjek	(20 minutter)
Øvelse 1.2	Kortlæg dine vaner, drop dine barrierer	(60 minutter)
Øvelse 1.3	Opdag dine styrker og selvtillids-runway	(45 minutter)
Øvelse 1.4	Sig stop	(40 minutter)
Øvelse 1.5	Føler du dig stresset?	(45 minutter)
Øvelse 1.6	Hvad er stress, og hvad er stress-situationer?	(60 minutter)
Øvelse 1.7	At håndtere stress-situationer	(45 minutter)
Øvelse 1.8	Min identitet	(45 minutter)

Baggrundsviden til facilitatoren

Et godt helbred er mere end fysisk sundhed

At have et godt helbred er vigtigt for alle, men det handler ikke kun om at være fysisk stærk. Verdenssundhedsorganisationen WHO (World Health Organization) identificerede i 1948 fem dimensioner af sundhed, som dækker fysiske, intellektuelle, følelsesmæssige, sociale og spirituelle aspekter. Livskvalitet og velvære handler om at kombinere og skabe balance mellem disse fem dimensioner. Målet med dette afsnit er således at fremme en sund livsstil på tværs af de fem dimensioner. Det er derfor vigtigt at forstå de fem dimensioner og finde ud af, hvordan balance mellem sind og krop kan skabes.

Fysisk sundhed

Kroppens fysiske tilstand og kapacitet til at udføre dens funktioner forstås her som fysisk sundhed, og omhandler de elementer, der er essentielle for at holde kroppen i sin bedste form. God fysisk sundhed kan blandt andet sikres på følgende måder:

- Spis sundt for at nære både krop og sind.
- Spring aldrig måltider over og undgå at overspise.
- Drik rigeligt vand.
- Motioner for at styrke immunforsvaret og øge kroppens modstandsdygtighed.
- Besøg jævnligt lægen for tidligt at fange eventuel sygdom.
- Sov mindst syv sammenhængende timer dagligt.
- Undgå afhængighedsskabende rusmidler.

Intellektuel sundhed

Den kognitive evne til at udvikle færdigheder og viden for at forbedre ens eget liv kaldes her intellektuel sundhed. Den intellektuelle kapacitet hjælper med at stimulere kreativitet og forbedre samtidig evnen til at tage beslutninger. God intellektuel sundhed kan sikres på følgende måder:

- Sæt realistiske mål, som vil bidrage til længerevarende intellektuel sundhed.
- Udforsk alle muligheder med et åbent sind.
- Vær opmærksom på andres krav og forventninger til dig.
- Hav et positivt syn på tingene, især under håndtering af konflikter.

Følelsesmæssig sundhed

Vores evne til at acceptere og håndtere egne såvel som andres følelser er her defineret som følelsesmæssig sundhed. Følelser har indflydelse på næsten alle dele af vores liv, og nogle gange styrer de nærmest direkte vores handlinger. Symptomer på følelsesmæssige problemer som håbløshed, depression og angst er ikke altid lette at se, men de kan have

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

negative konsekvenser for livskvaliteten. En god følelsesmæssig sundhed indebærer eksempelvis:

- Opmærksomhed på og accept af egne styrker og svagheder.
- Tålmodighed med og forståelse af egne følelser og følelsesmæssige reaktioner.
- Evnen til at håndtere stress-situationer og søge hjælp om nødvendigt.
- God kommunikation med og støtte fra familier, venner og bekendte.

Social sundhed

At skabe og vedligeholde gode og sunde relationer falder for de fleste relativt naturligt, da vi som mennesker er sociale af natur. Social accept og gode sociale relationer er vigtigt for vores velbefindende, mens ensomhed og social isolation kan påvirke livskvaliteten negativt. Social sundhed kan forbedres på følgende måder:

- Hold dig socialt aktiv i hverdagen ved at prioritere tid med venner og familie.
- Meld dig ind i en forening eller deltag i sociale aktiviteter.
- Prøv at tænke og tale lidt pænere om dig selv, og tag det selvbillede med dig i mødet med andre.
- Prøv at møde mennesker, der er anderledes end dig og har andre værdier og kulturelle normer. Tal og lyt med et åbent sind.

Spirituel sundhed

For nogle er et godt helbred også forbundet med spirituel sundhed. Spirituel sundhed dækker både over religion og tro, men også over personlige værdier samt evnen og behovet for at finde mening og mål med livet. Der er ingen bestemt eller prædefineret vej til opnå spirituel sundhed, men spirituel sundhed kan eksempelvis forbedres ved at kigge indad og finde ud af, hvad der skaber ro og giver mening for den enkelte, såsom lange gåture i naturen, yoga eller bønner.


Et spørgsmål om balance

Det kan være udfordrende at leve et fuldkomment sundt liv inden for alle fem dimensioner. Selvom mange forsøger at finde balancen mellem krop og sind, kan det være svært at finde en harmonisk balance i praksis. De forskellige aspekter af sundhed og relationen mellem de fem dimensioner kan hjælpe til at opnå et godt helbred og en sund hverdag.

Som nævnt er det overordnede mål med Life Skills at promovere en sund livsstil inden for alle fem dimensioner. Dette kapitel vil fokusere på de præsenterede sundhedsaspekter blandt unge og vil arbejde med problemstillinger og udfordringer i hverdagen. Kapitlet indeholder fire forskellige øvelser, der sætter fokus på, hvordan sociokulturelle dynamikker kan påvirke vores helbred negativt. Der er særligt fokus på, hvordan unge kan blive fortalere for sunde livsvalg i den tredje og næstsidste øvelse, hvor deltagerne skal udvikle ideer for sundhedsinitiativer drevet af unge i deres lokalområde.

ØVELSE 1.1: SUNDHEDSTJEK

Denne øvelse introducerer kapitlet gennem en let og sjov øvelse. Den sigter mod at vise deltagerne, at et sundt hverdagsliv kan være en udfordring for alle.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
 At forstå, at det kan være en udfordring for alle at have en sund livsstil.	20 minutter	
 At reflektere over, hvad et Life Skills-forløb handler om		

Trin for trin

Forklaring

Fortæl deltagerne, at de skal gennemføre deres eget personlige sundhedstjek.

Øvelsen går ganske simpelt ud på at svare "ja" eller "nej" på forskellige spørgsmål. Hvis du svarer "nej" tre gange, skal du sætte dig ned. Deltagerne skal selv holde styr på deres egne svar, og de behøver ikke sige dem højt. Øvelsen foregår individuelt og i stilhed.

Udførelse

Bed deltagerne om at rejse sig og forme en cirkel. Fortæl dem igen, at når de har svaret "nej" tre gange, så skal de sætte sig ned. De skal tælle stille inde i hovedet, og de behøver ikke at sige deres svar højt.

Sikre dig, at alle forstår øvelsen, og stil derefter følgende spørgsmål ét for ét:

1. Laver du en eller anden form for fysisk aktivitet eller træning, mindst 20 minutter hver dag? (Fysisk aktivitet skal forstås som en hvilken som helst aktivitet, der får din krop til at arbejde hårdere, trække vejret hurtigere, og som får dig til at svede. At gå på arbejde kan være et eksempel på en daglig rutine, der involverer fysisk aktivitet).
2. Holder du dig regelmæssigt mentalt stimuleret, fx ved at læse en bog, løse en sudoku, besøge et museum eller reparere din cykel?
3. Spiser du mange grøntsager ved hvert måltid?
4. Holder du dig fra at ryge cigaretter?
5. Føler du dig generelt glad og veltilpas?
6. Får du mindst syv uafbrudte timers søvn hver nat?
7. Sørger du i din hverdag for at sætte tid af til at skabe fred og ro i dit sind, eksempelvis gennem meditation, en stille gåtur i skoven, bøn eller yoga
8. Følger du sundhedsstyrelsens anbefaling om alkoholindtag? (Maksimalt ca. syv genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd, for at holde konsekvenserne på et lavt niveau).
9. Indarbejder du fysisk aktivitet i din hverdag, selvom du har travlt eller vejret er skidt?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

10. Husker du altid at spise på travle dage, og ikke springe måltider over?
11. Sørger du for at din mad ikke er for fed, og holder du øje med, hvor meget forarbejdet mad og fastfood du spiser?
12. Drikker du mindre end fire kopper kaffe om dagen?
13. Prøver du at begrænse dit indtag af sukker gennem mad, drikke og slik?
14. Spiser du fisk mindst en gang ugentligt?
15. Får du frisk luft og lys hver dag?
16. Sørger du for at bruge tid med venner og familie ugentligt?
17. Går du til tandlægen regelmæssigt?
18. Bruger du mindre end tre timer dagligt på at se fjernsyn, spille computer eller være aktiv på sociale medier?

Når denne runde af sundhedsspørgsmål er slut, vil de fleste af deltagerne højst sandsynligt sidde ned.

Opsamling

Fortæl deltagerne, at det ikke er overraskende, at alle sidder ned. Hvordan føles det at blive gjort opmærksom på, at vi ikke altid træffer sunde valg, selvom vi har adgang til meget information og måske egentlig godt ved, at nogle valg ikke er gode for vores sundhed? Ser deltagerne sig normalt som sunde? Er de berørte af oplevelsen? Føler de skyld? Fortæl dem, at det bør de bestemt ikke!

Diskussion

Bed deltagerne tilføje flere parametre, der kan hjælpe med at holde én sund. Du kan opfordre dem til at tænke i alle dimensionerne for sundhed - både de fysiske, følelsesmæssige, sociale, intellektuelle og spirituelle aspekter.

De fleste kæmper med at være eller forblive sunde. Der kan være mange barrierer for at have en sund livsstil, selv når vi kender fordelene ved og nødvendigheden af at leve sundt.

Råd til facilitatorerne

Vær opmærksom på, at hvis ingen eller kun få af deltagerne sidder ned efter øvelsen, er det muligt, at deltagerne enten er meget sunde, at de ikke forstod øvelsen, eller at de er for pinligt berørte til ærligt at indrømme deres vaner.

Hvis I er to facilitatorer, fungerer det godt hvis den ene, som deltager i øvelsen, også sætter sig ned efter vedkommendes tre gange "nej". På den måde føler deltagerne sig ikke blottet i øvelsen.

ØVELSE 1.2: KORTLÆG DINE VANER, DROP DINE BARRIERER

Denne øvelse hjælper deltagerne med at forstå risikofaktorerne ved en usund livsstil. Øvelsen gør deltagerne bevidste om, hvordan de kan påvirke deres livsstil ved at identificere og fjerne barriererne for et sundt liv.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At identificere og forstå de mest centrale risikofaktorer, og hvordan de influerer vores hverdag og vaner.At reflektere over, hvordan barrierer til et sundt liv kan overkommes.	60 minutter	Papir og kuglepenne – i forskellige farver Flip charts og tusser To billeder (ét med en glad smiley og ét med en trist smiley) Post-its i to farver To papirkurve Kridt eller tape til at afmærke en linje

Trin for trin

Trin 1

Forklaring

Fortæl deltagerne, at daglige vaner giver et hint om vores sundhed, og hvorvidt vi har en risikopræget livsstil. At skabe et overblik over vores vaner kan hjælpe os til at forstå vores nuværende sundhedstilstand, ligesom det kan hjælpe os til at se, hvad vi kan gøre for at forbedre vores sundhed.

Udførelse

Inddel deltagerne i par af to. Parrene skal nu skiftes til at beskrive deres daglige rutiner og vaner for hinanden.

Mens person A beskriver sin daglige rutine og vaner, skal person B notere dem ved enten at tegne eller skrive dem på et stykke papir – og derefter bytter A og B roller. Giv omkring fem minutter til hver og sig til, når parrene skal bytte rolle. Efter den første del har hver deltager et kort over deres daglige vaner.

Giv derefter hver deltager fire post-its. Bed deltagerne om at tænke på to af deres vaner, der får dem til at føle sig sunde og veltilpasse og to vaner, der får dem til at føle det modsatte. Giv dem et par minutter til at reflektere og skrive vanerne ned på post-its.

Sæt den glade og triste smiley op på en væg, og bed hver deltager om at placere de vaner, der får dem til at føle sig sunde, under den glade smiley, og de vaner, der får dem til at føle sig usunde, under den triste smiley.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

Er der overraskelser på de to lister? Ser deltagerne normalt sig selv som havende en risikofyldt livsstil? Har øvelsen fået dem til at tænke mere over deres vaner? Er der noget, de ønsker at ændre?

Afslut øvelsen med at diskutere eksempler på måder at forebygge en risikofyldt livsstil og livsstilssygdomme (ikke-smitsomme sygdomme). Eksempelvis:

- Regelmæssig motion
- Minimér eller stop rygning
- En balanceret kost med grøntsager og frugt
- Begrænset indtag af sukker og forarbejdet mad
- Rigeligt med søvn
- Gode venskaber og familiestøtte
- Sørg for at drikke rigeligt vand
- Gå til lægen regelmæssigt
- Begræns mængden af fritid brugt på elektronik (mobil/computer/tv/tablet osv.).

Trin 2

Forklaring

Gennem de tidligere øvelser er det forhåbentligt blevet tydeligere for deltagerne, at en sund livsstil er den bedste strategi til at forebygge sygdomme og helbredsproblemer. Det er dog stadig svært for mange rent faktisk at leve et sundt liv.

Denne øvelse hjælper deltagerne med at identificere deres personlige barrierer for et sundt liv, samt hvad man kan gøre ved barriererne.

Udførelse

Giv deltagerne omkring fem minutter til at skrive tre barrierer, der afholder dem fra at leve så sundt, som de gerne vil. Inddel deltagerne i grupper (4-5 i hver gruppe), hvor de kan diskutere mulige løsninger. Giv dem 10-15 minutter til det. Grupperne præsenterer de strategier, de har talt sig frem til, og som kan hjælpe dem til at overkomme deres barrierer for et sundt liv.

Grupperne skal nu konkurrere i en alternativ version af basketball:

- Først skal deltagerne krølle papirerne med barrierer sammen til små kugler. Inddel derefter deltagerne i to hold.
- Derefter skal der tegnes en linje på gulvet, som de to hold stiller sig bag.
- To skraldespande (en til hvert hold) skal stilles omkring to meter fra linjen.
- Når facilitatorerne råber "nu", så skal de to hold forsøge at kaste deres papir-kugler i hver deres skraldespand.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

- Kun en fra hvert hold må kaste deres barrierer. De kan sige "barrieren", mens de kaster, hvis de vil - eller kaste i tavshed.
- Dét hold, der først kommer af med alle deres barrierer, vinder.

Opsamling

Hvordan var det at smide barriererne ud? Følte det godt eller var det lige gyldigt?

Diskussion

Var det svært at identificere dine barrierer for at sundt liv? Var det svært at finde løsninger til at overkomme barriererne, og hvorfor? Er det muligt at ændre bestemte ting i dit liv for at forbedre dine chancer for et godt helbred? Hvem kunne du involvere i at støtte dig?

Råd til facilitatorerne

For nogle kan det være svært med konkurrencer i øvelserne, hvorfor man i stedet for at kaste barriererne mod skraldespanden, kan lave en slags ceremoni, hvor deltagerne går op til skraldespandene og officielt siger farvel til deres barrierer – eller bare lydløst smider dem ud.

En anden variation kan være at skrive en barriere ned på den ene ende af et stykke papir og så skrive en løsning på barrieren i den anden ende. Når man så står ved skraldespanden, kan man fortælle om sin barriere, rive papiret over, smide barrieren ud og så stå tilbage med løsningen. Det kunne være et godt alternativ, da man derved kan diskutere løsningsmuligheder og får mulighed for at tage løsningen med hjem som en påmindelse.

Et godt råd er at sætte god tid af, da man hurtigt kan komme til at tale længe om vaner og barrierer.

ØVELSE 1.3: OPDAG DINE STYRKER & SELVTILLIDS-RUNWAY

Denne øvelse går ud på, at deltagerne på skift interviewer hinanden i par for at identificere deres partners bedste kvaliteter - og for derefter at dele resultatet med resten af gruppen.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At opbygge selvtillid ved at fremhæve ting man er god til og føler sig stolt af.At reflektere over, hvor let eller svært det er at identificere og tale om ens styrker med en anden person.	45 minutter	Flip charts Papir Tusser og kuglepenne Styrkekort hvis deltagerne har svært ved at komme på nogle styrker hos dem selv

Trin for trin

Trin 1:

Forklaring

Denne øvelse handler om at anerkende, at alle har deres egne unikke kvaliteter, og at de skal være stolte af disse kvaliteter. For nogle, særligt unge mennesker, er deres opmærksomhed særligt rettet mod deres negative egenskaber og ting, som de ikke er glade for ved sig selv. Læg vægt på, at det er lige så vigtigt for vores velbefindende at give os selv positive psykiske løft, som at spise sundt og sove nok

TIP

Hvis deltagerne har svært ved at finde på ting, de er gode til kan du f.eks. skrive eksempler op på en flipchart "jeg er god til at lave mad" eller "jeg er god til at lytte". Du kan også lægge styrkekort ud på gulvet, som deltagerne kan lade sig inspirere af.



Udførelse

Fordel papir og kuglepenne til alle, og inddel deltagerne i par. Bed deltagerne om at interviewe deres partner med det formål at finde de positive kvaliteter. Alle skal slutte med en liste på mindst fem gode ting ved deres partner. Præsenter spørgsmål, der kan stimulere interviewprocessen. Eksempelvis:

- Hvad ville dine venner og familie sige om dig, hvis de skulle nævne ting, du er god til?
- Hvad synes du selv, du er god til?
- Hvad kan du godt lide at lave?
- Har du nogle rollemodeller, der inspirerer dig til at blive bedre til noget?

Parrene skiftes til at interviewe hinanden. Giv omkring 5-8 minutter til hver interviewrunde, og sig til, når de skal bytte roller.

Opsamling

Spørg deltagerne om det er lettere at komme i tanke om ting, de ikke er gode til, end ting

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

de er gode til. Hvordan kan det være? Du kan opfordre dem til at tage deres liste med hjem og læse den på dage, hvor de har brug for at blive mindet om deres egne positive og unikke kvaliteter.

Diskussion

Stimulér diskussion ved at spørge:

- Var det svært at fortælle om positive sider til en anden? Gør vi det ofte? Oplever vi det som arrogant eller selvoptaget at fortælle om ens egne kvaliteter, eller er det naturligt?
- Hvordan var det at interviewe? Er det lettere at se andres kvaliteter frem for egne?

Trin 2:

Udførelse

Deltagerne skal nu vælge en kvalitet fra deres liste, som de føler sig særligt stolte af og har lyst til at dele med hele gruppen.

Bed derefter deltagerne om at stille sig op i to rækker over for hinanden, så der er plads til mellem rækkerne, at en person kan gå igennem. Facilitatorerne vælger en deltager fra enden af en af rækkerne. Bed personen om at dele sin valgte kvalitet med gruppen.

Den person skal nu gå ned ad "runway" mellem de to rækker. De andre deltagere klapper, hepper og giver high fives for at opmuntre og vise, at kvaliteten er værdsat. Gentag denne selvtillidsvandring for alle deltagerne.

Diskussion

I kan stimulere diskussion efter denne øvelse ved at spørge, hvordan det føltes at sige sine personlige kvaliteter højt? Var de generte? Hvorfor gør det os generte? Hvordan føltes det at få et bifald på den måde? Fik de en følelse af selvtillid? Hvis ja, hvad kan man gøre for at skabe en lignende følelse fremover?

Råd til facilitatorerne

Hvis der er behov for det, så giv eksempler fra dit eget liv, både store og små ting. Eksempelvis: "Jeg er god til at løse problemer", "jeg er god til at hjælpe min lillebror med hans lektier" eller "jeg er god til lave mad".

LISTE OVER HJEMMESIDER FOR MERE INFORMATION

Psykiatrifondens hjemmeside om "Motion og psykisk sundhed"

www.psykiatrifonden.dk/viden/gode-raad-og-temaer/mo-tion-og-psykisk-sundhed.aspx

Mindhjælperens hjemmeside om "Derfor er det vigtigt at kende dine styrker"

<https://mindhelper.dk/mental-fitness/find-dine-styrker/>

Mindhjælperens hjemmeside om "3 gode grunde til at lære at sige fra"

<https://mindhelper.dk/identitet/derfor-saette-graenser/>

Mindhjælperens hjemmeside om "Stress og angst"

<https://mindhelper.dk/angst-og-stress/stresstet/>



ØVELSE 1.4: SIG STOP!

Denne øvelse handler om grænser – dine egne og andres. Deltagerne skal udforske, hvordan grænser føles og kan blive udtalt ved at teste disse.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At skabe forståelse for, og reflektere over, ens personlige grænser, og hvordan grænser kan variere fra person til person🗨 At reflektere over retten til at sige "nej" eller "ja" ved at skabe grænser🧠 Promovere kønsbevidsthed ved at diskutere, om der kan være kønsbestemte forskelle ift. hvor ens grænser går.	40 minutter	

Trin for trin

Forklaring

At kende og forstå ens krop er også at forstå sine egne begrænsninger og at respektere dem. Man kan udtrykke grænser fx verbalt eller gennem kropssprog. Denne øvelse handler om at udforske din komfortzone, hvad der føles okay, og hvordan du lader handling følge.

Udførelse

Bed deltagerne forme to rækker over for hinanden. Lad der være 5-7 meter mellem hver række. Sørg for, at alle har en person stående over for sig.

Trin 1:

Bed deltagerne fra den ene række (A-personer) om langsomt at bevæge sig mod personerne, der står over for dem på den anden række (B-personer). Instruer B-personerne i at sige "stop" til A-personerne, når de føler, at de kommer for tæt på. Når der bliver sagt "stop", skal B-personerne stoppe med det samme og stå stille i deres position.

Opsamling

Bed deltagerne om at tage et kig rundt, når alle B-deltagerne står stille. Lad dem notere sig, at forskellige mennesker har forskellige komfortzoner, og at det er helt okay.

Hvilke ord kan man bruge til at markere grænser? Hvordan følte det for B-deltagerne at få signaler om, at de skulle stoppe? Denne øvelse handler om at vise deltagerne, at vi skal blive bedre til at forstå og respektere andre menneskers grænser uden at føle os forkerte selv. Det er okay, at man siger fra, når andre kommer ubehageligt tæt på.

Trin 2

Kør en anden runde af den samme øvelse. Denne gang skal B-personerne signalere til A-personerne om at stoppe ved at bruge kropssprog i stedet for ord (holde hænderne op foran, vig tilbage, kig væk osv.) Som facilitator kan du vise et par eksempler.

TIP

At kende ens grænser er meget vigtig, da vi ellers kan have svært ved at mærke vores behov og måske gøre ting, som man egentlig ikke har lyst til. Se mere på Mindhelpers hjemmeside og linket på forrige side, hvis du ønsker at uddybe overfor deltagerne, hvorfor det er vigtigt at kunne sig stop og kende ens grænser. Dette kan måske hjælpe deltagerne til at forstå øvelsen bedre.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Når deltagerne er færdige, skal I ændre linjer, så alle deltagere kan opleve at være i positionen af både den bevægelige og den stående person.

Debrief ved at spørge, hvordan deltagerne kan udtrykke, at de er utilpas, eller når deres grænser bliver overtrådt. Hvordan kan man vise på en respektfuld måde, at folk ikke bør komme tættere på? Var det lige så tydeligt at observere, hvornår der blev sagt stop ved at observere kropssproget?

Diskussion

Bed deltagerne om at forklare, hvorfor nogle var tættere på hinanden, og andre længere væk inden de sagde stop? Diskuter fx forskellene i grænser mellem nogle man kender godt og nogle man ikke kender godt. Var der nogen forskel i, hvordan man 'modtager' STOP, når de kommunikerer ikke-verbalt, gennem kropssprog? Var det ikke-verbale stopskilt klarere end med ord? I hvilke situationer kan det være vigtigt at sige stop og sætte grænser for sig selv? Sørg for at understrege, at deltagerne har ret til at sige nej og sætte grænser for sig selv overfor andre, og at denne øvelse hjælper med at håndtere hverdagsituationer, hvor deltagerne kan være nødt til at sige nej.

Råd til facilitatorerne

I denne øvelse er etableringen af et trygt rum afgørende, da det er vigtigt, at deltagerne føler sig trygge nok til virkelig at føle og handle, hvilken grænse de selv har og ikke sammenligner sig med resten af gruppen. Dette kan med fordel siges i begyndelsen af øvelsen, hvis facilitatoren mener, at der er risiko for, at deltagerne bliver påvirket af hinanden.

Af hensyn til øvelsens effektivitet er det vigtigt, at deltagerne der bevæger sig straks respekterer og handler, når personen der står stille, siger stop.

ØVELSE 1.5: FØLER DU DIG STRESSET?

Denne øvelse sigter mod at lære deltagerne at forstå og identificere fysiske reaktioner på stress.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At forstå hvordan kroppen reagerer på følelsen af stressAt reflektere over, hvordan stress fysisk manifesterer sig i kroppen, og hvordan indikatorer kan blive anvendt konstruktivt	45 minutter	Forskellige ting, som kan blive sendt eller kastet rundt mellem deltagerne (fx flasker, blyanter, papir, frugt osv.) Forskellige ting, som deltagerne skal "holde i live" (fx en bold, som skal holdes i luften) En computer med højtalere til at spille musik Print af et billede eller en tegning af menneskekroppen til hver deltager (se nedenstående billede) Tusser Flip charts

Trin for trin

Forklaring

Forklar deltagerne, at stress er en normal følelsesmæssig reaktion, der kommer som et resultat af mange forskellige situationer. Forklar de forskellige former for stress (hvis du ikke allerede har gjort det):

- Hverdagsstress (grundlinjen) omhandler udfordringer i livet, der holder os på dupperne i en kortere afgrænset periode af vores liv, fx overarbejde.
- Akkumuleret stress (belastning) forekommer, når kilderne til stress fortsætter over længere tid og kommer i konflikt med ens normale livsmønstre.
- Kritisk eller akut stress (chok) er situationer, hvor individer er ude af stand til at møde de krav, der bliver lagt på dem, og lider under fysiske og psykiske sammenbrud. Kan bl.a. ske ved pludselige eller alvorlige hændelser, som f.eks. katastrofer eller uheld.

Forklar deltagerne, at alle føler sig stressede nogle gange, og at det er en del af livet. Stress manifesterer sig ofte fysisk. Indikatorer er fx hovedpine, mavepine, udslæt, kvalme, svimmelhed, hjertebanken, træthed og forvirring.

Trin 1:

Udførelse

Bed deltagerne om at stille sig i en cirkel. Vær sikker på, at alle er afslappede, men opmærksomme. Fortæl deltagerne, at de skal samarbejde, og at de ikke må forlade cirklen.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Processen:

- Sæt distraherende musik på.
- Start med at give en af tingene til en deltager, og bed hende eller ham sende det videre i cirklen.
- Tilføj herefter endnu en ting, der skal sendes rundt.
- Tilføj en tredje ting, der sendes i den modsatte retning af de to andre ting. Lad deltagerne fortsætte sådan her i omkring et minut.
- Giv deltagerne en oppustelig bold (eller noget lignende), som skal forblive i luften. Husk, at de samtidig skal sende de andre ting rundt.
- Hvis deltagerne klarer dette godt, så tilføj flere udfordringer, fx ved at kilde deltagerne, bede dem om at synge en sang, klappe i hænderne eller ved at ændre afstanden mellem dem.
- Når det hele ser meget kaotisk og stressende ud (dvs. næsten umuligt at håndtere), stoppes øvelsen.

Opsamling del 1

Spørg deltagerne, hvad der skete, og hvordan det føltes? Fortæl dem, at det var et eksempel på, hvordan mennesker hurtigt kan akkumulere stress ved at få modstridende, utydelige, udfordrende og for mange opgaver og på samme tid.

Fortæl dem, at I nu vil gå videre til den anden del af øvelsen, hvor målet er at analysere den fysiske indflydelse af stress.

Trin 2:

For del billederne af menneskekroppen, og bed deltagerne i grupper om at reflektere over den sidste gang, de følte sig stressede og/eller var under pres. Bed dem om, ved hjælp af billedet af menneskekroppen, at udpege de steder på eller i kroppen, hvor de har oplevet reaktioner på stress, ved at skrive det på den printede version af kroppen.

Opsamling del 2

Bed deltagerne om at dele med gruppen, hvor på kroppen man mærker stress, og hvordan det føles. Fortæl dem, at formålet er at blive opmærksom på de fysiske effekter af stress. Det er nemlig et vigtigt skridt i retning af at håndtere stress, at man identificerer og anerkender de fysiske signaler på stress, således at man kan minimere konsekvenserne deraf.

Diskussion

Lad deltagerne dele eventuelle oplevelser med stress-symptomer hos deres familie eller venner. Spørg dem, hvordan det blev opfattet, talt om og hvad der blev gjort ved det.



Figur til at identificere hvor på kroppen stress gør ondt.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Spørg deltagerne, om de tror, at de vil kunne identificere en stressreaktion i fremtiden, og/eller om de har nogle gode idéer til, hvordan stress kan blive reduceret eller håndteret.

Skriv forslagene ned på et flip chart undervejs, så I til sidst har en liste over positive strategier. Eksempler kan være dybe vejtrækninger, være i naturen, regelmæssig motion, få nok hvile, positive tanker, lære at sige nej og fortælle andre, når du føler dig utilpas. Nævn ligeledes nogle negative håndteringsmekanismer, som fx alkoholmisbrug, rygning, stoffer og grænsesøgende adfærd som fx at køre for stærkt.

Råd til facilitatorerne

Det kan være nødvendigt at give mange forskellige eksempler og blive ved med at stille spørgsmål for at få deltagerne til at reflektere åbent omkring stress, da det for nogle er et tabubelagt emne.

ØVELSE 1.6: HVAD ER STRESS OG HVAD ER STRESS-SITUATIONER?

I denne øvelse skal deltagerne overveje definitioner på forskellige situationer, der kan give stress, samt overveje, hvordan disse situationer kan påvirke vores hverdag.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At opnå en generel forståelse af begrebet stress🗨 At reflektere over, hvordan stress spiller en rolle i hverdagen, og hvordan stress påvirker en selv og andre🗨 At promovere kønsbevidsthed ved refleksion over, hvordan unge piger og drenge forventes at reagere og/eller udtrykke deres stress forskelligt.	60 minutter	To flip charts (en med en glad smiley og en med en trist) Tusser Papir og blyant til hver deltager

Trin for trin

Forklaring

Begynd med at forklare, at dette er en øvelse, der skal hjælpe deltagerne ind i tankegangen om at håndtere stress-situationer. Læg igen vægt på, at alle oplever stress forskelligt, og at der derfor ikke er nogen rigtige eller forkerte svar. Igennem hele øvelsen bør du opmuntre til en generel diskussion, når du kategoriserer de prioriterede stress-situationer fra hver gruppe, ved enten at putte dem på den glade eller triste smiley.

Udførelse

Først og fremmest skal du samle gruppen og bede dem om at finde på så mange forskellige stress-situationer som muligt. Du laver en fælles liste på et flip chart, så alle kan se dem (og husk at give plads på papiret til beskrivelsen under hver situation).

Du kan hjælpe med at få processen i gang ved at skrive en eller to stress-situationer selv og derefter bede om input fra deltagerne. Tilføj mere til listen, hvis eller når deltagerne løber tør for idéer.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Eksempler på stress-situationer og hvordan de kan føles:

- Være forsinket til en aftale: bekymre sig om hvad personen tænker.
- Gå til eksamen: føle sig uforberedt og/eller ikke i stand til at klare sig godt nok.
- Være arbejdsløs: følelsen af at være en fiasko, ikke god nok og bekymret for fremtiden.
- For meget arbejde: følelsen af mangel på tid, udmattet og overvældet.
- Tale i offentligheden: følelsen af at være uforberedt, at alle kigger på dig og dømmer.
- Slå op med nogen: følelsen af at være ked af det, nede, modløs og trist.
- Flytte: mangel på overskud til at pakke, overvældet, ked af at forlade et sted og bekymret over at starte et nyt.
- Konfrontere nogen omkring en konflikt eller utilfredshed: bange for at såre nogens følelser og at blive dømt.
- Gå glip af en vigtig aftale: føle sig udenfor og bange for at skuffe.
- Gå til jobsamtale: nervøs over ikke at være forberedt, god nok, eller at de måske ikke kan lide dig.
- Miste din telefon: følelsen af isolation, kan ikke komme i kontakt med folk.
- Mangler penge til at betale regninger: bange for at få problemer, bekymret for fremtiden.
- Vidne til en forbrydelse eller uheld: har ondt af ofret, følelsen af hjælpeløshed og traumatiseret.
- Død i din familie: følelse af dyb sorg og hjælpeløshed.
- Syg eller tilskadekomst: svag, frustreret, kan ikke gøre noget selv.
- Blive fyret: føler sig afvist, ubrugelig, uretfærdigt behandlet.

Når listen er færdiggjort, bed deltagerne om at hjælpe dig med at skrive en lille beskrivelse under hver stress-situation. Hvordan føles situationen? Giv dem mulighed for både at skrive fysiske og psykiske svar. Derefter:

- Del deltagerne ind i grupper af tre, og fordel de stress-situationer tilfældigt mellem dem.
- Giv grupperne nogle minutter til at finde på måder, hvorpå de stress-situationer gennem rollespil kan illustreres.
- Lad grupperne opføre de forskellige situationer som rollespil for alle

Når oprinnene er færdige, bed deltagerne om at tage et stille, individuelt øjeblik for at reflektere over, hvilke situationer der har givet dem en følelse af stress. Bed dem herefter om at udvælge to til tre situationer fra listen, som de synes var henholdsvis mindst stress-provokerende og mest stress-provokerende. Bed deltagerne om at dele deres refleksioner i grupperne. Lad grupperne udvælge to af de mest stress-provokerende situationer samt to af de mindst stress-provokerende situationer, og bed dem forklare, hvorfor de har valgt, som de har gjort. Skriv disse situationer på de to flip charts med henholdsvis den glade og triste smiley.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Opsamling

Understreg, at formålet med denne øvelse er at forstå forskellen mellem de virkelig svære stress-situationer og de mere håndterbare situationer.

Diskussion

Bliver deltagerne påvirkede af forskellige stress-situationer, og reagerer de forskelligt på den samme stress-situation? Hvis ja, spørg deltagerne hvorfor de tror, at man reagerer forskelligt på den samme stress-situation. Hvordan kan det være, at den mest stress-provokerende situation for nogen, er den mindst stress-provokerende situation for andre?

Råd til facilitatorerne

Denne øvelse kan medføre følelsesmæssige reaktioner hos visse skrøbelige målgrupper. Det anbefales derfor at tilpasse øvelsen til den specifikke gruppe af deltagere før kurset.

Det er vigtigt at være opmærksom på dit eget kropssprog under denne øvelse. Derudover er det vigtigt at sikre, at øvelsen i sig selv ikke bliver en stresset oplevelse ved at begrænse antallet af personlige spørgsmål.

Vær opmuntrende og anerkend deltagernes bidrag, så de har mere lyst til at dele og tale om effekterne af stress-situationer.

ØVELSE 1.7: AT HÅNDTERE STRESS-SITUATIONER

Denne øvelse opmuntrer deltagerne til at reflektere over, hvilke strategier der er anvendelige for at håndtere stress-situationer.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At forstå reaktioner på forskellige stressprovokerende situationer🗨 At reflektere over forskellige strategier til at håndtere stressprovokerende situationer	45 minutter	Otte flip charts, der hænger på væggen - På hvert af dem står der: "Hvordan jeg håndterer _____" Tusser

Trin for trin

Forklaring

Resumé, hvilke former for stress-situationer, I har udforsket som gruppe, og hvordan disse situationer spiller en rolle i vores hverdag. Forklar, at der er mange strategier til at håndtere stress-situationer og ved at udvikle et overblik over disse strategier, kan vi skabe en "personlig værktøjskasse".

Udførelse

Med tanke på de tidligere diskussioner kan du bede deltagerne om at sætte ord på de stress-situationer, de har sværest ved at håndtere i hverdagen. Sammen udvælger I otte situationer og skriver dem ned på hvert sit flip chart, idet I færdiggør sætningen, "Hvordan jeg håndterer...", fx arbejdsløshed, dødsfald i familien eller konflikter.

Giv deltagerne eksempler på strategier. Et eksempel kan være, at man for at håndtere frygt for at tale offentligt kan gå en tur, tælle til 10, tage noter og øve sig foran et spejl. Giv derefter hver af deltagerne en tus, og bed dem om at gå rundt i lokalet og reflektere over nogle af de strategier, som kunne hjælpe med at håndtere de otte situationer og følelser.

Bed dem til sidst om at skrive deres strategier på de relevante ark (dette burde tage omkring 10 minutter).

Eksempler på positive håndteringsstrategier:

- Tale med en ven eller et familiemedlem
- Gå en lang tur
- Massage eller akupunktur
- Dybe vejrtrækninger
- Forberedelse
- Lytte til musik

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

- Positiv visualisering
- Meditation og mindfulness
- Sport
- Skrive sine følelser ned

Opsamling

Tal nogle af strategierne igennem. Du kan opmuntre deltagerne til at bidrage med flere idéer samt tilføje nogle af dine egne for at vise deltagerne, hvilke potentielle strategier de har. Læg vægt på, at der er tale om fundamentale håndteringsstrategier til hverdagsproblemer og -følelser.

Diskussion

Spørg, om nogle af deltagerne har erfaring med nogle af disse strategier? Er der nogle, der virker bedre end andre? For videre diskussion, spørg om der er nogle stress-situationer, der virker særligt svære at håndtere.

Afslutningsvist kan du spørge, om deltagerne tror, de kan bruge nogle af de nye strategier. Spørg dem endvidere, hvem der føler sig sikre nok til at ville prøve en af de nye strategier næste gang, de skal håndtere en stress-situation.

Råd til facilitatorerne

Det anbefales, at deltagerne allerede inden denne øvelse er blevet introduceret til begrebet stress og stress-situationer, og at deltagerne får lov til at reflektere over, hvordan disse fænomener påvirker deres hverdag. Ideelt set har deltagerne allerede taget del i nogle af dette kapitels foregående øvelser.

ØVELSE 1.8: MIN IDENTITET

Denne øvelse handler om identitet – din egen og andres. Deltagerne skal udforske og reflektere over identitetskategorier - hvordan de kommer til syne, og hvilke der er vigtigst for dem.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At forstå sig selv, sin egen og andres identitet bedre.🗨 At reflektere over identitetskategorier, herunder hvilke kategorier der kan være ømtålelige, hvilke man synes, der er særligt vigtige, og hvilke der kan forandres over tid.	45 minutter	Tegnestifter Papir Flip chart

Trin for trin

Forklaring

Forklar at alle får uddelt tegnestifter og papir, og at de nu skal tegne deres egen identitetsfigur. Identitetsfiguren skal fungere som et kort over nogen af deres del-identiteter

Udførelse

Trin 1

Bed deltagerne gå sammen i par. De skal helst gå sammen med én, de ikke kender så godt. De skal nu tage et stykke papir og tegne et omrids af sig selv på papiret.

Derefter skal alle udfylde omridset med deres egne identitetsmarkører. Der skal være stille i rummet, imens de tegner og skriver. Facilitatorerne går rundt og hjælper til.

En identitetsmarkør kan f.eks være: halv dansk/halv iransk, kvinde, studerende, Nordjyde, kæreste, ven, biseksuel, religiøs, fodboldspiller, taler tre sprog, tjener, frivillig, søn. Du kan med fordel nævne nogle af disse identitetsmarkører for deltagerne, inden de selv skal udfylde deres identitetsfigurer. Dermed sikrer du, at alle ved hvad en identitetsmarkør er.

Bed deltagerne dele deres identitetsfigur med deres partner. Sørg gerne for at parerne sidder med god afstand, eller at de sidder i forskellige rum.

Saml herefter deltagerne til en fælles refleksionsrunde (se trin 2).

Trin 2

Facilitatorerne tegner omridset af et menneske på en flip chart. Bed herefter deltagerne om at nævne nogle af de hovedkategorier, de har skrevet på deres individuelle identitetsfigurer, f.eks:

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Nationalitet	Kultur	Familie	Sprog
Politisk overbevisning	Sundhed	Venner	Kønsidentitet
Religion	Bopæl	Seksuel orientering	Uddannelse

Bed deltagerne om at sætte en prik ved de 3-4 kategorier, som er vigtigst for dem, på flip chartet. Læs herefter op hvilke hovedkategorier, der er vigtigst for flest i gruppen.

Spørg deltagerne: hvilke af disse identitetsmarkører- og kategorier, kan man ikke ændre?

Det bliver således tydeligt, at de fleste kategorier kan ændres. Sådan er det også med identitet – over tid kan man tilegne sig nye aspekter og markører, imens andre forsvinder og bliver mindre stærke i ens liv. Man kan blive gift eller skilt, stifte familie, man kan tillære sig nye sprog, miste nogle af sine kære, skifte nationalitet, bopæl, uddanne sig til noget andet, ændre musiksmag eller få et nyt arbejde osv.

Du kan med fordel knytte disse refleksioner til en bredere snak om identitet, og komme med eksempler til gruppen:

- Identiteter er komplekse
- Identitet er i konstant forandring og er både situationsbestemt og relationel
- Nogle identiteter tilegner vi os selv, nogle får vi og andre igen prøver andre mennesker at placere os i (dette kaldes kategorisering).

Spørg deltagerne: hvad sker der, hvis jeg går i konflikt eller provokerer jer i en af disse kategorier?

Illustrér ved at pege eller træde på et af ordene, som er skrevet på tegningen, f.eks. køn. Sørg for at træde på en 'harmløs' kategori, som du selv kan identificere dig med.

Forklar: Man bliver ekstra bevidst på netop denne kategori. Denne identitetskategori bliver ekstra tydelig og vigtig for os, og det er dette, der ofte sker i konflikter. Nogle af vores identitetskategorier bliver mere tydelige end andre, og i større konflikter kan denne del af vores identitet blive altoverskyggende.

Du kan herefter spørge deltagerne, om de har prøvet at indgå i en konflikt, hvor de følte sig provokeret i forhold til en eller flere af deres identitetskategorier. Hvad skete der? Var det svært at bevare roen i situationen? Har de lært noget af deres egen reaktion? Bring gerne dig selv i spil.

NIVEAU 2: OM AT LEVE SAMMEN MED ANDRE

Dette niveau omhandler de sociale relationer, som unge mennesker indgår i eller ønsker at indgå i, og skaber således mulighed for at reflektere over, diskutere og få indsigter, som kan styrke en i at opbygge, udvikle og håndtere sociale relationer. Det handler i høj grad om at styrke sin evne i at kunne se ting fra flere perspektiver, at øve sig i at lytte på og forstå andre, samt at skabe konstruktive rammer for skabelsen af og håndteringen af ens sociale relationer

I dette niveau vil du finde følgende øvelser:

NIVEAU 2: OM AT LEVE SAMMEN MED ANDRE		
Øvelse 2.1	Perspektiv	30 minutter
Øvelse 2.2	Lyt aktivt	45 minutter
Øvelse 2.3	Byt holdning	30 minutter
Øvelse 2.4	Livet på sociale medier	60 minutter
Øvelse 2.5	Hvad har kærlighed med sociale medier at gøre?	30 minutter

ØVELSE 2.1: PERSPEKTIVER

Denne øvelse viser, at ikke alle ser ting på samme måde.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At forstå at mennesker nogle gange ser og forstår verden på forskellige måderAt reflektere over hvordan forskellige perspektiver kan bidrage til forskellige situationer, styrke venskaber og forbedre samarbejde	30 minutter	Enten ét stort print af billedet fra bilag 1 eller mange små print, som kan deles ud til deltagerne. Alt efter hvordan man ser billedet, viser det enten en ung kvinde med hovedet vendt væk og en ældre kvinde

Trin for trin

Forklaring

Fortæl deltagerne, at de skal igennem en kort øvelse, som skal vise dem, at man (selv hvis man har meget til fælles) kan se og opleve ting på forskellige og måske endda helt modstridende måder. En persons evne til at udvise empati afhænger af, hvor meget de forsøger at sætte sig i andres sted og forstå andres syn.

Udførelse

Trin 1: Start med at fortælle deltagerne en kort historie i tre dele. Efter hver del, skal du bede frivillige deltagere om at svare på et spørgsmål, som skal fremhæve hvor forskelligt vi opfatter begivenheder. De tre dele er:

- "En gammel mand går ned ad gaden med en gul plasticpose i hånden." Spørg deltagerne, hvem de tror manden er, og hvor han skal hen.
- "Den gamle mand går forbi et hus, hvor han henter tre børn." Spørg deltagerne, hvem de tror børnene er, og hvorfor de tror, han henter dem.
- "Den gamle mand lejer en limousine, som han og børnene kører væk i." Spørg deltagerne hvor de tror, at den gamle mand og børnene skal hen. Hvorfor?

Historien slutter her og har ingen særlig betydning. Alligevel vil deltagerne have tænkt på mange forskellige historier baseret på deres egne associationer til manden, de tre børn, limousinen og måske den gule plasticpose.

Debrief: Spørg deltagerne om de blev overraskede, da de hørte de forskellige fortolkninger af den korte historie. Spørg hvorfor de tror, at de forstod historien, som de gjorde. Forklar at vi alle har forskellige referencepunkter og oplevelser, som er med til at forme, hvordan vi ser verden, og hvorvidt vi kan forstå andres perspektiver.

Trin 2: Fortæl deltagerne, at du vil vise dem et billede. Vis dem billedet af den unge/ældre kvinde, men undlad at fortælle dem, hvad billedet viser. Giv deltagerne et par minutter til, i stilhed, at se på billedet.

Bed deltagerne skrive ned, hvad de ser på billedet. Spørg på skift hver af deltagerne, hvad de så. Der vil højst sandsynligt være forskellige svar, alt efter om de så den unge, ældre

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

eller begge kvinder. Når alle deltagere har svaret, kan du bede en frivillig udpege både den unge og den ældre kvinde på billedet så alle ser begge. Lad dem kigge lidt på billedet til alle har opdaget begge kvinder.

Debrief: Vær sikker på at alle har set både den unge og ældre kvinde på billedet. Hvordan følte det for dem, som enten kun så den unge eller ældre kvinde og ikke kunne se, hvad de andre så? Hvordan var det at indse, at alle så noget, der var "rigtigt"? Selv hvis et andet perspektiv ikke først er klart for en, er det at prøve at se, hvad andre ser i sig selv at udvise sympati.

Diskutér

Diskuter vigtigheden af at kunne se ting fra andre perspektiver. Foreslå at det at udvise empati inkluderer, at man ikke drager hurtige konklusioner om andres attituder eller hurtigt afviser andres holdninger. Man bør i stedet prøve at sætte sig i andres sted og føle og forstå, hvordan virkeligheden er for dem. For eksempel er udsagnet: "dette billede viser en ældre kvinde" korrekt, men det er udsagnet: "dette billede viser en ung kvinde" også. Begge synspunkter er rigtige – også selvom de ikke var det ved første øjekast. Det samme gælder de forskellige historier fra del 1.

Gode råd til facilitatoren

Hvis en deltager hurtigt kan se begge kvinder på billedet, så bed personen hjælpe andre med også at opdage begge kvinder.

TIP

For nogle deltagere kan ordet empati måske være et abstrakt begreb. Stimuler opsamlingen ved at udfolde begrebet empati, hvor deltagerne får mulighed for at blive klogere på begrebet. Du kan fx skrive empati på en flip-chart, hvor deltagerne kan skrive hvad de forbinder med ordet. Rund evt. af med at tale om, hvorfor det er vigtigt at kunne udvise empati og hvordan man kan udvise det.



ØVELSE 2.2: LYT AKTIVT

Denne øvelse viser, hvor vigtigt det er at lytte aktivt og vigtigheden af verbale og nonverbale kommunikationsfærdigheder.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At opdage hvordan det føles at blive lyttet aktivt til, samt hvilke personlige kommunikationsfærdigheder det kræver at være en aktiv lytter.At reflektere over vigtigheden af kommunikations- og lytte-færdigheder	45 minutter	To billeder til hvert par (et simpelt billede og et detaljeret billede) Papir og kuglepenne til alle

Trin for trin

Forklaring

Forklar deltagerne, at det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan man kommunikerer tydeligt, hvis man vil have et positivt og effektivt møde med andre. Ved at være opmærksom på hvordan man kommunikerer med andre, kan man undgå misforståelser og sikre, at ens verbale og nonverbale signaler er de samme.

Udførelse

Trin 1: Inddel gruppen i par og bed dem sætte sig med ryggen mod hinanden.

Giv én person i gruppen et papir med et simpelt billede. Giv den anden person et blankt stykke papir og en kuglepen. Personen med billedet skal nu forklare til den anden, hvad der er på billedet. Personen med det blanke stykke papir skal tegne det samme billede, men uden at se billedet og uden at stille spørgsmål. Personen der tegner, må altså kun lytte.

Giv deltagerne ca. 5 minutter. Bed herefter parrene om at sammenligne det oprindelige billede med det, de har tegnet. Nu bytter de to roller, men denne gang får den ene deltager et langt mere detaljeret billede. Når de er færdige, sammenlignes det oprindelige og tegnede billede igen.

Debrief: Spørg ind til deltagerne om oplevelsen med øvelsen. Hvordan var det at skulle beskrive billedet? Hvordan var det at tegne uden at kunne se billedet, men kun bruge høresansen? Hvad hjalp i processen? Hvad kunne de have gjort anderledes?

Mens deltagerne diskuterer de sidste to spørgsmål, kan facilitatoren begynde at lave en liste på flipchartet med hjælpemidler til god kommunikation. Nogle eksempler på hjælpemidler i denne øvelse kunne være:

- At bruge kendte ord og vendinger når man beskriver og giver instruktioner
- At starte med at skabe et fælles udgangspunkt (for eksempel ved at kommunikere om papiret skal vende lodret eller vandret)
- Først at beskrive billedet overordnet og så dykke ned i detaljerne
- At stille opfølgende spørgsmål som: "Forstod du det?"

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Forklar at denne øvelse viser, hvor vigtigt tovejs-kommunikation er. Misforståelser opstår, men disse kan mindskes eller helt undgås ved at kommunikere klart og tydeligt.

Trin 2: Bed deltagerne lave nye par og vælge hvem i parret, der skal være fortæller, og hvem der skal lytte. Der skal være en af hver. Den ene facilitator samler alle lytterne for at introducere dem til deres rolle. De skal være "passive lyttere", hvilket betyder, at de skal virke helt uinteresserede, mens de lytter til historien. De skal vise, at de ikke er interesserede gennem deres kropssprog, f.eks. ved at have minimal øjenkontakt, kigge på deres ur eller være på deres mobiltelefon.

At lytte aktivt er en essentiel del af at være en god kommunikator. Det er en vigtig færdighed som kun få har naturligt, men det kan trænes og udvikles hos os alle.



Verbalt kan det også gøres ved fx at afbryde fortælleren. Facilitatoren skal opfordre dem til at overdrive deres manglende interesse. Det giver den bedste effekt.

Den anden facilitator beder fortællerne om at beskrive en familiesammenkomst, en begivenhed på skolen eller noget lignende. Det skal være en personlig historie. Bed så fortællerne om at begynde med at fortælle deres historie til lytterne.

Efter et par minutter, inden fortællerne bliver for frustrerede, stoppes de. Nu bytter parrene roller.

Denne gang beder facilitatoren lytterne om at være "aktive lyttere". De kan vise deres interesse ved at:

- Holde øjenkontakten med fortælleren
- Anerkende deres historie ved at læne sig ind mod fortælleren, nikke eller ved sige anerkendende lyde for at vise, at de følger med
- Stille opfølgende spørgsmål, have passende ansigtsudtryk og generelt give fortælleren deres fulde opmærksomhed.

Stop fortællerne efter et par minutter og samle alle i plenum.

Debrief: Diskuter fortælle- og lytte-øvelsen. Hvordan følte det at blive lyttet til passivt? Og aktivt? Hvad lærte de af øvelsen, og hvad er konsekvenserne ved henholdsvis passiv og aktiv lytning for begge parter?

Diskuter

Spørg deltagerne om de har eksempler på situationer fra deres eget liv, hvor de har følt sig lyttet til enten passivt eller aktivt. Spørg hvad de har lært om vigtigheden af kommunikation og det at være lyttende.

ØVELSE 2.3: BYT HOLDNING

I denne øvelse bliver deltagerne trænet i at debattere og lytte aktivt.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At overveje vigtigheden af både at være klar i sin argumentation og at lytte aktivt for at kunne forstå andres holdningerAt diskutere vigtigheden af sociale medier i dag, og blive i stand til at tilgå emnet fra forskellige vinkler	30 minutter	To stykker papir, hvor der står "ENIG" på det ene og "UENIG" på det andet.

Trin for trin

Forklaring

Pointér at både evnen til at lytte og til at forstå er vigtige faktorer for god kommunikation. For fuldt ud at kunne forstå andres holdning, og ikke blive fanget i en forudindtaget position, er det nødvendigt at lytte aktivt og oprigtigt.

Udførelse

Hæng de to stykker papir op i hver sin ende af rummet. Fortæl deltagerne, at de skal stå i midten og bed halvdelen af deltagerne om at gå over til "Enig"-siden og den anden halvdel om at gå over til "Uenig"-siden. Dette kan gøres ved at pege 1-2-1-2 eller ved hjælp af en mere kreativ energizers (se fx "Dyreløbe" og "Gruppering efter farve" i kataloget med energizers). Det kan gøre stemningen mere uformel og få folk til at grine.

Læs det første udsagn op, hvorefter gruppen på "Enig"-siden skal argumentere for udsagnet, mens "Uenig"-siden skal argumentere imod. Bed gruppen om at formulere deres argumenter og skrive dem ned på et stykke papir.

Udsagn:

- Jeg er aktiv på sociale medier, og det er en god ting.
- Jeg har nægtet at være på sociale medier, da det føles som om, det fylder for meget og overtager mit sociale liv.
- Jeg fortryder ikke, når jeg bruger tid på sociale medier
- Hvis jeg havde muligheden for at bruge tiden, jeg normalt bruger på sociale medier, til at opnå mine drømme i den virkelige verden, så ville jeg gøre det.
- Sociale medier kan være en stor trussel for samfundet.
- At være på sociale medier forstærker ens sociale evner.
- Jeg synes vi skal diskutere, hvordan vi opfører os på sociale medier, med vores venner, men også i skolen, da det kan skabe problemer i forskellige relationer.
- I fremtiden vil jeg bruge min tid på sociale medier mere klogt og påpasseligt.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Find gerne på flere udsagn. De behøves nødvendigvis ikke at handle om sociale medier.

Når gruppen er færdig med dens pointer (tager ca. 10 minutter), skal grupperne hver udvælge et par repræsentanter, der skal deltage i en fælles debat om udsagnet. Sørg for, at diskussionen får bidrag fra begge side af debatten, og at alle får lov til at sige noget, hvis de vil. Husk dem også på, at øvelsen også går ud på, at de skal forsvare en holdning, som de ikke nødvendigvis er enige i.

Efter diskussioner om udsagnet frem og tilbage mellem de to grupper, kan du bede de to grupper om at bytte plads. Vælg herefter nogle nye repræsentanter for gruppen. Nu skal de forsvare deres nye positioner om det samme emne, men ved at anvende de samme argumenter, som den anden gruppe anvendte. Hvor godt lyttede de efter? Formåede de at huske den anden gruppes argumenter, og kan de selv anvende eller forklare disse? Husk at være opmærksom på, om grupperne forbedrer deres tale- og lytteevner.

Opsamling

Hvordan følte det at argumentere for noget, som ikke matcher ens personlige holdninger?

Kunne grupperne huske og anvende de andres argumenter, eller misforstod de pointerne og blandede dem sammen? Er de lige så gode til at lytte til andre, som de troede, de ville være? Blev holdninger hørt og forstået? Hvad var udfordrende ved denne øvelse?

Diskussion

At lave tydelige og forståelige argumenter og have evnen til at lytte og forstå, hvad andre kommunikerer, er vigtige evner, når man debatterer eller forhandler. Spørg deltagerne, om de kan forstå de modsatte holdninger på et vigtigt emne som dette. Føler de, at de normalt kan gå imod en generel holdning og argumentere for deres egne holdninger, åbent og uden frygt? Eller er det nemmere og mere sikkert at følge strømmen?

Har du venner, der har valgt ikke at have en smartphone, eller som ikke vil være på sociale medier? Er det accepteret og forstået?

Råd til facilitatorerne

En variation af øvelsen kan være, at deltagerne i første runde står ryg mod ryg, mens de argumenterer for deres position. Her kan man trække paralleller til at "gemme" sig bag ved en computerskærm. Den næste runde skal de så stå ansigt til ansigt og argumentere for det modsatte synspunkt. Herefter kan man spørge deltagerne, hvornår det var nemmest at argumentere for det givne synspunkt - da de havde ryggen mod hinanden eller kunne se hinanden? Spørg deltagerne, om de hellere vil diskutere med nogen online, hvor man ikke kan se hinanden, eller om det er bedre at diskutere i virkeligheden?

For nogle grupper kan det måske være grænseoverskridende at debattere foran resten af gruppen. En variation kan derfor være, at facilitatorerne makker deltagerne op to-og-to, hvor de skal forsvare holdningen. Husk dog stadig at samle op i plenum.

ØVELSE 2.4: LIVET PÅ DE SOCIALE MEDIER

Denne øvelse får deltagerne til at overveje deres brug af sociale medier, og hvor afhængighedsskabende sociale medier kan være.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">At udvide deltagernes perspektiver på afhængighed og sociale medierAt skærpe syn på afhængighed, når det kommer til sociale medier, samt på de konsekvenser som sociale medier kan have på vores relationer. At få deltagerne til at overveje om de selv har afhængighedsskabende adfærd	60 minutter	Projektor, skærm, computer og internet Flip charts og tusser Trin 1: Adgang til deltagerne over en halv dag, for at kunne prøve telefontesten

Trin for trin

Forklaring

Undersøgelser viser, at mange unge i dag føler sig isolerede og alene, hvis de ikke hele tiden har adgang til deres telefoner og sociale medier. På trods af dette ved de fleste af os ikke, at vi er fanget. Det er blevet til en vane og derefter en afhængighed.

Fortæl deltagerne, at social mediers fremkomst har ledt til en erstatning af andre former for kontakter mellem venner, som var baseret på nærvær. Selv sms'er er blevet erstattet af live chats på forskellige medier.

Trin 1: Afholdenhed - Hvordan får det dig til at føle?

Denne øvelse handler om, hvordan det føles ikke at have adgang til sociale medier.

Forberedelser

Bed deltagerne om at sætte deres telefoner på lydløs og lægge dem på en bakke, så de ligger synligt. Lad dem ligge sådan i tre timer.

Forklaring

Nogle gange kan det være svært at indse ens egen afhængighed, med mindre man prøver afholdenhed. Hvis du drikker dagligt, ved du først, at du har et problem, når du stopper. Nogle mennesker har den samme afhængighed af hårde stoffer og videospil, og nogle er afhængige af dovenskab. Når den fysiske reaktion og følelse i kroppen viser sig, ved du, at du er afhængig. Dette gælder også mental afhængighed, som vi undersøger i denne øvelse.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Udførelse

Giv deltagerne deres telefoner tilbage, men bed dem om ikke at tænde dem endnu. Del dem ind i grupper à tre og bed dem om at fortælle, hvordan det føltes ikke at have sin telefon – og nu hvordan det føles at have den?

Tænkte du overhovedet over det? Kiggede du instinktivt efter den? Var du bevidst om, at du havde givet den væk? Hvordan føles det at få den tilbage? Vil du meget gerne tænde den og tjekke, om der er sket noget vigtigt, mens den har været væk? Eller har du nydt freden uden den? Beskriv din tilstand med og uden telefonen.

Bed deltagerne om at anerkende den funktion og vigtighed, som telefonen repræsenterer for dem, uden at bedømme om det er en god eller dårlig ting.

Diskussion

Afslut sessionen med at diskutere, hvordan vi kan indse og håndtere, at ungdomslivet i stigende grad domineres af sociale medier. Er der nogen gode idéer til, hvordan vi kan inkludere denne diskussion i skolen, hos familien, som frivillige og i vores vennekreds?

Trin 2: Fristelsen ved social medier

Vis deltagerne denne film: <https://vimeo.com/97115097>

Del derefter gruppen ind i to mindre grupper, og vis filmen én gang til.

Bed dem notere dilemmaer, problemer og udfordringer, som de observerer i filmen. Lad dem derefter diskutere de elementer, de observerede i klippet, i deres grupper. Bed dem lave en liste over de observerede problemer på et flip chart. Lad derefter grupperne præsentere og diskutere de rejste emner. Udfør en stem-med-fødderne-øvelse (se introduktionen) ved at anvende nogle af disse emner.

Sørg for at spørge deltagere fra begge sider, om deres oplevelser, holdninger og argumenter:

- Har du mere end to sociale medier du tjekker dagligt?
- Har du venner, der ikke bruger sociale medier?
- Er du nogensinde blevet stresset pga. sociale medier? (Fx: "Åh nej, jeg har ikke lavet et opslag i denne uge. Jeg bliver nødt til at vise, at jeg lever").
- Føler du, at du har magten over dit forbrug af sociale medier?
- Ville du sige, at du selv var afhængig af sociale medier?
- Har du venner, som du for det meste kun kender over sociale medier, men som du ikke ser i det virkelige liv?
- Bruger du nogensinde sociale medier i forbindelse med arbejde eller planlægning?
- Har din brug af sociale medier givet dig flere venner?
- Har du erfaring med, hvordan det kan være nemmere at dele eller chatte med venner, du kun kender fra sociale medier, i stedet for venner ude i virkeligheden?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

- Har sociale medier skabt konflikt, drama eller uenigheder i din vennegruppe?
- Har du din civilstatus stående på Facebook?
- Har du nogensinde stalket nogen, fx kigget på din ekskærestes profil?
- Tror du, at sociale medier har erstattet dit behov for reel social kontakt?
- Bliver du nogensinde irriteret, hvis folk ikke svarer på din chat på Facebook, Messenger eller andre medier med det samme?
- Følger du likes på et Facebook opslag? Tjekker du, hvor mange der har liket dine opslag?
- Har du nogensinde slået noget op, som så lidt mere sjovt og glamourøst ud, end det egentlig føltes? (Ligesom Shaun i videoen...).
- Tror du, at Facebook opslag altid viser sandheden om, hvordan folk har det?
- Har du nogensinde lavet et opslag, hvor du var ked af det og havde brug for hjælp?
- Føler du, at du bliver nødt til at like dine venners opslag for at vise, at du er en god ven, der viser interesse for deres liv?
- Er det i orden at erstatte et opkald med en Facebook-besked på en vens fødselsdag?
- Flere spørgsmål kan afledes fra flip charts.

Opsamling

Løbende igennem øvelsen: Indså du noget om din egen opførsel? Lagde du mærke til et mønster, der overraskede dig? Kan du se noget problematisk ved at anvende sociale medier – eller er det bare en integreret og uundgåelig del af den nuværende ungdomskultur? Hvordan påvirker sociale medier venskab i dag? Skal vi lave forholdsregler?

Fremhæv nogle interessante syn og/eller adfærdsmæssige råd omkring sociale medier, fra denne øvelse (skriv dem ned på et flip chart).

ØVELSER 2.5: HVAD HAR KÆRLIGHED MED SOCIALE MEDIER AT GØRE?

Denne øvelse vil assistere deltagerne i at fokusere på relationer uden for de sociale medier.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At reflektere over vedligeholdelse af egne relationer🗨 At diskutere vigtigheden af et ikke-virtuelt liv med sociale medier som eksempel.	30 minutter	Et A3-papir til hver deltager med tre kolonner: Familie Venner Partner Tusser

Trin for trin

Forklaring

Introducer øvelsen ved at fortælle deltagerne, at alle former for personlige forhold kan være vigtige elementer i vores liv. Denne øvelse vil fokusere på forskellene mellem forskellige slags kærlighed, hvad end det er kærlighed til din mor, din ven eller din romantiske partner.

Udførelse

Del de forberedte papirer ud til deltagerne. Bed dem om at finde på så mange ord som muligt, som de forbinder med de bedste øjeblikke i deres liv med personerne i de tre kategorier. Det kan være ønskede eller virkelige situationer, og kan fx være ord som: sommerferie, gode snakke, bålhygge osv. Bed deltagerne om at vælge højst tre vigtige ord og huske dem. Giv dem 10 minutter til denne opgave. Start herefter en diskussion ved at spørge deltagerne:

- Er nogle forhold vigtigere end andre?
- Har du erfaring med venskaber, der har holdt i mange år, mens andre over tid er gået i sig selv?

Bed dem herefter fortælle en historie om deres udvalgte ord. Spørg så mange deltagere som muligt, og spørg ind til, hvad der virkelig betyder noget for dem.

Stil gerne deltagerne nogle flere spørgsmål efter diskussionen, som fx:

- Hvad tror du, der ville ske, hvis du brugte al din tid på sociale medier og aldrig havde disse øjeblikke med mennesker, du elsker?
- Hvad er det vigtigste i relationen til mennesker, du elsker?
- Hvorfor tror du, det er vigtigt at have venner og familie i dit liv?

I et kort øjeblik havde jeg lyst til at slette Facebook. Men jeg kan ikke - det kan jeg bare ikke. Facebook er kommunikation, også selvom jeg nogle gange lægger noget op, bare for at se hvor mange likes jeg får, og hvem der liker. Og nogle gange for at bekræfte mig selv. Det er ærgerligt, men det er sandheden, og det er okay. Jeg forventer ikke, at 100 % af hvad der dukker op på min startside, er rigtigt. Alle vil gerne vise deres bedste sider. Det vil jeg også gerne. Og det gør det okay. Det gør, at jeg ikke har lyst til at slette Facebook.

- Deltager ved Life Skills-forløb



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

Forklar, at formålet med øvelsen er at vise forskellen ved det virkelige liv og livet på de sociale medier. Det er vigtigt at understrege, at sociale medier er gode til nogle ting og kan være meget praktiske i visse situationer, men at det samtidigt også er vigtigt at have relationer i den ikke-virtuelle verden. Der er forskel på at fejre en vens fødselsdag i virkeligheden og at sende en Facebook-besked - og gå glip af vennens reaktion. Spørg deltagerne: Har I nogensinde følt, at relationer på sociale medier – selv dem med hjerter og blomster – er mere overfladiske end relationer i virkeligheden? Er der venner, som du næsten udelukkende kommunikerer med i virkeligheden?

Hvis målgruppen er lidt yngre, kan man bytte partner ud med "lærer", "træner" eller lignende. På den måde kan man også lave øvelsen med børn.

NIVEAU 3: OM AT LEVE I SAMFUNDET

På dette niveau adresserer du og dine deltagere samfundsrelevante emner, herunder med fokus på tolerance og mangfoldighed, samfundsmæssige udfordringer, forventninger og potentialer. Niveau tre handler også om at sætte de indsigter man i tidligere øvelser, har opnået om sig selv og sin relation til andre, ind i en samfundskontekst.

Niveau 3 byder blandt andet på følgende øvelser:

NIVEAU 3: OM AT LEVE I SAMFUNDET		
Øvelse 3.1	Myter og fakta om sex	(60 minutter)
Øvelse 3.2	Abigailhistorien	(60 minutter)
Øvelse 3.3	Inde eller ude?	(30 minutter)
Øvelse 3.4	Alle bier laver honning	(50 minutter)
Øvelse 3.5	At høre til	(50 minutter)

ØVELSE 3.1: MYTER OG FAKTA OM SEX

I denne øvelse finder deltagerne ud af, hvilke udsagn om sex der er falske, og hvilke der er sande.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At reflektere over hvordan ens livsstil kan påvirke ens seksuelle sundhed🗨 At reflektere over antagelser omkring nogle af de mest almindelige sygdomme og sundhedsrisici relateret til sex💡 At promovere kønsbevidsthed	30 minutter	<p>To flip charts eller to stykker papir hængt op på væggen. På det ene papir står der "Sandt", og på det andet står der "Falsk"</p> <p>En skål, hat eller en pose med post-its med sande og falske udsagn omkring almindelige sygdomme og seksuel adfærd (se nedenstående tabel for forslag).</p>

Trin for trin

Forklaring

Fortæl deltagerne, at myterne omkring seksuel sundhed og sygdomme kan gøre det svært for unge at træffe ansvarlige beslutninger og indgå i samtaler om seksualitet. Det er vigtigt, at unge ved noget om seksuel sundhed, sygdomme og konsekvenserne ved bestemte livstile. Denne øvelse handler om at afkræfte bestemte myter og introducere fakta, som de unge kan overveje. Forklar, at deltagerne i denne session skal høre definitioner og udsagn omkring sex og seksualitet for derefter at kunne starte en diskussion omkring emnet.

Udførelse

Bed deltagerne om at tage mindst to post-its (afhængigt af antallet af udsagn og deltagerne) med udsagn skålen. Bed derefter alle deltagerne om individuelt og i stilhed at placere deres udsagn på enten "Sandt" eller "Falsk"-flip charts. Når alle er færdige, startes diskussionen. Det er vigtigt ikke at udstille nogens valg af "Sandt" eller "Falsk", da det handler om at skabe en tryk atmosfære for deltagerne. Hvem der har placeret udsagnene hvor bør derfor være anonymt.

Ret fejl på de to lister løbende (hvis der er nogen). Spørg deltagerne, om de er overrasket over nogle af udsagnenes placering.

Opsamling

Diskuter resultatet af øvelsen og de forskellige udsagns placering:

- Tag et udsagn ad gangen, og bed en deltager om at læse det op. Spørg derefter deltagerne, om de er enige med udsagnets placering? Du kan evt. anvende "stem-med-fødderne"-metoden for at gøre deltagerne aktive.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

SANDE UDSAGN	FALSKE UDSAGN	FACILITATOR NOTER: KOMMENTARER TIL FALSKE UDSAGN
En person, der bliver smittet med en anden seksuelt overført sygdom, er i større risiko for at få HIV.	Brug af p-piller medfører, at det i fremtiden kan blive sværere blive gravid.	Der findes ikke bevis for, at langsigtet anvendelse af p-piller påvirker fertilitet.
En kvinde kan blive gravid efter sex, selv når man anvender prævention. Ingen præventive midler virker 100%, men kondomer er 99,7% effektive.	Brug af p-piller øger risikoen for at få kræft.	Der findes ikke bevis for, at p-piller påvirker risikoen for kræft.
Man kan blive behandlet for HIV, selvom behandlingen kan være meget dyr.	Når først du har haft en seksuelt overført sygdom og er blevet rask, kan du ikke få den igen.	En person kan blive ved med at få den samme seksuelt overførte sygdom, hver gang hun eller han har ubeskyttet sex med en smittet person.
Selvom HIV-smitte er en risiko for alle, er kvinder og piger mere i risiko for at blive smittet med HIV end mænd og drenge.	P-piller og spiral beskytter mod alle seksuelt overførte infektioner.	Disse præventive midler beskytter kun mod graviditet. Du skal anvende andre midler for at beskytte dig selv mod seksuelt overførte infektioner, fx kondomer.
Ofre for seksuelle overgreb er ofre for en kriminel handling og bliver ramt tilfældigt uden tanke på udseende, personlighed, alder, hudfarve eller social klasse.	At have samleje med en, der ingen symptomer har på seksuelt overførte sygdomme, betyder, at der ingen risiko er for, at man selv kan få seksuelt overførte sygdomme.	Nogle seksuelt overførte sygdomme, som fx herpes, har synlige symptomer hos både mænd og kvinder. Andre, som fx gonorre og klamydia, har typisk ingen synlige tegn hos kvinder og kan også være uden symptomer hos mænd. HIV-infektioner kan forekomme hos begge køn uden symptomer på sygdommen i 10 år eller længere.
Man kan blive smittet med en seksuelt overført infektion gennem både vaginal, anal og oral sex.	Hvis anvendt korrekt, kan kondomer anvendes mere end én gang.	Et kondom kan ikke anvendes mere end én gang, da der kan forekomme rifter i gummi og sidde sæd tilbage i kondomet. Du skal anvende et nyt kondom til hvert samleje for at beskytte dig selv mod seksuelt overførte infektioner og graviditet.
Man kan have sex uden at opnå hverken kvindelig eller mandlig orgasme.	Det er ikke seksuelt overgreb, hvis de involverede har haft sex med hinanden før eller er i et parforhold med hinanden.	Samtykke skal gives til enhver situation med intimitet. Hvis samtykket inddrages, er det ikke længere en gensidig oplevelse, men i stedet et seksuelt overgreb.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

Spørg deltagerne, om de tror, at unge ved nok omkring seksuel sundhed og sygdomme? Hvis ikke - hvorfor ikke? Hvordan kan dette ændres? Hvem har, eller bør have, ansvaret for denne form for sundhedsinformation? Hvem bør have ansvaret for at give unge korrekt information?

Hvis du finder det passende, kan du også tage en kønsbevidst tilgang og spørge deltagerne, om kvinder og mænd er lige ift. Seksuel sundhed? Er der nogle omstændigheder, der gør kvinder og mænd ulige ift. seksuel sundhed, eller gør det sværere for det ene køn at være sund rent seksuelt?

Råd til facilitatorerne

Hvis du synes, det passer ind, kan du starte øvelsen med at bede deltagerne om at definere sex og seksualitet (som i introduktionen) og derefter gå videre til myter og fakta omkring sex og seksualitet.

Det er vigtigt at sikre, at deltagerne føler sig godt tilpas med at dele deres holdninger. Vær opmærksom på deltagerens åbenhed i forhold til at dele holdninger i gruppen, og tilpas løbende, afhængig af gruppedynamikken. Vær opmærksom på, at øvelsen kan være med til at fremkalde forskellige følelser hos deltagerne, da udsagnene kan være ubehagelige for nogle, for eksempel på grund af forskelle i kulturelle eller religiøse baggrunde.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Giv dem 10-15 minutter. Kald derefter grupperne sammen og lad dem præsentere deres nye liste (hvis det lykkes dem at lave en) og spørg dem, om de diskuterede nogle interessante pointer i gruppen. Du kan anvende følgende spørgsmål:

- Hvorfor tog I de valg?
- Tog Abigail den rigtige beslutning?
- Hvad tænker I om forældrene? Tog de den rigtige beslutning?

Mulig variation kan også være at lægge op til en kønsdiskussion ved at spørge:

- Hvad nu hvis Simon havde været en kvinde, og Abigail og Gregory havde skiftet plads? Var det samme sket?

Variation: Bed fem frivillige om at spille de fem roller i et slags rollespil. Lad dem forklare, hvorfor de reagerede, som de gjorde i historien. Dette kan kaste lys over, hvordan forskellige mennesker ser på deres rolle i en given situation.

Opsamling

Spørg deltagerne, hvordan det var at finde frem til en fælles løsning i gruppen, og om de respekterede og lyttede til hinandens idéer og holdninger. Spørg ligeledes deltagerne, om de var følelsesmæssigt påvirket af historien og diskussionen og hvis ja, hvorfor?

Diskussion

Forklar forbindelsen mellem Abigails historie og virkeligheden i forhold til beslutningsprocessen, personlige værdier, moral og fordomme.

Fortæl deltagerne, at historien er meget anvendt til undervisning om interkulturel forståelse, da normer varierer afhængigt af kultur.

Start derefter en diskussion om moral:

- Er det i orden at betale med sex for andre tjenester?
- Tror du, det er noget, der sker?
- Har du nogensinde rådgivet en ven, når det kommer til seksuelle tjenester?
- Har vi pligt til at rådgive vores venner, hvis de er i problemer (ligesom forældrene, der ikke rigtig blandede sig)?

Fortæl deltagerne, at måden du ser på historien, er påvirket af din egen baggrund. Nogle mennesker bliver chokerede over, at forældrene ikke hjælper Abigail. At miste sine forældres støtte, der altid bør være der for dig, kan være hårdt – nogle gange hårdere end at miste en kæreste.

HISTORIEN OM ABIGAIL

Der var engang en pige, der hed Abigail. Hun var forelsket i en dreng, der hed Gregory. Gregory boede på bredden af en flod, mens Abigail boede på den anden bred af samme flod. Floden adskilte Abigail og Gregory og var fuld af alligatorer.

Abigail ville gerne over på den anden side af floden, så hun kunne være sammen med Gregory. Uheldigvis var broen, som forbandt de to bredder, blevet skyllet væk af en stor stormflod ugen før. Derfor tog Abigail i stedet hen til Simon, den eneste i byen, der ejede en båd og spurgte om han ville sejle hende over. Simon sagde, at han gerne ville hjælpe Abigail, hvis hun gik i seng med ham inden bådturen.

Abigail nægtede og tog hen til sine forældre og fortalte det hele til dem. Forældrenes svar var, at Abigail selv skulle finde ud af det.

Abigail følte at hendes eneste alternativ var at gå med på Simons betingelser, så hun gik i seng med ham. Simon holdt hvad han lovede og tog hende over på den anden side af floden. Abigail løb hen til Gregory og fortalte ham det hele. Gregory ville ikke have noget med hende at gøre, og Abigail gik grædende væk. På vejen mødte hun Tom, som var Gregorys ven og fortalte ham det hele. Tom gik hen til Gregory og slog ham. Tom og Abigail fandt sammen, og de forlod Gregory sammen.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Råd til facilitatorerne

Øvelsen kan frembringe mange følelser hos visse målgrupper, da den er så holdnings- og værdibaseret. Det anbefales således at planlægge øvelsen efter den specifikke gruppe af deltagere og deres sårbarhed. Vær især opmærksom på potentielle kulturelle, religiøse, kønsmæssige holdninger, der kan variere mellem deltagerne.

Denne øvelse bør udføres, efter at deltagerne kender hinanden godt og er trygge i gruppen – tryghed frem for alt!

ØVELSE 3.3: INDE ELLER UDE?

Denne øvelse er en simpel men stærk aktivitet, der opmuntrer deltagerne til at overveje deres egen følelse af position i samfundet. Desuden vil deltagerne overveje sammenhængen mellem position i samfundet og forskellige privilegier.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At identificere ens egen sociale position og at udforske positionens følelsesmæssige korrelat🗨 At styrke deltagerens indsigt i magt og ulighed i samfundet🧠 At promovere kønsbevidsthed ved at reflektere over om, og potentielt hvordan, køn betyder noget ift. social position i samfundet	30 minutter	Plastikkopper eller normale kopper (man må ikke kunne se igennem) Papir Liste af udtalelser (se nedenfor)

Trin for trin

Forklaring

Denne øvelse kræver en ærlig vurdering af deltagerens personlige position i samfundet, så sørg for at fortælle deltagerne, at de skal svare så ærligt som muligt på spørgsmålene. De individuelle svar bliver ikke delt, men det vil være tydeligt i slutningen af øvelsen, hvem der føler, at de har en mere fordelagtig position i samfundet og hvem, der ikke gør. At reflektere over ens egen position i forhold til andres bidrag til at forstå de muligheder og barrierer, man som individ har, men fører også til belysning af behovet for forandring - både i ens eget liv og på samfundsmæssigt niveau.

Udførelse

Uddel to stykker papir og en kop til hver deltager. Bed derefter deltagerne om at rive papiret i mange små dele og rulle dem til små papirbolde. Der er behov for lige så mange papirbolde, som der er udtalelser.

Forklar deltagerne, at du vil læse nogle udtalelser op, og hvis de kan svare "ja" til udtalelsen, skal de smide en bold i deres kop. Omvendt, hvis de kan svare "nej", skal de tage en bold ud. Hvis de ikke ved det, så skal de bare lade vær med at gøre noget.

Gå herefter i gang med at læse udtalelserne højt. Som facilitator er du velkommen til at udvælge og ændre udtalelserne, hvis de ikke passer til din målgruppe. Se udsagn på næste side.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Udsagn:

- Jeg føler mig generelt tryk i min hverdag.
- Jeg har fritid, hvor jeg kan lave, hvad jeg har lyst til.
- Jeg tror, mine børn vil få det bedre end mig.
- Jeg kan selv vælge, hvad jeg vil studere.
- Jeg har mulighed for at se og tale med mine forældre.
- Jeg kan tale med mine forældre eller en anden voksen, jeg stoler på, når jeg har brug for det.
- Jeg har mange forskellige muligheder for frivilligt arbejde, som jeg synes er meningsfulde og værdifulde.
- Jeg har tiltro til, at jeg kan få et job.
- Jeg føler mig respekteret af mine omgivelser.
- Jeg er tilfreds med mit liv.
- Jeg har noget at skulle have sagt ift. beslutninger omkring mit eget liv.
- Jeg går regelmæssigt til tandlægen.
- Jeg kan udtrykke mine holdninger i offentligheden.
- Jeg går op i samfundsmæssige problemer (fx socialt udsatte, klimaforandring og dyrevelfærd) og gør noget ved det.
- Jeg føler mig tryk, når jeg går alene på gaden.
- Jeg kan vælge mine egne venner/min egen partner.
- Når jeg går til lægen, kan jeg tale for mig selv.
- Jeg har mulighed for at forsørge et barn.
- Jeg bliver hørt i forhold til spørgsmål, der påvirker mit liv.
- Jeg får en god indkomst i fremtiden.
- Jeg er ikke i fare for at opleve chikane på grund af mit køn.
- Jeg synes min fremtid ser lys ud.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Når du er færdig med at læse udtalelserne op, bed da deltagerne om at kigge i deres egen kop. Er den fuld af papirkugler? Er den halvt fuld? Er den tom? Hvad betyder det? Føler de, at det er en korrekt refleksion af deres alder, køn og status lige nu? Vil det ændre sig i fremtiden? Hvem har fulde kopper i samfundet og hvorfor? Hvordan fik øvelsen deltagerne til at føle?

Opsamling

Fortæl deltagerne, at det er vigtigt, at de overvejer deres egen position i samfundet. Har de viljen og evnerne til at ændre de ting, der påvirker deres muligheder i livet? At være bevidst om ens egen position i samfundet kan motivere til aktivt at søge forandring, ikke kun for en selv, men også på vegne af andre, der har mindre magt i samfundet, som fx unge, kvinder og flygtninge. Bevidsthed om ens egen position i samfundet er det første skridt mod at forandre det. Derefter skal man kunne udvikle de rigtige evner til at skubbe forandringerne frem.

Diskussion

Har øvelsen påvirket deltageren til at genoverveje spørgsmål om inklusion og eksklusion i samfundet? Føler de et behov for at støtte andremere skrøbelige grupper, for at styrke disse gruppers position i samfundet?

Variation til mere kønsfokuseret debat: Er der forskel på de kvindelige deltagers status i samfundet sammenlignet med de mandliges? Hvis ja, hvor kan denne forskel komme fra?

Råd til facilitatorerne

Denne øvelse kan medføre følelsesmæssige reaktioner blandt visse skrøbelige målgrupper. Det anbefales derfor at tilpasse øvelsen til den specifikke målgruppe før kurset. Denne øvelse berører følsomme emner, og det er derfor vigtigt at give deltagerne plads til at holde deres resultater og tanker for sig selv, og man skal derfor ikke tvinge dem til at svare.

ØVELSE 3.4: ALLE BIER LAVER HONNING

| Denne øvelse skaber forståelse og refleksion omkring stereotyper og fordomme.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At forstå og udforske forskellige karaktertræk og roller, som mennesker bliver associeret med🗨 Deltagerne opfordres til at identificere forskellige stereotyper	50 minutter	Flipcharts Tuscher

Trin for trin

Forklaring

Først og fremmest er det vigtigt, at du forklarer og tydeliggør, hvad en stereotyp er. Forklar deltagerne, at en stereotyp er, når man inddeler mennesker i kategorier og tillægger dem en vis værdi eller egenskab - ofte noget, der er negativt ladet. Det kan fx være kategorier som race, nationalitet eller køn.

Fortæl deltagerne, at denne øvelse har til formål at skabe refleksion omkring stereotyper. Målet er at udforske gruppens fordomme om forskellige grupper af mennesker.

Udførelse

Trin 1

Inddel deltagerne i to grupper, baseret på etnicitet, køn eller andre kategorier. Giv hver gruppe et flipchart med hver deres kategori som overskrift. Kategorierne kan være fx mænd, kvinder, Dansker, Københavner, Jyde, brunette, blond, influencer osv. Fortæl grupperne, at de skal notere alle de stereotyper eller fordomme ned, som de associerer med den enkelte kategori.

Efter 5 minutter roterer hver gruppe videre til et af de andre flipcharts, og sådan fortsætter man indtil alle grupper er tilbage ved det flipchart, de startede ved. Når alle grupper har skrevet de stereotyper og fordomme de kunne komme i tanke om ned på de forskellige flipcharts, skal grupperne have 5 minutter til at kigge på, hvad de andre grupper har skrevet på gruppens flipchart.

Debrief

Spørg gruppen om der står noget på deres flipchart som overrasker dem. Var det svært at finde på noget at skrive? Var de enige i det som blev skrevet på de forskellige flipcharts?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Trin 2

Fortæl deltagerne, at de nu har 20 minutter til at forberede et rollespil, hvor de tager udgangspunkt i de stereotyper, som er blevet beskrevet på deres flipchart.

Lad grupperne udføre deres rollespil en efter en. Spørg efter hver optræden de andre deltagere, om de forstod rollespillet.

Debrief

- Hvad synes I om øvelsen?
- Hvad var svært? Eller provokerende?
- Hvad har du lært omkring dig selv og dine fordomme?

Diskuter

- Hvad er de negative ting ved stereotyper?
- Hvad er de positive ting ved stereotyper?
- Hvordan kan man fremme følelsen af at høre til?
- Hvad kan du gøre for at undgå at sætte folk i stereotype kategorier?

En stereotyp er en kognitiv genvej, som gør det muligt for din hjerne at lave en hurtig bedømmelse af et menneske, baseret på umiddelbart synlige egenskaber som køn, race eller alder. Problemet opstår, når man begynder at anvende disse stereotyper ud over den umiddelbare impuls, som også kaldes "bias". Bias er en tro på, at en stereotyp er sand. For eksempel kan stereotypen, at piger er dårligere til matematik end drenge føre til en tro på, at det er medfødte forskelle mellem mænd og kvinder, der fører til denne uoverensstemmelse.

I virkeligheden er piger og kvinder lige så dygtige til matematik, som drenge og mænd er. Problemet er, at vi lever i en kultur, som bombarderer piger og kvinder med den opfattelse, at matematik er svært, og at de ikke behøver at bekymre deres smukke hoveder med det. Denne veldokumenterede "stereotype trussel" betyder, at når du hører, at du ikke skal være god til noget, vil du ofte ubevidst præstere dårligere.

Gode råd til facilitatoren

Stereotyper og fordomme kan fremprovokere følelsesmæssige reaktioner og resultere i kraftige diskussioner. Selv om nogle synspunkter og udtalelser kan være simple, kan det vække modsatte synspunkter for andre i gruppen. Du behøver ikke at diskutere alle synspunkter, men udvælg de synspunkter, som lægger op til en god diskussion.

For at sikre, at deltagerne føler sig trygge nok til dele deres meninger og holdninger, bør der investeres tid og energi i at få skabt et ordentlig "safe space" inden øvelse sættes i gang.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Hvis du på forhånd kender gruppen af deltagere, kan du med fordel forberede dig på, hvilke typer af stereotyper du vil tage fat på i første del af øvelsen. Hvis du ikke kender gruppen af deltagere, skal du være opmærksom på deltagerne før øvelsen. Er din gruppe en jævn blanding af køn eller er det en gruppe bestående af forskellige etniske grupper eller nogle andre egenskaber? Dette kan have indflydelse på temaet for øvelsen og resultaterne heraf.

ØVELSE 3.5: AT HØRE TIL

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over, hvor de føler, at de hører til, samt hvad det betyder at føle, at man hører til.

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At forstå forskellige arenaer og associationer vi hver forbinder med noget, hvor vi føler os trygge og inkluderet🗨 At reflektere over hvordan man kan få andre, som ikke nødvendigvis minder om ens selv, til at føle sig hjemme og inkluderet i fællesskabet	50 minutter	Dialogkort Kommentarkort/flipcharts med spørgsmål Flipcharts Tuscher Post-its

Trin for trin

Forklaring

At føle man hører til betyder, at man føler sig accepteret eller som et medlem eller en del af noget. Meget simple ord for så stort et koncept. At føle man hører til er et basalt menneskeligt behov – helt ligesom behovet for mad og husly.

Nogen føler de hører til i en religion, nogen finder følelsen hos venner eller familie og nogen på de sociale medier. Nogen føler kun de hører til blandt en eller to personer. Andre føler de er forbundet til alle mennesker i verden. Nogen har svært ved at finde et sted, hvor de føler, at de hører til, og det kan være smertefuldt.

Det at føle man hører til i et samfund giver motivation, et bedre helbred og glæde. Når man føler sig forbundet til andre, ved man, at alle har det svært og kæmper. Man er ikke alene, og det giver tryghed.

Udførelse

Trin 1

Bed deltagerne om for sig selv at reflektere over, hvad der får dem til at føle, at de hører til. Forklar, at man kan føle man hører til på mange niveauer: i et samfund, i en gruppe venner, i en sportsklub – eller i Røde Kors.

Bed deltagerne dele deres tanker i plenum og opsummer dem på et flipchart.

Hvad betyder det at høre til noget?

På den lille skala: At noget er familiært (en duft, mad, følelser), ens omgivelser, venner, familie, delte interesser osv.

På et større niveau: Sprog, dialekter, det offentlige rum, hvordan man hilser, etnicitet osv.

OBS:

Denne øvelse kan blive følelsesladet og skabe fortvivelse hos nogle skrøbelige målgrupper.

Det anbefales, at man er opmærksom på dette og tilpasser øvelsen til den enkelte gruppe af deltagere.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Fortæl deltagerne, at de bliver delt ind i grupper og giv dem to post-its til hver gruppe. Post-itsene vil blive samlet ind igen ved slutningen af første del af øvelsen.

Bed deltagerne diskutere følgende to spørgsmål på dialogkortene (alternativ kan du skrive dem op på en flipchart) i 5-10 minutter:

1. Hvornår føler du dig hjemme?
2. Hvad får dig til at føle, at du er en del af et samfund eller en gruppe?

Bed deltagerne skrive deres svar til de to spørgsmål ned på de to post-its og placere post-itsene på flipchartet. Svarene skal reflektere gruppens samlede tanker. Understreg, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte svar.

Opsummér svarene fra post-itsene i plenum og bed deltagerne reflektere over, hvordan de kan bruge dette i deres hverdag.

Debrief:

Fortæl deltagerne, at dette var en indledende øvelse for at belyse forskelle og ligheder i vores opfattelser og følelser omkring, hvor vi føler, at vi hører til.

Trin 2

Forklar for deltagerne, at der nu påbegyndes en ny del af øvelsen. Målet her er at arbejde med, hvordan de følelser, som er forbundet med at føle, man hører til, kommer til udtryk, og hvordan man kan håndtere disse. Gør det klart for deltagerne, at alt der bliver sagt i denne øvelse er tilfældigt og noget, som vi har fundet på, og at det ikke er personligt rettet mod nogen.

Giv alle deltagere et kort med en negativ kommentar. Bed dem gå rundt blandt hinanden, finde en anden deltager og læse kommentarerne op for hinanden. Når begge deltagere har læst kommentaren på deres kort, bytter de kort og går videre ud og finder en anden deltager. Sådan fortsætter øvelsen.

Stop deltagerne efter et par minutter og bed dem aflevere deres kort tilbage. Giv dem nu i stedet et komplimentkort hver og bed dem fortsætte øvelsen med de nye kort.

Debrief:

Spørg deltagerne hvordan det føltes at give andre negative kommentarer og modtage dem selv. Spørg dem så hvordan det føltes at give og få komplimenter.

Inviter deltagerne til at fortælle gruppen, hvad de synes om øvelsen. Fortæl dem, at selv små handlinger kan have stor betydning for, om andre føler sig hjemme.

Bed dem bruge 5 minutter i grupper på at reflektere over det tredje dialogkort (ellers skriv det op på en flipchart), som spørger, hvad de kan gøre for at skabe et stærkere samfund hvor alle føler sig hjemme .

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Skriv følgende spørgsmål på et flipchart og bed deltagerne svare sammen i plenum:

- Det der får mig til at føle mig hjemme er...
- Et godt samfund er...
- Det jeg kan gøre, for at andre føler sig hjemme er...

Diskuter

- Hvad synes du om øvelsen?
- Var det svært? Tankevækkende?
- Hvad har du lært om dig selv?
- Hvordan kan du forbedre din egen følelse af at høre til?
- Hvordan kan du hjælpe andre til at føle, de hører til?

At føle man hører til kræver vilje og øvelse. En måde hvorpå man kan hjælpe til, at alle føler, at de hører til i en gruppe, er at lede efter der, hvor I er ens, i stedet for der hvor I er forskellige.

Er nogen meget ældre end dig? Måske har de helt fantastiske historier og erfaringer, de kan dele, som du ville elske at høre. Måske kan du bidrage til deres liv med dit eget fantastiske syn på livet.

Er der nogen, der tror på noget andet end dig? Måske kan I have en god debat, eller måske værdsætter i begge to det at tro på en gud? At dele jeres forskelle, men acceptere den anden person skaber fred. Forklar, at accept ikke betyder, at man skal være enige.

Gode råd til facilitatoren

Denne øvelse adresserer sensitive emner, som ikke altid er nemme at diskutere. Husk at være opmærksom på deltagernes reaktioner og lav en god opsamling.

OBS:

Som facilitator er det vigtigt at huske, at dette kan være en særligt følsom øvelse for nogen og derfor kan lede til følelsesladede reaktioner fra nogle skrøbelige målgrupper.

Det anbefales at man er opmærksom på dette og tilpasser øvelsen til den enkelte gruppe af deltagere.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

NEGATIVE/POSITIVE KOMMENTARER TIL KORT		
1	Hvad er det for noget hæsligt tøj, du har på?	Din frisure klæder dig virkelig
2	Du har en mærkelig attitude!	Du har virkelig god stil
3	Dine sko er ikke særlig pæne!	Du ser godt ud i dag
4	Du snakker for meget!	Dine sko er flotte
5	Føler du dig syg? Du ser syg ud	Du har en positive energi
6	Har du ikke sovet i nat?	Du ser godt ud, når du smiler
7	Du har morgenhår!	Du er sej
8	Jeg forstår ikke, hvad du siger!	Du har flotte hænder
9	Hvornår har du sidst børstet dine tænder?	Du virkelig som en skøn og godhjertet person
10	Har du fundet dit tøj i skraldespanden?	Du dufter godt
11	Hvornår har du sidst været i bad?	Du ser frisk ud i dag
12	Du hører ikke til her!	Jeg kan virkelig godt lide dit selskab
13	Du er helt malplaceret her!	Jeg synes, du danser godt
14	Du er ikke en del af gruppen!	Jeg synes, du er god til at få nye venner
15	Du ser ikke dansk ud?	Jeg synes, du er en god ven
16	Wow, du-er-meget-god-til-dansk!	Du hører til her
17	Du ser snobbet ud!	Du er nem at snakke med
18	Hvorfor er du her overhovedet?	Du ser fantastisk ud
19	Du ligner ikke os andre!	Fedt, at du kunne komme i dag
20	Hvem har inviteret dig?	Du tilføjer en god energi til rummet
21	Din sweater er virkelig grim!	Du har smukke øjne

TENDENSER I UNGDOMSLIVET

Øvelserne i dette afsnit er udsprunget af podcast-serien "10 tendenser i ungdomslivet", der igennem 10 afsnit tager fat på aktuelle forandringstendenser, der lige nu rører sig i ungdomslivet. Øvelsernes overordnede formål er at adressere aktuelle tendenser, som udfordrer unges trivsel i dag og et bud på, hvordan disse kan imødekommes ved at skabe rum for unge til at debattere og reflektere over temaer indenfor tendenserne.

Der er tre overordnede temaer i afsnittet, som du kan se nedenfor. Her vil du også se, hvilke øvelser som hører ind under hvert tema. Selvom øvelserne er inddelt i tematikker kan de stadig faciliteres på tværs – både mellem hinanden, men også sammen med øvelser, som indgår i de andre Life Skills niveauer. Derudover vil du i rækken til venstre også finde et vejledende niveau for øvelserne, der tager udgangspunkt i niveau 1, 2 og 3. Dette kan måske hjælpe dig med at sammensætte dit forløb.

Du kan høre podcastserien 10 tendenser i ungdomslivet her:

<https://www.cefu.dk/emner/podcast.aspx>

Dette afsnit byder blandt andet på følgende øvelser:

TENDENSER I UNGDOMSLIVET		
TEMA 1: OVERGANGEN FRA UNG TIL VOKSEN		
Niveau 1	Ung med fortegn	(30 minutter)
Niveau 1	Brev til mit fremtidige jeg	(45 minutter)
Niveau 3	Vi er ikke rigtig voksne, vi er ikke rigtig børn	(30 minutter)
Niveau 3	På en skala...	(30 minutter)
TEMA 2: PRÆSTATIONSKULTUR		
Niveau 1	Pælestikket	(30 minutter)
Niveau 1 & 2	Præstationsbarometeret	(40 minutter)
Niveau 3	Præstationskultur på godt og ondt	(45-60 minutter)
TEMA 3: KROPEN		
Niveau 1	Hemmelige beundrere	(15 minutter)
Niveau 1 & 3	Speeddate & kropskompasset	(60-90 minutter)
Niveau 3	Togturen	(45-60 minutter)

TEMA 1 – OVERGANGEN FRA UNG TIL VOKSEN

ØVELSE: UNG MED FORTEGN

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At skabe et rum hvor deltagerne sætter ord på deres tanker og følelser (frygt, håb, det svære og det fede, fordelene og ulemperne) omkring det at være ung, voksen og overgangen fra det ene til det andet.🗨 Ved at dele deres tanker kan deltagerne spejle sig i hinanden og undgå at føle sig alene, forkerte, mangelfulde etc. De kan få inspiration til, hvordan man overvinder sin frygt, tager det fede fra ungdomslivet med sig ind i voksenlivet osv.	30 minutter	Post-its i to forskellige farver Tavle / flip-over til ophængning af post-its

Forklaring/baggrund

Ungdomslivet bliver ofte associeret med en række forskellige karakteristika af både positiv og negativ karakter. Disse er ofte sameksisterende og modsatrettede fx skønhed, frihed, bekymringsfrihed, eksperimenterende, energisk, nytænkning versus ansvarsløshed, oprørske, konfliktfyldt, manglende social status m.m. Ungdommen kan opleves som en tid, man ønsker at forlænge, eller som et besnærende fængsel man ikke kan trænge ud af. Samtidig kan overgangen til voksenlivet være noget man tilstræber, eller noget man frygter og forbinder med angsten for ikke at kunne klare sig og stå på egne ben. Centralt er forholdet mellem, hvordan man bliver opfattet af andre, og hvordan man ser sig selv, samt de værdier og forventninger man selv og ens omgivelser tilskriver henholdsvis ungdoms- og voksenlivet.

Trin for trin

Udførelse

Giv deltagerne en bunke post-its i to forskellige farver og bed dem skrive plusser og minusser ved at være ung på hver sin farve post-its. Bed deltagerne klistre deres post-its på en tavle/flip-over (se evt. hvordan i billedet på næste side). Kom eventuelt med eksempler både af lettere og tungere karakter, og/eller start med selv at skrive et par post-its og sætte dem på tavlen /flip chartet.

Saml op i fællesskab ved at identificere gengangere i ord og tematikker på sedlerne. Opfodt deltagerne til at uddybe/dele tankerne bag de forskellige plusser og minusser.

Gentag nu øvelsen med post-its'ene, men bed denne gang deltagerne skrive plusser og minusser ved voksenlivet og klistre dem på en tavle/flip-over. Gentag herefter opsamlingen fra før.

ØVELSE: BREV TIL MIT FREMTIDIGE JEG

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At give deltagerne indsigt i egne værdier og lade dem tænke over hvad der betyder noget for dem, der hvor de er lige nu.🗨 Ved at betragte sig selv, og deres nuværende (ungdoms)liv fra et voksent/ældre perspektiv, kan de få et nyt blik på det positive og udfordrende ved deres nuværende situation, på deres eget potentiale og deres håb, drømme og ønsker for livet nu og i fremtiden.	45-60 minutter	Post-its Papir Konvolutter (evt i farver) til deltagerne breve.

Forklaring/baggrund

Læs baggrunden fra øvelsen "Ung med fortegn". Ligesom ved forrige øvelser, skal deltagerne nu til at reflektere og tale om plusser og minusser ved henholdsvis ungdomslivet og voksenlivet

Trin for trin

Udførelse

Trin 1 - Navngiv dine helte

Giv deltagerne 5 minutter til at tænke på fem personer de beundrer/beundrede som børn og hvorfor? Det kan være familiemedlemmer, venner, skuespillere, en lærer, et idol, en fiktiv karakter, musiker m.m.

Sæt deltagerne sammen i par og bed dem på skift fortælle om de fem personer, de har valgt, deres relation til dem og grunden til at de beundrer dem. Mens den ene fortæller, lytter den anden og noterer sig de værdier/karaktertræk, som kommer til udtryk i den andens beskrivelse. De skifter og gentager formen.

Når begge har fortalt og lyttet, fortæller de på skift hinanden hvad de bed mærke i ved den andens fortælling, og hvad de har noteret sig: hvilke karaktertræk/værdier/håb kom til udtryk i beskrivelsen af deres 'helte'. De får den andens noter.

Debrief:

- Hvordan var det at tænke på de mennesker, som I beundrer/elsker? Og fortælle om dem til andre?
- Hvad kan vi bruge øvelsen til? Hvad siger de træk, vi beundrer hos andre om os selv?

De sider, evner, styrker osv. man beundrer i andre, er ting man sætter pris på i livet og udtrykker ens egne værdier. Ved at reflektere over hvad man sætter pris på ved andre, kan man blive mere bevidst om, hvad man gerne selv vil være for et menneske, hvad der virkelig betyder noget, og hvad man skal stræbe efter.

Trin 2 - Skriv et brev til dig selv som voksen

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Forklar deltagerne at de nu skal skrive et brev til deres fremtidige jeg. De bestemmer selv, hvornår de skal læse brevet, fx når de bliver 30 år, bliver gift, bliver færdig med studiet, får deres første barn, flytter hjemmefra etc.

De værdier som kom frem i første del af øvelsen, kan bruges som et pejlemærke for, hvad deltagerne finder værdifuldt, og kan derfor bruges til at starte og fokusere deres brev. Andre arbejdsspørgsmål kan være:

- Hvad ville jeg ønske, jeg havde sat mere pris på som barn/ung? Og brugt mindre tid på at bekymre mig om?
- Hvilke sider af mig selv, vil jeg gerne holde fast i som voksen? Og minde mig selv om jeg har?
- Hvad optager mig lige nu, hvad elsker jeg at lave?
- Hvad håber du dit liv indeholder, når du læser brevet?
- Hvilke udfordringer står du overfor lige nu, som du håber, du er kommet over, når du læser brevet?
- Hvilken bedrift vil du være mest stolt af, når du læser brevet?
- Hvordan vil du gerne være anderledes, end du er i dag?

Diskussion

- Hvad er formålet med at skrive et brev til sig selv?
- Fik det jer til at tænke nogle tanker, som I ikke har tænkt før? Som overraskede jer? Gjorde de jer glade/kede af det?
- Hvordan kan I bruge den læring, ikke kun når I senere læser brevet, men også i jeres hverdag lige nu?

Råd til facilitatoren

Man kan tilføje et ekstra element til denne øvelse ved at opfordre deltagerne til at sætte en fælles ramme for, hvornår og hvordan brevene skal læses. Facilitatoren kan enten få en i gruppe til at lave en fælles beskedtråd eller et grupperum på Facebook, hvor de på en fastsat dato kan lave et opslag, som minder deltagerne om, at de skal læse deres breve, og evt. opfordre dem til at dele oplevelsen af at læse brevet. Facilitatorerne kan også spørge kontaktpersonen til de unge kan gøre det.

Der findes også hjemmesider, hvor man kan opsætte en automatisk e-mail service, som sender ens brev digitalt via mail på en fastsat dato: se fx: <https://lettertomyfutureself.net> & <https://theself.club/future-self/>

ØVELSE: VI ER IKKE RIGTIG VOKSNE, VI ER IKKE RIGTIG BØRN

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At få deltagerne til at reflektere over hvilke karakteristika de oplever som afgørende for ungdomslivet og voksenlivet.🗨 At skabe rum for at deltagerne selv kan byde ind med deres perspektiver på, hvad det vil sige at være ung, og hvad det vil sige at være voksen og udfordringerne i at skille de to epoker fra hinanden	20-30 minutter	<p>En bunke associationskort til hver gruppe (med billeder af fx stemmeseddel, festivalarmbånd, et sæt tøj, lejekontrakt, en gravid kvinde, en vielsesring, en bunke studieböger, skødet på et hus, flybillet til jordomrejse, indkøbsseddel, en forvirret person stående ved et vejkryds, en bil/cykel/knallert, studenterhue etc.)</p> <p>Papir til hver gruppe: ét papir med teksten "voksen" og ét med teksten "ung"</p>

Forklaring/baggrund

Forskere fra CEFU (Center for Ungdomsforskning) påpeger, at overgangen mellem ungdomslivet og voksenlivet i Danmark bliver mere flydende og diffus, og ofte er den ikke forbundet med et tydeligt brud. Hvor unge tidligere blev voksne, når de brød med deres forældre (blev selvforsørgende, fik et arbejde, flyttede hjemmefra og lign.) er tendensen i dag, at unge etablerer selvstændighed andre steder. Unge finder nu i højere grad følelsen af at være voksen i evnen til, og muligheden for, at træffe selvstændige beslutninger og at blive hørt og deltage i samfundet. Dette betyder mere, end evnen til at forsørge sig selv, flytte hjemmefra, købe egen bolig, selvstændigt klare indkøb, tøjvask, madlavning og andre af voksenlivets praktiske opgaver.

Trin for trin

Udførelse

Inddel deltagerne i grupper af 4-5 personer, og giv dem hver et sæt associationskort og et sæt papirer – ét hvor der står "ung", og ét hvor der står "voksen". Hvis der er behov for, at forklare gruppen hvad association betyder, er dette et godt tidspunkt at gøre det på.

Bed dem om at kigge på associationskortene ét efter ét og diskutere, hvordan de hver især tolker dem: hvordan forstår de billedet, og associerer de det med ungdomslivet eller voksenlivet? Når gruppen er blevet enige, placerer de kortet nedenunder det papir, hvor de synes, det passer bedst (ung eller voksen).

Bed deltagerne i grupperne diskutere (og notere), om der er associationskort, de synes mangler ift. den måde de selv forstår henholdsvis ungdomslivet og voksenlivet? Hvordan kunne de se ud?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Debrief

Saml grupperne og spørg dem, hvordan de oplevede øvelsen:

- Var der nogle kort, som var sværere at placere end andre? Hvilke og hvorfor?
- Var de enige i gruppen?
- Var der nogle associationskort, de manglede/gerne ville have haft med? Og nogle som de slet ikke synes var relevante?

Dikussion

Hvordan definerer man forskellen på voksenlivet og ungdomslivet? Kan man overhovedet det?

- Kan vi opstille nogle generelle 'regler' for, (som evt. blev brugt til at argumentere i grupperne o. lign) hvad der definerer henholdsvis ungdomslivet og voksenlivet?
- Er der andre ting på spil, i forhold til hvordan I ser jer selv, og bliver set af andre, som enten voksne eller unge?

Skriv deltageres input på en tavle eller en flip chart.

Råd til facilitatorerne

Deltagerne vil formentlig have svært ved at placere kortene definitivt ved det ene eller det andet papir, og vil evt. stille spørgsmålstejn ved, om der er én rigtig løsning. Hvis det er muligt, kan du undlade at give dem flere instruktioner eller besvare deres spørgsmål. Frustrationen, og de tanker der ligger bag, er en del af øvelsen, og er noget af det I samler op på efterfølgende.

ØVELSE: PÅ EN SKALA

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At få deltagerne til at reflektere over hvilke karakteristika de oplever som afgørende for ungdomslivet og voksenlivet.🗨 At skabe rum for at deltagerne selv kan byde ind med deres perspektiver på, hvad det vil sige at være ung, og hvad det vil sige at være voksen og udfordringerne i at skille de to epoker fra hinanden.	45-60 minutter	Flip chart Tuscher Et sæt med case stories til hver gruppe. Case stories indeholder korte biografiske detaljer på en række personer fx civilstatus, job, uddannelse, økonomisk formåen, familieforhold, fritidsinteresser, forhold til venner, forældre, søskende og lignende. Undgå at oplyse alder, og sørg for at der er nogenlunde variation i disse. 5-10 case stories er passende, alt afhængig af hvor meget tid der er til rådighed.

Forklaring/baggrund

Denne øvelse har samme læringsmål som øvelsen "Vi er ikke rigtig voksne, vi er ikke rigtig børn...", men udføres anderledes. Læs derfor indledningen fra forrige øvelse.

Forklar deltagerne, at overgangen mellem ungdomsliv og voksenliv er blevet mere diffust, og at der ikke er et tydeligt brud med ungdomslivet. Fortæl deltagerne, at de skal nu skal igennem en øvelse, hvor de reflektere over, hvad de associerer med henholdsvis ungdomsliv og voksenliv. Husk at fortælle, at der ikke er et rigtigt eller forkert svar i forhold til, hvad deltagerne forbinder med det at være ung og voksen.

Trin for trin

Udførelse

Inddel deltagerne i mindre grupper (4-5 deltagere per gruppe) og giv hver gruppe et sæt med case stories.

Deltagerne skal i fællesskab læse de forskellige cases igennem og placere dem på en linje foran sig. Linjen repræsenterer en skala mellem 'voksen' og 'ung' (f.eks. hvis der er 10 cases repræsenterer kort nr. 1 'ung' og kort nr. 10 'voksen'). Hver case story skal have sin egen plads på rækken, så de må ikke placere to cases på samme plads.

- Hvis deltagerne har fået udleveret de samme cases (lavet af facilitatoren), kan de nu skrive deres rangering/skala på et stykke papir eller en flip chart, så alle grupper kan se hinandens cases.
- Hvis deltagerne selv har skrevet casene, kan de gå sammen med den gruppe, de

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

byttede sæt med og sammenligne deres rangering. Her er det sjovt at se, hvordan den anden gruppe har placeret og vurderet en person, som den første gruppe kender, og de kan tale om, hvordan den første gruppe selv havde rangeret deres case stories.

Opsamling/Diskussion

Hvordan var det at placere de forskellige cases i grupperne? (nemt, svært, mærkeligt etc.)
Hvordan var det at sammenligne jeres resultater med de andres?

- Var I enige i gruppen?
- Hvilke parametre/faktorer brugte I til at vurdere, hvor en case skulle placeres? Hvis I skulle beskrive jer selv, hvor ville I så placere jer på skalaen?

Er disse parametre/faktorer repræsentative for, hvad I selv forbinder med det at være ung? Og med at være voksne? Hvis ikke, hvad mangler der så i case-beskrivelserne?

Variation: bed deltagerne i grupperne skrive deres egne case stories - eventuelt ud fra én person de kender/en kendt person. De skal herefter samle dem i et sæt og bytte med en anden gruppe.

TEMA 2 – PRÆSTATIONSKULTUR

ØVELSE: PÆLESTIKKET

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At give deltagerne indsigt i hvorfor det er vigtigt for et stærkt selvværd at kunne fejle.🗨 At skabe større tryghed ved ikke altid at lykkes og refleksion over hvordan fejl både kan styrke et fællesskab og være med til at udvikle os som mennesker	30 minutter	<p>Et stykke snor, reb, garn eller lignende til alle deltagere.</p> <p>Et billede eller en visuel guide til hvordan man binder et pælestik.</p>

Forklaring/baggrund

Fortæl deltagerne at denne øvelse handler om, hvordan man løser hverdagens problemer. Øvelsen handler også om at kunne lave fejl uden at føle sig mindre værd. Forklar at vi ofte måler os selv, og vores eget værd, ud fra det vi er gode til. Vi får det godt med os selv, når vi får lykkes, opnår vores mål og bliver anerkendt for det vi er gode til. Det styrker vores selvværd. Et godt selvværd er vigtigt for vores mentale og sociale trivsel og for vores følelse af, at vi kan klare livets udfordringer. Men selvværd handler også om at føle sig værdifuld, ikke kun på grund af ens styrker men også fordi man erkender og accepterer sine svagheder. Det er vigtigt for et stærkt selvværd at kunne erkende, at der er ting, man er mindre god til, og at alle laver fejl, uden at det påvirker ens følelse af at være værdifuld og god nok.

Trin for trin

Udførelse

Giv alle deltagere et stykke bånd/snor/reb og fortæl dem at I nu skal gennemgå nogle almene færdigheder. Fortæl dem at de skal binde et helt klassisk 'pælestik' og vis dem et billede som illustrerer, hvordan det ser ud, når det er bundet. Opgaven skal løses individuelt, og I må gerne få opgaven til at virke meget simpel, som om det er noget alle skal kunne finde ud af. Giv deltagerne to minutter til at løse opgaven, og tjek hvor mange der er lykkedes med at binde et pælestik (**OBS:** I er nødt til at øve jer på pælestikket inden, så I ved hvordan det skal bindes og se ud).

Spørg i plenum (ved håndsoprækning) hvor mange, der lykkedes? Hvor mange der gav op? Blev irriterede, frustrerede, vrede? Var opgaven for svær? Hvorfor? I kan løsne stemningen her ved at fortælle, at I selv måtte øve jer længe for at lykkes med det, og at I heller ikke kendte pælestikket.

Giv dem en chance til og vis dem denne gang, hvordan pælestikket skal bindes, inden I sætter dem i gang. Lav evt. en lille visuel guide som de kan kigge på, imens de prøver igen. Giv dem lidt tid og lad dem hjælpe hinanden, hvis det er nødvendigt.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Hvor mange lykkedes nu? Og hvordan oplevede de opgaven denne gang? Gjorde det en forskel at de måtte hjælpe hinanden? Hvordan var det at få hjælp? Og at hjælpe?

hjælpe hinanden? Hvordan var det at få hjælp? Og at hjælpe?

Hvor mange lykkedes nu? Og hvordan oplevede de opgaven denne gang? Gjorde det en forskel at de måtte hjælpe hinanden? Hvordan var det at få hjælp? Og at hjælpe?

Diskussion

- Spørg deltagerne hvad de tror øvelsen handler om? Forklar dem baggrunden for øvelsen (se forklaring/baggrund)
- Hvordan følte de ikke at kunne løse opgaven til at starte med? Var det værre fordi de skulle løse opgaven alene? Foran andre? Hvordan reagerede de i situationen og bagefter?
- Hvad tænkte de, da de så at mange af de andre heller ikke kunne løse opgaven? Tænkte de det samme om dem, som de havde tænkt om sig selv?
- Hvordan plejer de at reagere, når de laver en fejl?
- Er der situationer, hvor det er mere/mindre sårbart (mere/mindre acceptabelt) at lave fejl (fx skolen vs hjemmet, sammen med fremmede vs sammen med vennerne, praktiske opgaver vs faglig viden osv.)?
- Kan vi overføre læringen fra øvelsen til andre situationer, hvor vi laver fejl? Kan man bruge sine fejl til noget positivt? (fx få nye perspektiver/ideer/blive dygtigere etc.)

Råd til facilitatorerne

Pælestikket er bare ét eksempel på en udfordring, man kan give deltagerne. Man kan også bede dem løse en svær gåde, en ligning, lave en lille paratvidentest (undlad her at indsamle svarerne, men lad fx deltagerne krølle deres svar sammen og kaste dem i skraldespanden) eller lignende. Udfordringen skal bare være tilpas svær til at størstedelen af deltagerne ikke kan løse den i første omgang.

En vigtig del af øvelsen handler om at skabe en smule utryghed blandt deltagerne for at simulere den følelse, mange får når de begår en fejl og udstiller deres svagheder/sårbarhed. Det er dog vigtigt, at deltagerne ikke bliver i følelsen af utryghed for længe, men at stemningen løftes ved at facilitatorerne viser, at de heller ikke kunne løse opgaven i første forsøg, og at alle når i mål med at løse udfordringen eller lignende

ØVELSE: PRÆSTATIONSBAROMETERET

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ Refleksion over hvilke forhold der skaber følelsen af mestring og pres i deres hverdag. At give deltagerne indsigt i at disse både kan være individuelle og fælles for gruppen, idet pres opleves forskelligt ift. livssituation, baggrund, evner og personlige udfordringer.🗨 At give deltagerne indblik i hvordan de hver især håndterer pressede situationer, og at ruste dem til at navigere i og afværge pressede situationer.	40 minutter	Post-its i to forskellige farver Flip chart eller tavle

Forklaring/baggrund

Forklar deltagerne at fokus på egen og god præstation både kan opleves positivt og negativt. **Den positive side:** præstationspres kan være motiverende, og styrke vores indsats og udvikling, og det kan efterlade os med en følelse af succes. **Den negative side:** præstationspres kan også medføre følelsen af stress, manglende selvtillid og tro på egne evner og en oplevelse af ikke at være god nok. Det er individuelt, hvad der får os til at føle os pressede, og presset kan opleves meget forskelligt fra én person til en anden. Samtidig kan præstationspresset komme både indefra og/eller udefra, og det kan være svært at afgøre præcis, hvor det er startet.

Trin for trin

Udførelse

Bed deltagerne individuelt brainstorme på forhold i deres hverdag, som de finder krævende/udfordrende, og hvor de ofte oplever at føle sig stressede og pressede (fx matematikafleveringer, fritidsjobbet, træning, manglende lommepenge, forholdet til lærerne på skolen, vennerne, sociale medier, pligter i hjemmet, fritidsinteresser, fremtiden, klimaet osv.) Bed dem om at notere dem på post-its, gerne i én farve.

Bed dem derefter gøre det samme, men denne gang skal de fokusere på de forhold i deres hverdag, hvor de føler sig selvsikre, og som de føler, at de mestrer. Lad dem også notere dem på post-its, gerne i en anden farve.

Introducér præstationsbarometeret for eleverne: tegn det evt. som et termometer eller et barometer med en pil der svinger fra venstre mod højre, fra mestring til præstationspres (Se evt. billede på næste side) Forklar deltagerne, at barometeret er et symbol på, hvordan præstationspresset og mestring/selvsikkerhed opleves i deres hverdag. Forholdet mellem de to er, at jo mere selvsikre de er, jo mere positivt opleves præstationspresset, og jo mindre selvsikkerhed de føler i deres aktiviteter, jo mere negativt er præstationspresset.

Inddel nu deltagerne i mindre grupper og bed dem sammenligne post-its: er der nogle forhold, de har til fælles? Nogle elementer, som de oplever helt forskelligt? Husk at påpege at oplevelsen af pres og stress er individuelt, og at det som for én kan forekomme nemt, kan være forbundet med negativt pres for en anden.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Saml deltagerne og lad dem placere deres post-its på præstationsbarometeret og saml herefter op i fællesskab med følgende diskussionsspørgsmål.

Bed grupperne reflektere over, hvordan de vil placere de forskellige post-its på præstationsbarometerets skala: hvilke forhold føler de sig meget selvsikre i, og hvilke er forbundet med ekstremt pres?

Bed dem udvælge en håndfuld som de vil dele med resten af gruppen.

Saml deltagerne og lad dem placere deres post-its på præstationsbarometeret og saml herefter op i fællesskab med følgende diskussionsspørgsmål.

Diskussion

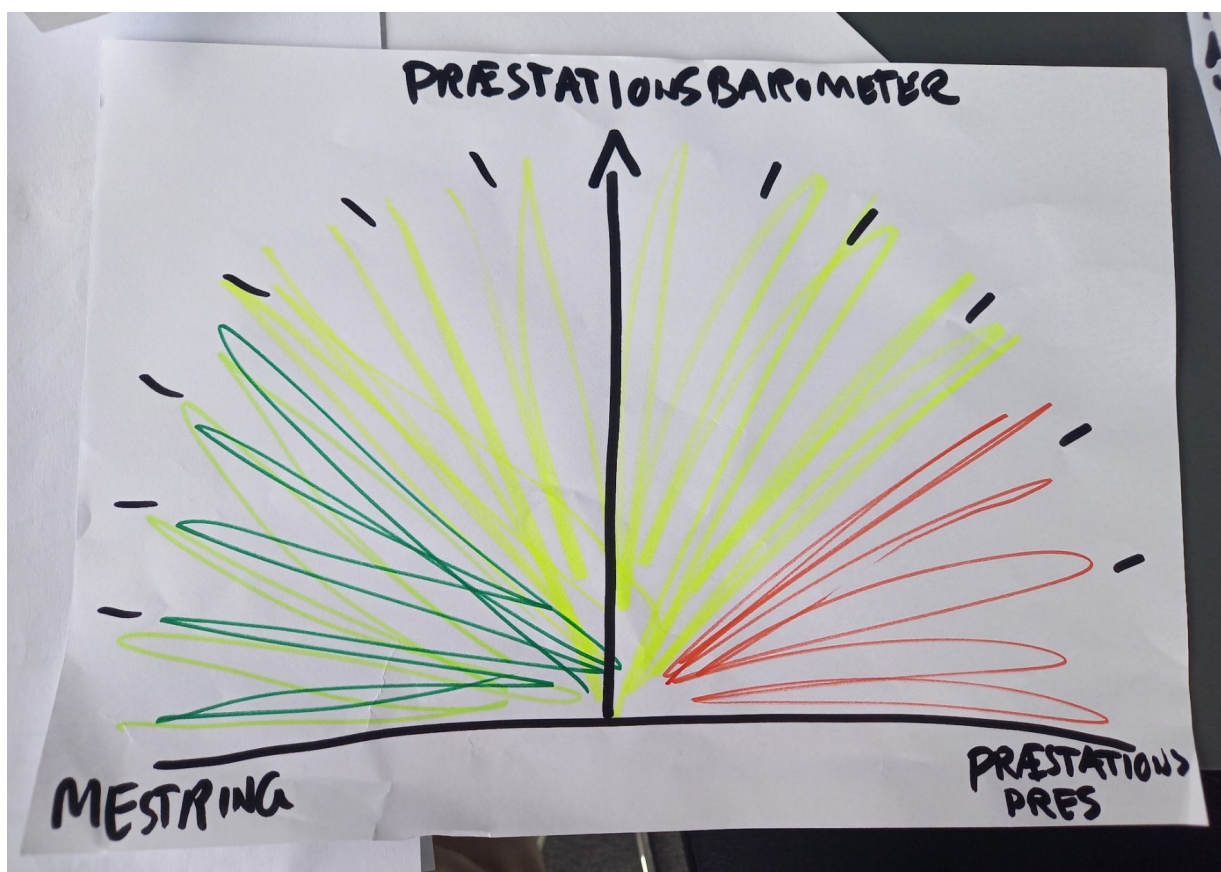
- Hvordan føles det, når I er selvsikre i forhold til en opgave/aktivitet? Bed gerne deltagerne komme med eksempler eller forklare det de har skrevet på deres post-its.
- Hvordan føles det, når I ikke føler jer selvsikre i en opgave/aktivitet, altså når I befinder jer i den negative ende af skalaen? Hvordan plejer I at håndtere den situation? Bed gerne deltagerne dele deres erfaringer og strategier til at håndtere pressede situationer: fx tale med en ven, gå en tur, dyrke sport, snakke med lærer/forældre/klubmedarbejdere, høre musik etc. Hvis de er lidt tilbageholdende, kan du evt. opstille et tænkt scenarie, hvor de skal komme med forslag til, hvordan man (eller en ven) kan håndtere en situation, hvor man får en karakter, man ikke er tilfreds med? Eller har for mange ting, man skal nå på en dag?
- Hvordan kan man som klasse, vennegruppe osv. hjælpe hinanden i pressede situationer? Og være med til at præstationspresset bliver mindre (fx det er okay at sige fra, mere feedback, mindre fokus på karakterer, gode til at rose hinanden fremfor at konkurrere osv.)
- Tag et kig på de opgaver som deltagerne har placeret under mestring/selvsikkerhed: er der nogle fællestræk? Forbinder deltagerne disse opgaver/forhold med præstation, eller opleves de netop som positive, fordi de ikke tænker på dem som forbundet til præstation? Hvordan kan man skabe flere præstationsfrie rum i hverdagen?

Råd til facilitatorerne

Denne øvelse kræver en høj grad af tryghed og tillid blandt deltagerne og bør derfor ikke laves uden, at der er indgået nogle aftaler om rummets regler (se niveau 0 for øvelser hvor det trygge rum skabes) og/eller at deltagerne har et vist kendskab til hinanden. Det kan være en god idé ikke at placere øvelsen som den sidste.

Vær opmærksom på at understrege gentagne gange at vi er forskellige og oplever præstationspres forskelligt i vores hverdag ud fra de forudsætninger og vilkår, vi hver især har med os. Gå gerne forrest og vis jeres egen sårbarhed i pressede situationer til at skabe tryghed blandt deltagerne.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb



ØVELSE: PRÆSTATIONSKULTUR PÅ GODT OG ONDT

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At gøre deltagerne opmærksomme på hvordan den offentlige debat om de negative effekter af præstationskultur præger vores forståelse af, hvad præstation er.🗨 Skabe refleksion omkring præstationens positive såvel som negative effekter og klæde deltagerne på til at kende forskellen på de to. At vide præstation kan være både individuel og kontekstuel	45-60 minutter	Flip chart Passende antal sæt med påstands-/udsagns-ark (se nedenfor) ca. 4-6 deltagere per gruppe, et sæt ark til hver gruppe

Forklaring/baggrund

Der er meget snak i medierne, i politik, blandt lærere, forskere, ungedarbejdere osv. om præstationspressets negative konsekvenser for unge mennesker. Ligeledes er der talrige betegnelser, som beskriver og indfanger forskellige facetter af problemet (fx projektsamfund, accelerationskultur, præstationskultur, konkurrencekultur, perfektionskultur, curlingkultur, 'generation præstation', tilgængelighedskultur, sammenlignelighedskultur, 12-talspiger, nulfejlskultur m.fl.). Men ønsket om at præstere er ikke per definition negativt. Tværtimod rummer det også potentiale, energi og drivkraft, som kan motivere os til at dygtiggøre os, blive bedre i skolen, til sport, på jobbet, som venner osv. Spørgsmålet er, hvad vendepunktet er, og hvornår præstationskulturen går fra at være en positiv drivkraft i vores hverdag og til at være et nedbrydende pres?

Trin for trin

Udførelse

Trin 1

Forklar deltagerne, at øvelsen har til formål at gøre dem klogere på, hvad præstation egentlig betyder. Bed dem kort tænke over, og notere på et stykke papir, hvad præstation betyder for dem (sejr, succes, konkurrence, mål, dygtiggøre, karakterer, pres osv.). Skriv "præstation" på en flip chart eller en tavle og bed nu deltagerne skrive de ord, de forbinder med præstation på flip chartet. Gennemgå dem i fællesskab og lad deltagere byde ind med forklaringer, forslag til grupperinger/overkategorier, mønstre osv. Er der nogle helt overordnede fællesnævner (fx positive og negative ord, præstation som noget udefra eller indefra osv.)?

Præsenter deltagerne for baggrunden (se ovenfor) og de ord som ofte fylder i medierne osv., når der tales om præstationskulturen i vores samfund. Skriv dem evt. op på en flip chart.

Debrief

- Hvordan opfatter deltagerne de ord? Og kan de sammenlignes med de ord, de selv har skrevet? Er der en forskel? Hvilken? Har vi en tendens til at forstå præstation på en bestemt måde? Hvor kommer den fra?
- Kan vi finde et fælles ord til at beskrive præstation, som er neutralt, og som kan rumme alle de andre betegnelser/ord? Fx energi, potentiale, kraft, mål...

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Trin 2

Denne øvelse minder om "Stem med fødderne". Forklar deltagerne at de nu i mindre grupper skal arbejde videre med at forstå præstationskulturens mange forskellige facetter og lag og bruge deres egne erfaringer til det.

Del dem ind i mindre grupper (4-6 per gruppe) og giv hver gruppe en bunke ark med påstande/udsagn og to ark med skriften 'enig' og 'uenig'.

De skal nu placere arkene med påstande på gulvet, og enig/uenig arkene på hver sin side af påstandsarkene (ca. en meters afstand) så der laves en imaginær linje med to poler.

Påstandene gennemgås én ad gangen ved at deltagerne mødes i midten af linjen, læser en påstand højt og herefter individuelt (og uden at diskutere med hinanden) placerer sig ved enig eller uenig polen.

Herefter fremlægger de på skift deres synspunkter og argumenter for, hvorfor de er enige eller uenige i påstanden - gerne med eksempler fra deres hverdag. Oplever de, at de undervejs bliver overbevist at den modsatte pol, må de gerne skifte plads. Når de har udtømt argumenterne, mødes de igen på midten og gentager proceduren med en ny påstand, indtil de er igennem alle eller tiden er gået.

Eksempler på påstande (tilføj gerne jeres egne)

"Uddannelsessystemet gør ungdomslivet til et individuelt udskillesløb, hvor det handler om at være bedst og hele tiden blive bedre"

"Hvis man ikke er synlig og tilgængelig online, ved fx at poste noget hver dag, bliver man ikke regnet for noget"

"Ens muligheder i fremtiden er dårlige, hvis man ikke får høje karakterer"

"Man vil ikke sige noget i timerne hvis man ikke er 100 % sikker på at det er rigtig"

"I klassen er vi mere som klassekonkurrenter en klassekammerater"

"Jagten på de høje karakterer spænder ben for fællesskabet"

"Jeg vil hellere have en karakter end mundtlig feedback fra min lærer"

"Konkurrence og ønsket om at vinde/klare sig bedst er med til at motivere og inspirere unge til at blive dygtigere (i skolen, til træning, til mit arbejde osv.)"

"Fokus på det perfekte udseende, træning og kost blandt unge gør kroppen til et symbol på om man præsterer godt eller skidt"

"Man kan må sit sociale værd i likes og streaks"

"Man skal have en plan for sin fremtid, ellers er man uambitiøs"

"Det er vigtigere at leve det perfekte liv end det gode liv"

"Sammenlignet med andre lande har vi, i Danmark, ingen præstationskultur af betydning. Men vi har en perfektionskultur, og det er meget værre"

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

- Kan man sige at præstationskulturen er ensidigt fremmende eller hæmmende for unge i dag? Hvornår er den fremmende? Og hvornår er den hæmmende?
- Er der en forskel på præstationskultur og perfektionskultur? Hvor udspiller de to sig? Og er den ene værre end den anden?
- Påvirker præstationskulturen fællesskabet i klassen/blandt vennerne etc.?
- Hvor kommer præstationspresset kommer fra (én selv eller ens omgivelser, skolen, vennerne, forældre)? Og hvilket fylder mest?


Råd til facilitatorerne

Trin 1 i øvelsen er god til at sætte gang i snakken om præstationspres i en gruppe som ikke kender hinanden i forvejen, idet den fokuserer på generelle betragtninger fremfor personlige beretninger. Trin 2 af øvelsen kan ligeledes tilpasses ved at gøre påstandene mere eller mindre personlige afhængige af dynamikken blandt deltagerne (fx ved at bruge 'jeg' eller 'man', generelle upersonlige påstande eller påstande som lægger op til at man blotter sig selv mere).

Endelig kan øvelsen bruges som i sammenspil med øvelsen præstationsbarometeret, som bygger ovenpå diskussionerne og dykker mere ned i deltageres egne oplevelser samt giver ideer til, hvordan man håndterer præstationspres.

TEMA 3 – KROPPEN

ØVELSE: HEMMELIGE BEUNDRERE

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
 At skabe fokus på deltagernes positive egenskaber og et venskabeligt, trygt og positivt rum forud for andre øvelser om kroppen.	15 minutter	Kuglepenne eller tuscher i samme farve Papir Tape/sikkerhedsnåle Behagelig, glad musik

Forklaring/baggrund

Fortæl deltagerne at I skal arbejde med at forstå, hvilken rolle kroppen spiller for vores forståelse af os selv og af andre og vores daglige trivsel. For mange er kroppen associeret med negative tanker, præstationspres, fordomme og/eller skam. Det kan være svært at tale om kroppen, fordi den er et meget personligt, sårbart og tabubelagt emne. Derfor er det vigtigt at skabe et rum, hvor vi har et positivt fokus på vores kroppe og kan bekræfte, komplimentere og løfte hinanden. Denne lille øvelse lægger fundamentet for det.

Trin for trin

Udførelse

Fastgør et stykke papir til hver deltagers ryg med tape eller sikkerhedsnåle og giv hver deltager en tusch/kuglepen (alle skal gerne have samme farve, så man ikke kan se, hvem der har skrevet hvad).

Sæt musik på (gerne et opløftende, behageligt nummer) og bed deltagerne gå rundt i lokalet mellem hinanden indtil musikken stopper. Opfordre dem til at søge øjenkontakt, smile til hinanden og generelt tænke rare tanker.

Når musikken stopper, skal deltagerne finde hinanden i par og skrive en positiv ting om den anden på papiret på deres ryg (de kan skrive lige, hvor de vil på papiret, det gør det nemmere ikke at afgøre, hvem der har skrevet hvad). De kan fx skrive: du har et pænt smil, jeg er vild med dine sko, din hårfarve er flot, du er en god ven etc.

Fortsæt indtil de alle har skrevet på hinandens rygge. Giv dem herefter tid til at læse hvad der står på deres papir.

Afslut evt. med at spørge hvordan det føles at læse de ting, de andre har skrevet.

ØVELSE: SPEEDDATE & KROPSKOMPASSET

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At give deltagerne indsigt i at de ikke er alene om de tanker og bekymringer, de har omkring deres kroppe.♥ Skabe et rum hvor der er plads til sårbarhed og at opfordre deltagerne til at turde tale om kroppen med andre og dele egne erfaringer.💬 At give deltagerne et praktisk, visuelt værktøj at navigere efter, når de føler sig usikre og pressede omkring deres kroppe.	60-90 minutter	Spørgsmål til speed-dating (evt. håndskrevne, se mere nedenfor) Papir til at skrive spørgsmål på (gerne magen til de forberedte) Diverse papir, farver, skrivematerialer til at personliggøre kropskompasset.

Forklaring/baggrund

Læs forklaring under "Hemmelig beundrere".

Trin for trin

Udførelse

Trin 1 - Kroppen til speeddate

Opsæt lokalets borde og stole så det er nemt at skifte plads og komme rundt, når der skal skiftes samtalepartnere. Prøv at skabe en hyggelig og lidt privat atmosfære, som indbyder til at dele personlige tanker og erfaringer. Der må gerne være lidt afstand til sidemakkerne.

Spørgsmålene til speed-dating kan laves på to måder: enten forbereder facilitatorerne spørgsmålene på forhånd (se eksempler nedenfor) eller deltagerne får mulighed for anonymt at skrive deres egne spørgsmål (på den måde kan de være med til at præge samtalen og få mulighed for stille spørgsmål, som ellers er svære at snakke om). En blanding af de to modeller er også muligt og kan have den fordel, at man kan sikre spørgsmålenes kvalitet uden at gå på kompromis med deltagernes ejerskab.

Bed deltagerne tage plads ved bordene så de sidder overfor hinanden to og to, og forklar dem hvordan rotationen skal foregå (fx den ene bliver siddende, den anden skifter plads mod højre eller lignede). Det gør ikke så meget, hvis det ikke går helt op, og de kommer til at tale med den samme mere end én gang, da spørgsmålene skifter.

Facilitatorerne styrer tiden og spørgsmålene, som læses højt, så alle diskuterer det samme spørgsmål samtidig. Afsæt fx 2 minutter til hvert spørgsmål og rotér så. NB. Afhængig af hvor godt gruppen kender hinanden, og hvor trygge de er med hinanden, kan facilitatorerne tilpasse øvelsen ved at starte med de mindre personlige spørgsmål, så deltagerne kan vænne sig lidt til øvelsen. Du kan også give deltagerne mulighed for at snakke med den samme samtalepartner om flere spørgsmål (og ikke skifte efter hvert spørgsmål), hvis det skaber større tryghed og mere ro.

Rotationen fortsætter indtil tiden er gået, eller der ikke er flere spørgsmål.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Saml deltagerne til en kort debrief.

Debrief

- Hvordan oplevede I øvelsen?
- Var der nogle spørgsmål, som var svære at snakke om? Nogle som var tankevækkende eller overraskende?

NB. Giv plads og rum til at deltagerne kan være ærlige og udtrykke sig, hvis øvelsen har været grænseoverskridende, ubehagelig, forvirrende osv. Forklar at det er helt normalt og forventeligt at reagere sådan, fordi det at tale om vores kroppe ofte opleves som meget personligt, sårbart og tabuiseret. Men som øvelsen viser, deler vi mange af de samme tanker og bekymringer, og øvelsen har til formål at skabe en bevidsthed omkring det. Reflektér evt. med dem over, hvilke spørgsmål, der var de sværeste og hvorfor.

Forslag til spørgsmål:

- Har kroppen og ens udseende betydning for, om man kan få venner og en kæreste?
- Er det vigtigt for dig, hvordan dine venner ser ud? Og for dem hvordan du ser ud?
- Hvad er en sund krop?
- Kan man se på en krop, om den er sund?
- Har kropsidealer ændret sig gennem tiden?
- Nævn én ting ved din krop som du er glad for?
- Hvem påvirker vores kropsidealer mest; medierne, vennerne, skolen, familien, sundhedsvæsenet?
- Hvad vil du helst, gå til træning eller være sammen med dine venner?
- Har du nogensinde været ked af det over, hvordan du så ud?
- Rangér følgende efter, hvad der er mest og mindst sandt for dig:
 - Min krop har betydning for:
 - Min sundhed
 - Min popularitet i klassen
 - Mine venskaber
 - Hvor mange likes/følgere jeg får
 - Min sportspræstation
 - Min mulighed for at få en kæreste
- Har du nogensinde været på kur?
- Hvad synes du om plastikkirurgi?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

- Hvad er den mest åndsvage kur, du har hørt om?
- Hvordan påvirker dine venner dit syn på din krop?
- Hvornår er du glad for din krop? Hvornår er du ked af det over din krop?
- Er det okay at redigere sine billeder på sociale medier, så man ser "bedre" ud?
- Hvordan hjælper du dine venner, hvis de er kede af det over, hvordan de ser ud?
- Hvad synes du om ordsproget: "Klæder (tøj) skaber folk"?
- Hvad synes du om ordsproget: "Man er, hvad man spiser"?
- Kender du til begreberne 'kropsaktivisme', 'tyk-aktivisme' og 'krops-positivisme', og hvad tror du, de betyder?
- Har du nogensinde været på kur?
- Hvad synes du om plastikkirurgi?
- Hvad er den mest åndsvage kur, du har hørt om?
- Hvordan påvirker dine venner dit syn på din krop?
- Hvornår er du glad for din krop? Hvornår er du ked af det over din krop?
- Er det okay at redigere sine billeder på sociale medier, så man ser "bedre" ud?
- Hvordan hjælper du dine venner, hvis de er kede af det over, hvordan de ser ud?
- Hvad synes du om ordsproget: "Klæder (tøj) skaber folk"?
- Hvad synes du om ordsproget: "Man er, hvad man spiser"?
- Kender du til begreberne 'kropsaktivisme', 'tyk-aktivisme' og 'krops-positivisme', og hvad tror du, det betyder?

Trin 2 - Kroppskompasset

Forklaring

Forklar deltagerne at de i den næste del af øvelsen skal omsætte de ting, de har lært under speed-dating delen, til at skabe et individuelt kroppskompas som de kan navigere efter. Ligesom et almindeligt kompas bruges til at finde vej og navigere med i ukendt terræn, skal kroppskompasset bruges til at hjælpe deltagerne med finde retning i en kaotisk kroppskultur og at føle sig trygge i deres egne kroppe. Kroppskompasset kan ses som et værdisæt, deltagerne selv definerer, og som de kan finde frem/huske på, hvis de føler sig pressede eller mister orienteringen med sig selv og deres forhold til egne og andres kroppe.

Udførelse

Deltagerne skal begynde med at løse opgaven individuelt og lave et udkast til deres kroppskompas. Du kan evt. vente med at give dem papir, farvede toucher, skrivematerialer osv., til de har arbejdet på et udkast og haft mulighed for at diskutere det med en makker.

Kroppskompasset tager visuelt udgangspunkt i et almindeligt kompas, men hvor de fire

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

hjørner normalt repræsenterer nord, syd, øst og vest, er de i kropskompasset erstattet med: 'min unikke krop', 'de skønneste mennesker', 'fysisk og mental velvære' og 'forårsrengøring / ind med lyset, ud med skraldet'.

- Min unikke krop: dette punkt skal hjælpe deltagerne til at tænke over deres kroppe på en positiv måde, og minde dem om at påskønne deres egne unikke egenskaber fremfor at sammenligne sig med andre. De kan arbejde med spørgsmål som: hvad er dine kendetegn? Hvad gør dig og din krop til sin helt egen? Hvordan kan du fremhæve positive aspekter ved din krop fx i din stil, din holdning, din påklædning, din udstråling etc.
- De skønneste mennesker: dette punkt får deltagerne til at tænke over, hvilke kvaliteter de beundrer ved andre, og har til formål at minde dem om, at "skønhed" handler om mere end, hvordan de ser ud. Bed dem vælge 5 af følgende kvaliteter til dette hjørne af kompasset: musikalsk, moden, god til sport, smilende/imødekommende, kreativ, vellidt af lærerne, omsorgsfuld, god i skolen, flot tøj, god humor, sund/stærk, ligeglad med hvad andre tænker, har mange venner, dyrt tøj/mærkevarer, intelligent (find eventuelt selv på flere).

sund/stærk, ligeglad med hvad andre tænker, har mange venner, dyrt tøj/mærkevarer, intelligent (find eventuelt selv på flere).

- Fysisk og mentalt velvære: deltagerne skal her tænke over, hvornår de har det allerbedst fysisk og mentalt, og hvordan de kan opnå denne følelse. Fx hvad giver dem en god følelse i kroppen: hård træning, et langt varmt bad, massage, en middagslur, en gåtur i naturskønne omgivelser, et langt kram, fysisk udmattelse osv. Og hvad får dem til at slappe af i tankerne og at smile: at snakke med en ven, at grine, danse eller synge, se en god film eller lytte til musik, at være kreativ, lave lektier, dyrke sport, meditere, lave praktisk arbejde osv. Fysisk og mentalt velvære hænger ofte sammen og kan udløses af de samme ting, så derfor kan der også være gengangere her.
- Forårsrengøring / ind med lyset ud med skraldet: i bogstavelig og i overført betydning handler forårsrengøring om at få bugt med vinterens mørke, skidt, snavs og dårlighed og at gøre plads til forårets lys, varme, farver og forelskelser. I kropskompassets fjerde hjørne skal deltagerne reflektere over, hvilke dårlige tanker og mønstre de vil 'smide ud', og hvilke positive, lyse og forhåbningsfulde tanker og handlinger de vil give plads til fremadrettet.

Når deltagerne har lavet et udkast til deres kropskompas, skal de præsentere det for hinanden i par. Her har de mulighed for at blive inspireret af hinanden, og de er velkomne til at tilføje elementer, gode perspektiver, tanker osv. De kan arbejde videre med at finpudse og personliggøre (med farver osv.) sammen med deres makker, eller gøre det færdigt hjemme hvis tiden er knap.

Saml op med diskussion.

Diskussion

- Har I prøvet at være i en situation, hvor I følte jer usikre på jeres krop, udseende, seksualitet, tøj osv.?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

- Er der særlige situationer, tidspunkter, fællesskaber (i klassen, til idræt, sammen med familien osv), hvor I ofte får det sådan?
- Kan I forestille jer at bruge krops-kompasset i de situationer (fx ved at kigge på det før/efter)? Hvilke dele af det, tror I kan hjælpe jer til at genfinde retningen, når I bliver usikre?
- Hvordan kan I rent praktisk bruge det? (gemme et billede af det på telefonen, dele det med en ven(inde) og snakke om det sammen, når behovet opstår, hænge det op på/ved siden af spejlet etc.)

ØVELSE: TOGTUREN

LÆRINGSMÅL	TID	MATERIALER
<ul style="list-style-type: none">♥ At give deltagerne indsigt i at kroppen er en markør for biologiske, sociale, kulturelle og individuelle forhold og vurderinger.♥ Skabe forståelse for at det er naturligt for mennesker at kategorisere andre og tænke i stereotyper, også når det kommer til vores ydre og kropslige markører.🗨 Give et indblik i hvordan deltagerne selv, bevidst og ubevidst, bruger kropslige markører til at vurdere andre, på de sociale medier såvel som i klassen og lign. Vise hvordan de herigennem har indflydelse på egen og fælles trivsel.	45-60 minutter	10-15 billeder af børn/unge på deltagernes egen alder Post-its Flip chart Kuglepenne eller tuscher

Forklaring/baggrund

Forklar deltagerne at vi som mennesker har behov for at skabe mening og forudsigelighed i mødet med andre mennesker og ukendte situationer. Sådan kan vi afgøre, hvornår vi kan være trygge, hvem vi kan stole på, og hvem der udgør en "fare" for os. Det er en slags stenaldersinstinkt i os, som helt grundlæggende er med til at sikre vores egen og vores gruppes overlevelse. En del af den proces er, at vi allesammen mere eller mindre bevidst, afkoder, læser og kategoriserer hinanden. Når vi gør det, placerer vi andre mennesker i bokse og danner stereotype forestillinger om, hvem de er, og det hjælper os til at vurdere, hvordan vi kan forvente, at de opfører sig. Disse vurderinger skaber vi på baggrund af tidligere oplevelser og historier, vi har hørt fra andre (venner, forældre, i skolen, på TV, fra bøger, på sociale medier osv.). Ofte er vores vurderinger forsimplede og unuancerede udgaver af virkeligheden, og nogle gange er de helt forkerte.

Trin for trin

Udførelse

Trin 1

Indled øvelsen med en fælles refleksion over hvordan vi bruger kroppen til at aflæse og afkode hinanden som mennesker. Tegn en helt simpel menneskekrop på et flip chart og bed deltagerne komme med forslag til, hvad kroppen giver os af information om, hvem et menneske er. Begynd gerne med det biologiske som køn, alder, etnicitet (race), højde og drøjde. Gå derefter videre til mere komplekse kendetegn som: påklædning, frisure, kropssprog, tatoveringer, kulturelle og religiøse symboler og lignende.

Skriv alle deltagernes input på papiret/tavlen eller tegn videre på mennesket så det bliver mere og mere komplekst.

Vær opmærksom på om deltagerne undervejs giver udtryk for de forskellige kendetegns relation til mere subjektive og kulturelle vurderinger som fx sundhed, skønhed, personlighed, social status m.m. Husk deres subjektive vurderinger, men vent med at gå mere ind i denne del af diskussionen.

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Diskussion

Vend tilbage til tegningen af mennesket:

- Hvordan kan de kendetegn/markører, som de har identificeret, bruges til at blive klogere på hvem personen er? Fx hvilket slags tøj han/hun har på? Langt hår/kort hår? Bærer han/hun tørklæde/kalot/kjortel? T-shirts med politiske statements/bands eller lignede? Personens vægt/muskler/fysiske form? Osv.
- Kan deltagerne genkende denne måde at vurdere andre mennesker på fra deres egen hverdag? Hvornår gør de det? Og gør de det bevidst eller ubevidst?

Trin 2

Forklaring

Som trin 1 viste, så spiller kroppen en væsentlig rolle i kategoriseringsprocessen, og den er forbundet til en masse subjektive, sociale og kulturelle forestillinger om, hvem vi er. Fx vurderer vi ofte hinandens sociale position, personlighed og interesser ud fra, hvordan folk er klædt (tænk på en mand i jakkesæt og en mand i joggingtøj). Ofte bruger vi vurderinger til at bestemme, om det er nogle mennesker vi gerne vil være sammen med, være venner med dem osv.

I næste del af øvelsen vil deltagerne blive præsenteret for en hverdagssituation, hvor denne kategoriseringsproces udspiller sig. De skal blive klogere på, hvilke kropslige markører de selv lægger vægt på og vurderer nye venner ud fra.

Udførelse

Hæng en masse billeder af unge (gerne på deltagerens egen alder) op i lokalet. Gør dem så varierede som muligt og spil evt. lidt på stereotyperne, men hold det positivt: tøjstil, etnicitet, køn, interesse, religion osv.

Start med at lade deltagerne give dem navne, som du kan skrive på billederne med en tusch. Det er med til at personificere billederne.

Fortæl nu deltagerne at de skal forestille sig, at de skal ud på en lang togtur med klassen. Turen tager ca. 5 timer, og skal tilbringes i lukkede kupeer med plads til fire personer i hver. Hvem vil de gerne dele kupé sammen med?

Giv dem 5-10 minutter til individuelt at vælge tre personer fra billederne og skrive dem på et stykke papir. Ud fra hvert navn skal de skrive, hvordan de tror denne person er, og hvorfor de gerne vil dele kupé med ham/hende på togturen.

Bland eleverne i mindre grupper og bed dem nu fortælle hinanden, hvem de har valgt og hvorfor. Bed dem derefter skrive nogle stikord om personerne de har valgt på en post-it – én post-it for hver person – og lad dem klistre deres post-its på det tilhørende billede. Saml deltagerne og gør status: hvem har de valgt og hvorfor? Er der nogen som ikke er valgt af nogen?

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

Hvis der er nogle billeder, som ikke har fået en post-it, skal deltagerne tilbage i grupperne og lave en post-it med stikord til de resterende billeder (del evt. de overskudende billeder ud mellem deltagerne). Det er vigtigt, at denne post-it fokuserer på positive kendetegn og personligstræk. Når de er færdige, klister de deres post-it på billedet og samles til en diskussion i plenum.

Diskussion

- Hvordan var at vælge mellem billederne og prøve at forestille sig, hvem de forskellige personer er?
- Hvordan følte det at se, at der var nogle billeder/personer, som ikke var blevet valgt? Og efterfølgende at skrive positive stikord om de personer: fik det jer til at se dem på en anden måde?
- Minder øvelsen/følelserne/processen jer om noget fra jeres hverdag: fx når der skal laves grupper i skolen? Når I kigger på billeder, får nye venner og giver likes osv. på sociale medier? Inviterer udvalgte venner hjem til fest osv.?
- Hvad er det for nogle informationer, man ikke får på billederne? Og som I selv digter, når I skal lave profilerne?
- Hvad får det jer til at tænke ift. den måde, man vurderer andre mennesker på til daglig: i skolen, på sociale medier, i tv'et osv.?

Råd til facilitatorerne

Del 2 af denne øvelse kan potentielt være for personlig og ubehagelig for enkelte deltagere, og bidrage negativt til at forstærke eller synliggøre eksisterende hierarkier i gruppen og/eller udstille enkelte deltagere som ligner (eller identificerer sig med), de billeder der bliver brugt. Det er derfor afgørende for øvelsen, at der er høj grad af tryghed i gruppen, at I har lavet nogle klare regler for rummet, og at facilitatorerne er opmærksomme på, om enkelte elever udviser tegn på ubehag. Er deltagerne meget unge eller sårbare, bør del 2 eventuelt undlades eller omskrives lidt. Fx kan man bruge tegninger, billeder uden ansigter, kendte personer eller lignende for at gøre det mindre personligt.

Samtidig er den afsluttende diskussion og opsamling vigtig for, at øvelsen efterlades på en god måde, ligesom det kan være godt at afslutte med en tillidsskabende energizer, samarbejds- eller fokuseringsøvelse.

NIVEAU 4 – FORANDRINGSNIVEAUET

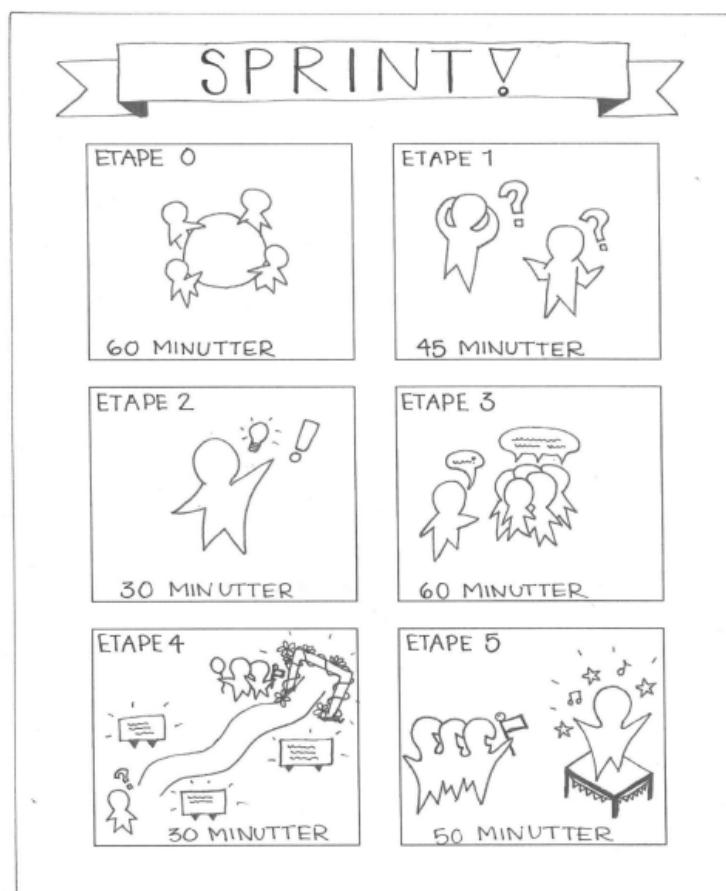
En ting er at reflektere og tale om de udfordringer, der kan være i ungelivet, noget andet er at forsøge at løse dem. På niveau 4 finder du øvelser fra URK's anden grundmetode, Sprint, som giver deltagerne konkrete værktøjer og redskaber til at løse de problemer og udfordringer, der er blevet talt om under de foregående Life Skills øvelser.

Formålet med Sprint-øvelserne er at vise de unge, at de kan være med til at forandre samfundet og at de sammen kan gøre noget ved de problematikker, de oplever. Øvelserne kan både indgå som en endags-workshop med Life Skills øvelser i starten af workshoppen. Men Sprint kan også faciliteres i slutningen af et længere Life Skills-forløb. I Sprintet kan deltagerne med fordel tage udgangspunkt i nogle af de udfordringer, som de har talt om i løbet af Life Skills-øvelserne. Fx hvis deltagerne har snakket om, at de oplever stress er et problem, kan dette være udfordringen, som deltagerne arbejder videre på i Sprint-forløbet.

Efter et Sprint vil gruppedeltagerene have designet et eller flere sociale projekter. Opgaven for facilitatorerne er både at facilitere Sprint-workshoppen, men også at understøtte deltagerne i at implementere deltagerens projekter i de kommende dage, uger og måneder.

Der indgår 5 etaper i selve Sprint-workshoppen. Etape 6 er målrettet facilitatoren og handler om at støtte deltagerne i rent faktisk at implementere deres projekter i det virkelige liv efter forløbet.


Sprint-workshoppen varer normalt ca. 5 timer, har du mindre tid med deltagerne, kan den også faciliteres på 3 timer. I figuren på næste side finder du til venstre tidsrammen, hvis Sprintet skal faciliteres på 3 timer og til højre tidsrammen for en workshop på 5 timer.



B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

NIVEAU 4 - FORANDRINGSNIVEAUET	
ETAPE 0 - SKAB DET TRYKKE RUM	
Introduktion & håb og bekymringer	(30 - minutter)
ETAPE 1 - HVAD ER PROBLEMET	
Projektspotting	(30- 40 minutter)
Hvad er problemet?	(10 minutter)
ETAPE 2 - HVORDAN FIXER VI DET?	
Sprintende Brainstorm	(20 - 30 minutter)
Projektidéer	(10 minutter)
ETAPE 3 - GØR PROJEKTET BEDRE	
Lokale stemmer	(20 - 60 minutter)
Gør projektet bedre	(10 minutter)
ETAPE 4 - FØR DET UD I LIVET	
Milepælsplan	(20 - 30 minutter)
"Vi lover hinanden at..."	(10 minutter)
ETAPE 5 - KICK-OFF MØDE	
Kick-off	(30 - 50 minutter)
Check-ud	(10 minutter)
ETAPE 6 - FACILITATORENS OPFØLGNING	
Opfølgingsplan	(15 - 30 minutter)
Opfølgingsmøde	-

ETAPE 0: SKAB DET TRYKKE RUM

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Formålet med denne etape er, at deltagerne ved, hvad de kan forvente i løbet af dagen, samt at deltagerne lærer hinanden at kende og føler sig trygge, så de er komfortable med at dele ideer, drøfte disse i en gruppe og tale offentligt.	30 minutter	

Introduktion

Byd velkommen! Introducér programmet for workshoppen og tidsrammen for dagen. Hvis du har tid kan du også vise deltagerne en video om Sprint.

Understreg at i dag, drejer det sig om at identificere et problem, som de har talt om i de foregående Life Skills-øvelser, eller et de oplever gør sig gældende for unges trivsel generet - de skal altså designe et socialt projekt, der skal bidrage til at løse dette problem. Efter dagen i dag, forventes deltagerne at tage styringen over projekterne i den virkelige verden. Derfor bør deltagerne gennem workshoppen have i baghovedet, at disse projekter skal være realistiske at gennemføre – allerhelst i morgen.

Øvelse: Håb & bekymring


- Bed alle deltagerne om at introducere sig selv. Spørg gerne hvad de ser frem til i denne workshop, og hvad de er en smule bekymrede over. For at spare tid og holde energien oppe, kan du med fordel dele deltagerne op i to grupper, som hver faciliteres af hver sin facilitator. (Lav fx et "Code of Conduct")
- Lav en sjov og opløftende ENERGIZER!
- Opdel deltagerne i grupper bestående af 3-5 personer. Dette er grupperne, som deltagerne vil arbejde i i løbet af dagen.

TIP

Du kan også bruge andre Life Skills-øvelser til at starte workshoppen ud med.



ETAPE 1: HVAD ER PROBLEMET?

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Formålet med denne etape er at identificere et aktuelt problem. På bagkant af denne etape skal alle grupper have lagt sig fast på ét problem, som de skal arbejde på i løbet af dagen. De bedes beskrive problemet ved hjælp af skabelonen "Hvad er problemet?".	30-50 minutter	Kamera eller mobiltelefon (alternativt papir og blyant) Hvis muligt, en projektor

Øvelse: Hvad er problemet?

Forklaring

Deltagerne skal løbe ud af lokalet og benytte deres telefoner til at tage et billede af noget, som de hhv. synes er med til at styrke unges trivsel og et billede, de synes ikke er så godt for unges trivsel. Det kan både være billeder af ting, steder mv. eller det kan være billeder, der kan symbolisere deres pointe.

(Hvis deltagerne ikke har mobiler med kamera, kan de lave en tegning i stedet)

Udførelse

Giv dem 5 minutter til at løbe ud og tage billederne

- Når de vender tilbage, skal de sidde i deres grupper. Her får hvert gruppemedlem 2 minutter til at forklare hans/hendes billeder og baggrunden for valget af dem.
- Når alle har forklaret sig, skal grupperne have 5 minutter til at diskutere de problemer, som er blevet præsenteret.
- Sæt hver gruppe til at vælge ét problem. Forklar dem at dette problem bliver omdrejningspunktet for dem, resten af dagen.

ET GODT RÅD

Hvis grupperne har svært ved at blive enige om ét problem, kan du gøre følgende tre ting:

- 1)** Hvis ét problem virker mere realistisk og gennemførligt end andre, kan du råde dem til at vælge dét.
- 2)** Du kan bede dem om at lave en ny runde med nye argumenter og herfra blive enige eller stemme om det.
- 3)** Du kan give dem 30 sekunder til at vælge! (det virker ofte). Afslut etape 1: "Hvad er problemet?"


- Giv dem 10 minutter til at diskutere og bed hver gruppe om at udfylde drejebogs-skabelonen "Hvad er problemet?"

Hvis der er tid tilovers, kan grupperne præsentere deres problemer til hinanden. Du kan give dem tid til at give feedback og stille spørgsmål og tid til at grupperne kan modificere deres problemer herefter.

ET GODT RÅD

Bevæg dig rundt i lokalet og lyt til diskussionerne og de forskellige problemer. Stil gerne guidende spørgsmål, hvis gruppen har behov for hjælp. Sørg for at problemerne er konkrete og specifikke, samt at det er problem, som faktisk kan blive løst eller forbedret ved de unges projekter.

ETAPE 2: HVORDAN FIXER VI DET?

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Formålet med denne etape er at komme på en idé til et socialt projekt, der adresserer dét problem, som blev identificeret under etape 1. På bagkant af denne etape skal alle grupper have sat sig fast på én social problemstilling, som de skal arbejde på i løbet af dagen og som grupperne skal ud og implementere efter Sprintforløbet.	20-40 minutter	Kamera eller mobiltelefon (alternativt papir og blyant) Hvis muligt, en projektor

Øvelse: Sprintende Brainstorm

Forklaring

Hæng skabelonen med navnet "Hvad er problemet?" op på væggen. Placér en stol med Templateten "Idébrønd" under drejebogsskabelonen - du kan også stille en spand eller en hat. Stil en masse post-its og blyanter til rådighed for deltagerne. Bed dem om at tænke på ideer til, hvordan man kan løse problemet. Hver gang de kommer på en ny idé, skal de skrive det på en post-it og løbe op til idé-spanden og smide sedlen heri. Når de smider ideen ned, skal de råbe deres idé højt, så resten af deltagerne kan høre det. På denne måde kan alle blive inspireret af hinandens ideer.

Understreg at alle ideer er velkomne. Der findes ingen dårlige ideer. Selvom en idé måske virker skør og urealistisk, kan den stadig bruges som inspiration til at skabe gode ideer hos de andre. Derfor; Vær ikke genert! Skriv så mange ideer ned som muligt.

Udførelse

- Giv deltagerne ca. 3 minutter til at brainstorme (hvis de herefter stadig brænder inde med ideer, kan du give dem yderligere 2-3 minutter)
 - Opmuntre dem til at løbe og til at råbe deres ideer højt
 - Hvis de ikke råber, læs selv post-it-sedlerne og råb dem højt
 - Anerkend og bifald alle ideer – uanset hvor skøre de er
- Bed deltagerne om at gå op til idé-spanden og læs ideerne op for hinanden
- Giv dem 5 minutter til at kategorisere de ideer, der er ens/ligner hinanden
- Giv dem 2 minutter til at vælge én idé, som de skal arbejde videre med
- Understreg at projektidéen skal være realistisk og mulig at føre ud i livet – allerhelst i morgen!

B: Katalog over refleksionsøvelser, der kan bruges til Life Skills-forløb

ET GODT RÅD

Hvis grupperne har svært ved at blive enige om ét problem, kan du gøre følgende tre ting:

1. Hvis ét problem virker mere realistisk og gennemførligt end andre, kan du råde dem til at vælge dét.
2. Du kan bede dem om at lave en ny runde med nye argumenter og herfra blive enige eller stemme om det.
3. Du kan give dem 30 sekunder til at vælge! (det virker ofte)




Afslut etape 2: Projektidéer

Giv grupperne 10 minutter til at udfylde drejebogsskabelonen "Projekt-idé".

Hvis der er tid tilovers, kan grupperne præsentere deres problemer til hinanden. Du kan give dem tid til at give feedback og stille spørgsmål og tid til at grupperne kan modificere deres problemer herefter.

ETAPE 3: GØR PROJEKTET BEDRE

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Formålet med denne etape er at teste projektideen i den virkelige verden og bruge feedbacken til at forbedre projektet. På bagkant af denne etape vil alle grupper have diskuteret deres projektideer med relevante mennesker i deres lokalsamfund og have fremlagt en forbedret projektbeskrivelse.	20-70 minutter	

Øvelse: Lokale stemmer

Forklaring

Deltagerne skal udfylde skabelonen: "Interessenter" og "Målgruppe". Skriv alle relevante interessenter i projektet ned. Herefter skal gruppen kontakte minimum to af navnene fra listen over interessenter og minimum to af navnene fra listen over målgrupper, for at høre disse personers mening om projektet. Grupperne kan gå en tur ud i lokalsamfundet og interviewe mennesker på gaden, i butikker, på kommunen, sportsklubber, osv. Hvis tiden er presset, kan de nøjes med at ringe rundt. Hvis de ikke kan få fat på personerne fra listen over interessenter eller målgruppen, kan de i stedet interviewe deres ven, forældre, skolelærer, osv.

Det vigtigste er at de øver sig på at præsentere deres projektidé og at de får noget eksternt feedback tilbage på projektet.

Udførelse

- Giv deltagerne 20-30 minutter til at lave disse interviews. De kan deles op i mindre grupper, hvis de har lyst til det. Du kan give dem længere tid, hvis de skal gå langt for at afholde deres interviews. Vær opmærksom på at alle ved hvad tid, de skal være tilbage. Det er at foretrække at deltagerne går ud og får direkte feedback, fremfor at ringe over telefonen.

ET GODT RÅD

Nogen vil måske føle sig generte, når de skal præsentere deres projektideer til andre mennesker. De vil derfor være tilbøjelige til at kontakte deres venner fremfor fremmede eller ringe i stedet for at mødes fysisk. Ikke desto mindre, så er det at være i stand til at kontakte fremmede essentielt i arbejdet med sociale samfundsprojekter, hvorfor det er vigtigt at opmuntre og assistere deltagerne, så de føler sig selvsikre nok til at udvide deres komfortzone.


Du kan fx hjælpe dem med at skrive tre spørgsmål ned. Dernæst kan du opmuntre dem ved at sige at de fleste mennesker er glade for at blive spurgt ind til deres mening om ting.



Afslut etape 3: Gør projektet bedre

Når alle deltagere er tilbage, skal de udfylde den anden del af skabelonen og skriv så mange hovedpointer fra informanterne ned. Grupperne skal nu diskutere den nye information. Hvis grupperne ønsker det, kan de, ud fra den feedback de lige har fået, ændre deres "Projektidé" i skabelonen.

ETAPE 4: FØR DET UD I LIVET!

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Formålet med denne etape er at deltagerne skal lave en meget specifik plan for, hvordan projektet skal realiseres og implementeres i den virkelige verden. På bagkant af denne etape vil gruppen være klar til at påbegynde projektet.	20-40 minutter	

Øvelse: Milepælsplan

Forklaring

Grupperne skal nu ombryde projekterne til mindre opgaver (milepæle). De skal hertil definere minimum tre milepæle, som skal gennemføres før implementering af projektet, kan finde sted.

Fx hvis projektet er at åbne en bogklub for unge mennesker, kan en milepæl være at finde et sted, bog-klubben kan afholdes. En anden milepæl kunne være at lave plakater med information om aktiviteten. Den tredje milepæl kunne være at købe eller låne bøger.

Udførelse

- Giv deltagerne 10 minutter til at udfylde skabelonen "Milepælsplanen"
- Bed dem om at definere minimum tre milepæle, som skal gennemføres
- De skal være velkomne til at tilføje flere, hvis de har lyst!
- Understreg gerne at milepælene skal være specifikke og konkrete

Afslut etape 4: "Vi lover hinanden at..."

Gruppen skal nu inddele deres Milepælsplan til mindre og mere specifikke opgaver. Hver milepæl skal bestå af 1-3 specifikke opgaver. For eksempel kan det at finde en lokation for bogklubben (milepæl) ombrydes til at ringe til skolebiblioteket (opgave) og ringe til Røde Kors' lokalafdeling for at undersøge muligheden for økonomisk støtte. Giv grupperne 10-15 minutter til at udfylde drejebogsskabelonen 'Vi lover hinanden at..' og love hinanden hvad hvert gruppemedlem vil gøre og hvornår, de vil gøre det. Som facilitator skal du assistere grupperne i at beslutte disse meget specifikke opgaver og korte deadlines – hvorfor vente en uge, når de kan gøre det i morgen?


Når grupperne har fordelt rollerne i mellem sig, skal de udfylde "budgetskabelonen", hvor de skriver ned, hvad de vil søge penge til i projektet samt hvad de forskellige budgetposter ca. vil koste. Husk deltagerne maks kan søge 7.000 kr. for deres projektet.

ET GODT RÅD

Facilitatoren skal huske at tage billeder af Milepælsplanen, løfterne og budgettet for at gøre det nemmere at følge op på grupperne, når implementeringen begynder.



ETAPE 5: KICK-OFF

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Her begynder projektet! Formålet med denne etape er, at alle grupper præsenterer deres projekter til hinanden. Hvis der tid til det, kan de andre grupper give feedback og gode råd med på vejen.	30-60 minutter	

Udførelse

- Giv hver gruppe 10 minutter til at forberede præsentationen af deres projekt. De skal præsentere deres problem (etape 1), deres projekt (etape 2-3), deres milepælsplan og løfter til hinanden (step 4). Hver gruppe har 5 minutter til præsentationen.
- Giv de andre grupper 2-3 minutter til at forberede feedback og gode råd – måske kender de andre nogen der kan hjælpe projektet?
- Facilitatoren giver feed-back til gruppen som den sidste. Her kan du introducere dem for "burger-modellen" som en måde at give feedback på.

ET GODT RÅD

Prøv at gøre kick-off præsentationerne sjove! Lav fx en scene, ændre belysningen, sæt noget cool musik i højtalerne, osv. Sørg for at publikummerne klapper og bidrager til at sprede god energi og massevis af motivation til rummet. Hvis muligt, kan I invitere en vigtig person fra lokalsamfundet til selve kick-off sessionen. Det kan fx være skoleinspektøren, borgmester, den lokale Røde Kors formand eller hvem end I nu kan finde på.



Afslut etape 5: Check-ud

Sig tak for en god workshop med skøn energi og mange, mange gode ideer! Sig at du ser frem til at se projekterne blive ført ud i livet og at du, inden længe, vil følge op på gruppernes løfter til hinanden. Ønsk dem held og lykke med projekterne!

Hvis der er tid tilovers, kan du lave en check-ud runde, hvor alle deltagere kan sætte ord på, hvordan de har det efter dagens workshop, og hvordan de har det med at skulle realisere og implementere projekterne i virkeligheden. Hvis du laver denne check ud – skal du gøre det inden du siger det sidste "tak for i dag".


OBS. inden I siger farvel, så husk at aftal et tidspunkt for opfølgingsmøde med grupperne. Hvis I ikke kan nå at aftale det, så sørg for at få et telefonnummer eller mail på en deltager fra gruppen, så kan I aftale et mødetidspunkt.

ET GODT RÅD

Sørg for at du får indsamlet kopier af billederne af problemer, projektbeskrivelserne, milepæls-planerne og løfterne, fra alle grupperne. Dette er nødvendigt for den videre opfølgning (etape 6).



ETAPE 6: FACILITATORENS OPFØLGNING

FORMÅL	TID	MATERIALER
 Denne etape er målrettet facilitatoren. I denne etape skal du, som facilitator, lave en opfølgingsplan for alle grupperne. Dette skal sikre at du kan give dem den rette vejledning, støtte og opmuntring, som er nødvendige for dem for rent faktisk at realisere projekterne.	15-30 minutter	

Opfølgingsplan

Udførelse

- Gennemgå hver gruppe, én ad gangen.
- Læs deres problem, projektbeskrivelse, milepælsplaner og løfter igennem.
- Benyt skabelonen "Opfølgingsplan" til at skrive ned, hvordan og hvornår du vil følge op på hver gruppe. Det kan være over telefon, SMS, et fysisk møde, eller på et møde med andre stakeholders? Normalvis vil et fysisk møde være at foretræk.

Benyt gruppens løfter fra etape 4 til at lave opfølgingsplanen.

- Beskriv hovedforklaringerne på hvorfor denne gruppe IKKE succesfuldt vil kunne gennemføre projektet. Hvilke barrierer står i vejen for implementeringen? Måske mister gruppen motivationen hurtigt, måske er projektet for vanskeligt, måske er det ikke muligt at indsamle midler til at finde en lokation til at mødes eller også er modtagerne bare ikke interesserede nok?

Benyt disse barrierer til at identificere de fokusområder, du skal være opmærksom på for bedst muligt at kunne støtte denne gruppe

Opfølgingsmøde

Når du skal have et opfølgingsmøde med en gruppe – uanset om det er fysisk eller over telefonen:

- Gennemgå gruppens løfter til hinanden. Hvor langt er de kommet? Har du nået dem alle? Hvis ikke, hvad skyldtes det?
- Opfind en plan til det videre arbejde herfra. Sørg for at gruppen opsætter nye specifikke målsætninger og nye deadlines.
- Hvis du vil, kan gruppen lave nye 'løfter'.
- Husk at opdatere "opfølgingsplanen" eller lave en ny.

Giv gruppen alt den kærlighed og støtte, du overhovedet kan!





C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

I denne del kan du finde et katalog af energizers, som er korte lege eller spil, der er designet til at gøre Life Skills-aktiviteterne sjovere for både dig og deltagerne. Udover at være sjove, kan energizers hjælpe deltagerne til at føle sig mere trygge og motivere dem til at udforske nye emner og områder inden for læring.

Energizers kan hjælpe dig som facilitator med at få deltagerne til aktivt at deltage i kurset. Energizers hjælper således deltagerne med at overkomme deres eventuelle generthed, modvilje mod aktivt at deltage, og de kan bryde "stilheds-kulturen", der ofte ses på sådanne kurser.

Det specifikke formål med energizers er, at:

- hjælpe deltagerne med at lære hinanden at kende
- skabe en positiv gruppeatmosfære
- holde deltagerne interesseret, opmærksomme og motiverede samt give dem energi
- hjælpe deltagerne med at slappe af og frigøre spændingerne i kroppen
- sørge for at deltagerne lytter til og er åbne over for deres egne signaler (hvis der fx er noget, de ikke har lyst til at deltage i)
- få deltagerne til at tænke "uden for boksen" og gøre noget anderledes

Nyttige råd, når energizers skal virke:

- Brug energizerne i begyndelsen, efter en pause og måske endda i slutningen af en session, hvor energiniveauet er lavt. På den måde kan man fx slutte en session med at grine og måske være lidt fjollede sammen. Vær ligeledes opmærksom på "kriser" (når deltagerne keder sig og bliver trætte) og få gruppen i gang igen med en energizer.
- Dit valg af energizer bør afhænge af antallet af deltagere.
- Husk, at give tydelige instruktioner. Det er vigtigt at forklare (med ord), vise (demonstrere) og spørge deltagerne, om de har spørgsmål. For at sikre, at deltagerne har forstået, hvad der sker, kan det være en idé at stille spørgsmål som: "Så efter vi har klaret trin 1, hvem kan så fortælle mig, hvad vi skal nu?"
- Facilitatoren bør udføre øvelsen sammen med deltagerne og vise engagement. Det giver en god stemning og motiverer også deltagerne til at deltage aktivt.
- Husk, at hver deltager går ind i gruppen med deres egen "bagage" og ved at lære dem at kende, kan du tage hensyn til dem.

Der er mange energizers, så de udvalgte aktiviteter til dette katalog er blot et lille udvalg. For det meste kan deltagerne også selv et par spil eller lege, der kan bruges som energizers. Du kan altid spørge deltagerne, om de har lyst til at facilitere en energizer, men hav altid nogle alternativer i ærmet, hvis ingen har lyst.

I dette katalog er der tre forskellige kategorier af energizers:

- Energizers, der hjælper deltagerne med at lære hinanden at kende
- Aktive energisere, der får gang i blodløbet

C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

- Energizers til koncentration og tanker

Energisere tager typisk omkring 5-10 minutter afhængigt af antallet af deltagere.

Dette ikon af to mennesker, der giver hinanden hånden, indikerer niveauet af fysisk kontakt. Det rangerer fra **1** (det laveste) til **3**. Niveauet af fysisk kontakt er vigtigt at være opmærksom på, især når deltagerne er en blandet gruppe.



Råd til facilitatorerne

Der kan være nogle deltagere, der ikke har lyst til at være med til energizers første gang, man introducerer dem. Nogle er for generte, andre har bare ikke lyst, mens andre bækker ud, fordi rammerne føles utrygge. Derfor er det vigtigt at være meget opmærksom på valget af energizer, så man ikke støder nogen fra sig. Det er normalt, at deltagerne reagerer forskelligt på energizers, men de fleste ender med at deltage, når først de ser, hvor sjovt det er.

Insister på at anvende energizers også selvom du mærker, at deltagerne, og måske endda du selv, ikke er helt tryk ved idéen. Det skal nok virke! Der er ingen tvivl om, at du selv vil have det rigtig sjovt som facilitator, hvis du deltager i energizers, så det er bare om at komme i gang!

ENERGIZERS, DER HJÆLPER DELTAGERNE MED AT LÆRE HINANDEN AT KENDE

Det er vigtigt, at give deltagerne mulighed for at lære hinanden ordenligt at kende, før man går i gang med selve kurset. Det kan bidrage til at skabe en tryk ramme om kurset. Husk at passe på deltagerne i starten af kurset og sørg for, at de ikke føler sig for udfordret eller presset ud af deres komfortzone. Start med nogle sjove navnelege, og gå derefter over til øvelser, der fokuserer på at opbygge holdånd og trykthed.

Råd til facilitatorerne: i begyndelsen er det en god idé at gennemføre energizers, hvor alle deltagerne er aktive på samme tid, så ingen føler sig udstillet.

NAVNELEGE

1) Navnebold og spørgsmålskirklen

Materialer: En bold

1. Deltagerne danner en cirkel og begynder med en navnerunde, hvor deltagerne skal prøve at huske de andres navne. Herefter kaster facilitatoren bolden til en af deltagerne, der skal kaste bolden videre til en anden. Før bolden gribes af den anden deltager, skal personen nå at sige navnet på den kastende person. Herefter sender den anden deltager bolden videre til en tredje, der gør det samme osv.
2. Ligesom ovenfor, men denne gang skal deltageren, der kaster bolden fx spørge: "Hvad hedder du, og hvad laver du i din fritid?" Personen, der griber bolden, skal hurtigt svare og finde på et nyt spørgsmål, fx: "Hvad hedder du, og hvad er din livret?" mens han eller hun kaster bolden videre. Dette fortsættes, indtil alle har haft bolden



2) Giv mig et tegn

Deltagerne står i en cirkel og skal få øjenkontakt med en anden person. Når to deltagere har fået øjenkontakt, skal de bytte plads, mens de begge laver den samme bevægelse (som fx at slå sig selv på hovedet eller gå på en sjov måde). Den ene begynder bare tilfældigt med noget, og den anden skal kopiere. Når de går forbi hinanden, siger de deres navn, mens de stadig bevæger sig sjovt. Når de er færdige, står de således på hinandens tidligere plads. Flere par kan godt få øjenkontakt med hinanden på samme tid, hvilket gør denne energizer livlig og sjov.



3) Navneklask

Materialer: En avis eller noget lignende

Note: Denne leg virker specielt godt efter en navnerunde.

1. Deltagerne sidder på stole i en cirkel. Facilitatoren beder en frivillig om at stå i midten med en sammenrullet avis eller noget lignende i hånden.
2. Herefter siger facilitatoren navnet på en af de andre deltagere i cirklen. Personen i midten ("Navneklaskeren") skal nu prøve at klaske (ikke for hårdt) denne person så hurtigt som muligt. Hvis "Navneklaskeren" formår at klaske personen, inden personen når at råbe en anden deltagers navn, skal de bytte plads, så personen, der før sad ned, bliver til klaskeren i midten, og spillet fortsætter.



4) Dit navn og karakteristika

1. Facilitatoren og deltagerne står i en cirkel og skal finde på træk, der starter med det samme bogstav som deres eget navn.
2. Facilitatoren starter med at sige sit eget navn og vælge et træk (fx "Jeg hedder Maria og jeg kan godt lide at mime"). Den næste person i rækken skal så sige den forrige persons navn og træk og herefter komme på noget selv (fx: "Maria kan godt lide at mime. Jeg hedder Kristian, og jeg kan godt lide at klatre").
3. Den tredje person skal gentage de sidste to navne og træk og derefter finde på sit eget. Dette fortsætter rundt i cirklen og bliver sværere, jo længere man kommer, da der er flere og flere navne og træk, man skal huske. På denne måde lærer deltagerne på en sjov måde hinandens navne at kende.



Hav in mente, at det kan være en udfordring for nogle at huske alle navnene. Variation: Man kan eventuelt nøjes med kun at skulle huske de tre personer, der var før én selv. En anden variation kan være, i stedet for at finde på træk, at man beder deltagerne om at finde på dyr, som starter med deres forbogstav. Fx: "Jeg hedder Hannah, og jeg er en hest". Som en sidste udfordring kan du spørge et par modige og frivillige deltagere, om de kan huske navne og træk på alle de andre deltagere.

BINDE GRUPPEN SAMMEN

5) Gruppering efter farve

Facilitatoren udvælger tre forskellige farver og siger dem højt, fx: "Rød, grøn, sort". Herefter skal deltagerne dele sig op i grupper afhængigt af, hvilken farve deres tøj har. Gentag lige så mange gange, det er nødvendigt. Hvis deltagernes tøj ikke matcher nogle af farverne, kan de danne en blandet gruppe.



6) Stå på række

Deltagerne skal stå på række alt efter, hvilken kategori facilitatoren vælger. En kategori kan fx være højde, alder, forbogstav, antallet af år de har været Røde Kors frivillige, afstanden fra deres hjemby osv.

Er kategorien fx højde, så skal deltagerne stille sig på en række, der går fra de laveste til de højeste. På denne måde lærer deltagerne hinanden bedre at kende og øver sig i at arbejde sammen.



7) Gæt hvem

Materialer: Papir og blyant til hver deltager

Hver deltager får et stykke papir, hvorpå de skal skrive deres navn. På bagsiden af papiret lister de fem ting op, der beskriver dem (fx fysiske træk, en interesse eller oplevelse de har haft eller lignende). Derefter samler facilitatoren alle papirerne ind. De næste fem minutter skal deltagerne gå rundt imellem hinanden og samle så meget viden som muligt om de andre deltagere.

Facilitatoren stopper legen og læser højt fra informationerne på bagsiden, én efter én, mens han eller hun skjuler navnene på forsiden. Deltagerne skal herefter gætte, hvem det kunne være. Jo hurtigere gruppen gætter hinanden, jo bedre har de været til at kommunikere med hinanden.



8) To-cirkel-snak/speed dating

Målet med denne øvelse er at hjælpe deltagerne med at lære hinanden bedre at kende. Det foregår gennem en kort snak om deltagerne selv og om andre emner. De korte snakke fører naturligt til diskussionspointer, som man kan fortsætte med at diskutere i pauser og uden for program.

Deltagerne skal stå i to cirkler, en ydre og indre cirkel, og de skal stå ansigt til ansigt i par. Herefter råber facilitatoren nogle forberedte spørgsmål op, som fx: "Hvad er en god ven for dig?" eller "Hvor ser du dig selv om 10 år?" Efter et par minutters snak rykker den ydre cirkel en gang til højre, og nye par dannes.

På den måde får alle mulighed for at tale med hinanden på en struktureret måde.

Begynd med simple spørgsmål som en slags opvarmning, men skift løbende til sværere og mere udfordrende spørgsmål, helst forbundet med Life Skills-emner.

Variation: Deltagerne kan, i stedet for at stå i en cirkel, blot gå rundt imellem hinanden, indtil facilitatoren stopper dem (speed dating). Dette kan køre i 3-4 runder afhængigt af antallet af deltagere.



9) Gæt sandheden

1. Hver deltager skal tænke på tre ting om sig selv, hvor to af dem er løgne og én er sand. Fx: "Jeg er den ældste i en søskendeflok på 10" eller "jeg drømmer om at blive en professionel balletdanser".
2. De andre deltagere skal så spørge til de forskellige udsagn og prøve at finde ud af hvilken, der er sand. Fx: "Hvad fik dig til at ville begynde at danse?" eller "Hvad er det bedste ved at være det ældste barn?"
3. Deltagerne skal herefter gætte, hvilket udsagn der er sandt. Hver deltager får lov til at gætte, og man fortsætter indtil, der er nogen, der gætter rigtigt.



Variation: I stedet for at alle gætter, kan man bede deltagerne om at blive enige om, hvilket udsagn de tror er sandt.

10) Human Bingo

Note: Denne øvelse kræver lidt forberedelse, men er god til at få en gruppe til at lære hinanden at kende på en tryk måde.



Materialer: Blyanter og forberedte papirer fordelt på seks firkanter.

1. Før sessionen skal facilitatoren forberede nogle papirer ved at dele et A4 ark ud i seks lige stor firkanter med tus. På hvert papir skrives seks eksempler på positive personlige karakteristika, én i hver firkant. Vælg generelle karakteristika, der kan matche nogle af deltagerne, som fx: "Går sent i seng", "er typisk lederen i en gruppe", "er den sjove person i gruppen, der får de andre til at grine", "har været i Frankrig", "melder sig frivilligt til opgaver" osv.
2. Del papirerne ud, ét til hver deltager, og lad dem gå rundt imellem hinanden og spørge ind til de karakteristika, der står på deres papir. Opgaven er, at de skal finde deltagere, der matcher de karakteristika, der står på deres papir og skrive navnet, hvis de finder et match. Det gælder om at finde et match på alle ens karakteristika. Facilitatoren kan vælge en tidsbegrænsning (fx fem minutter), for at udfordre deltagerne.
3. Til slut samles gruppen og facilitatoren læser de forskellige karakteristika op. Spørg gruppen, hvilke match de har fundet på deres papir. Tag ét karakteristika ad gangen. Det er en god øvelse til at opbygge en gruppeidentitet, da alle i fællesskab lærer noget om alle.

11) Portrætter

Materialer: Papir og en tus til hver deltager

1. Del papir og tusser ud til deltagerne. Bed dem om at gå rundt i rummet og finde en tilfældig partner. Herefter skal deltagerne tegne hinandens portrætter, men uden at kigge på papiret. Facilitatoren stopper aktiviteten, når der er gået 1-2 minutter.
2. Herefter bytter deltagerne billeder, men med selve billedet ned ad, så de ikke kan se, hvad der er på dem. Derefter skal de finde en ny partner. Denne proces kan gentages et par gange. Til slut vil hver deltager således have et par portrætter af sig selv, som er tegnet af de andre deltagere.
3. Herefter samles gruppen og alle kigger på deres portrætter. Hvis der er tid, kan deltagerne hænge portrætterne op på væggen.



AKTIVE ENERGIZERS, DER FÅR GANG I BLODOMLØBET

Her kan du finde de mere fysiske og dynamiske energizers. Disse energizers er især gode, hvis sessionen kræver meget tænkearbejde, og når deltagerne har siddet ned i længere tid. Vær opmærksom på, at nogle af aktiviteterne også kan ses i URK's "Sports Activities for Vulnerable Children and Youth: A Volunteer's Handbook", så hvis du har denne manual, kan du finde mere inspiration dér.

12) Spejl mig

Deltagerne vælger en partner, og de stiller sig op med ansigtet mod hinanden. Person A kigger på sit "spejlbillede" (person B) og bevæger sig. Person B skal derefter være spejlet, der imiterer alle person A's bevægelser. Efter et par minutter skifter rollerne.



Variation: I stedet for spejlbilleder kan deltagerne forestille sig, at de er to magneter, der hænger sammen og derfor skal bevæge sig på samme måde.

13) Stoledans

Materialer: Noget at spille musik på

Fordel stolene tilfældigt i hele rummet, men med én stol mindre end der er deltagere. Sæt derefter noget god musik på, og bed deltagerne om at danse indtil facilitatoren stopper musikken. Når musikken stopper, skal alle deltagerne skynde sig hen og finde en stol. Dén deltager, der ikke finder en stol, er ude og skal tage en stol med ud af legen. Fortsæt, indtil der kun er én tilbage, der har vundet legen.



Variation: Alternativt kan man stille stolene op på to rækker med ryggen mod hinanden. Her skal deltagerne gå eller danse rundt om stolerækkerne, hvilket er mindre udfordrende end at bede dem om at danse frit.

14) Bevæge sig til melodien

Deltagerne skal stå i en cirkel. En tilfældig deltager starter med at gøre en bevægelse, og personen til højre skal umiddelbart efter kopiere bevægelsen. Herved kan man skabe en bølge af bevægelse. Eksempler på bevægelser kunne være at klappe, trampe med fødderne eller at klappe på dine knæ. Den næste person fortsætter med at lave en ny bølge.



15) Pingviner og flamingoer

Bed en frivillig deltager om at gå som en pingvin (benene limet sammen ned til knæene og hænderne ned langs kroppen). Hvis ingen melder sig, så udpeg en af de mere selvsikre deltagere. Alle andre er flamingoer og må kun bevæge sig ved at baske med vingerne på en elegant måde (facilitatoren demonstrerer). Herefter skal pingvinen prøve at fange alle flamingoerne. Når en flamingo bliver fanget, bliver den på mirakuløs vis lavet om til en pingvin og skal også fange flamingoer. Legen fortsætter indtil alle er pingviner. Det er en god leg, når man har brug for en hurtig og aktiverende energiser.



16) Simon siger...

I denne øvelse skal alle deltagerne stå i en cirkel og kigge på en udvalgt leder (Simon). Lederen skal give instruktioner om, hvad deltagerne skal gøre ved at sige: "Simon siger... hop op og ned", eller "Simon siger... dans". Deltagerne skal gøre hvad lederen siger, men kun når lederen begynder sætningen med "Simon siger...". Hvis lederen bare giver en ordre som fx: "Dans!" må man ikke røre på sig. Hvis man rører på sig alligevel, eller hvis man ikke gør noget, når der bliver sagt "Simon siger...", er man ude af legen. Den sidste, der står tilbage, vinder. Herefter kan man lege en ny runde "Simon siger" med en ny leder, hvis man har tid.



17) Hvem er lederen?

I denne øvelse bliver en af deltagerne sendt ud af rummet. De andre deltagere vælger herefter en leder, som alle deltagerne skal følge i forskellige bevægelser, f.eks. hoppe, gemme sig, synge osv. Kald personen tilbage til rummet, og giv personen tre forsøg (afhængigt af deltagerantal) til at gætte, hvem der er lederen af gruppen, ved at observere bevægelserne.



I løbet af legen skal lederen skifte bevægelse for at give den udenforstående en chance for at gætte, hvem lederen er. Når lederen ændrer sin bevægelse, skal de andre følge trop med det samme.

18) Banke, banke, bøf

Deltagerne skal danne en cirkel, mens en deltager skal løbe rundt udenom cirklen og banke let på de andres rygge, mens personen siger "banke". Når bankeren banker på en person og siger "bøf", så skal denne person løbe om kap med den, der bankede. De skal hver deres vej rundt om cirklen, og så gælder det om at nå hen til den åbne plads først. Den person, der kommer sidst, er nu bankeren uden for cirklen og man fortsætter legen.



19) Puls

1. Alle knæler i en cirkel med deres hænder fladt på gulvet. Den første deltager starter med at banke i gulvet med først deres venstre hånd og derefter den højre.
2. Umiddelbart efter skal deltageren til højre kopiere bevægelsen og sende rytmen videre rundt til resten af deltagerne – en ad gangen.
3. Hvis en deltager banker to gange med én hånd, så går rytmen den anden vej igen. Hvis en deltager glemmer at banke i gulvet, når det er deres tur, så er de ude af legen. Det samme gælder, hvis man misser at retningen har skiftet.
4. Vinderne er de sidste to deltagere, der stadig er med.



Variation: Legen kan gøres sværere ved at krydse hænder med sidemakkeren. Det er mere udfordrende, men giver også mere kropskontakt. Det er således vigtigt, at deltagerne allerede før du leger denne leg, oplever at være i trykke rammer.

20) Frugtsalat

1. Deltagerne sidder i en cirkel på hver deres stol
2. Facilitatoren står i midten af cirklen og deler deltagerne op i tre grupper, fx æbler, appelsiner og bananer, og det er vigtigt, at deltagerne husker, hvad de er.
3. Hvis facilitatoren siger "æbler", skal alle æbler skifte plads, mens facilitatoren prøver at få fat i en af de tomme stole. Hvis han eller hun får en stol, skal den nye person uden en stol fortsætte legen ved at sige én af de tre kategorier.



Variation:

1. Deltagerne er ikke inddelt i grupper. I stedet skal facilitatoren udvælge et træk, fx "Alle med sorte sokker". Gentag med forskellige karakteristika, så længe der er tid og lyst.
2. Man kan også bruge mere tunge emner: "Alle, der er generte, når de skal tale foran mange mennesker", "alle, der har lyst til at være frivillig facilitator." Denne variation er mere tilegnet ældre grupper, men kan også være god til at få et indtryk af gruppen.

21) 7Up

Dette er en god startleg, hvis kun et par deltagere er nået tilbage efter pause.

1. Facilitatoren beder deltagerne om at danne en cirkel.
2. Person A starter med at sige "1". Når A siger "1", vælger A også, om turen skal gå til venstre eller højre ved at enten placere sin højre hånd på venstre skulder eller venstre hånd på højre skulder. Hvis A placerer sin venstre hånd på højre skulder og siger "1", skal personen til højre (person B) sige "2" og sådan fortsætter legen.
3. Man fortsætter med at tælle på denne måde, indtil man rammer nummer 7, hvor signalet laves om til en hånd på hovedet. Det er højre eller venstre hånd, der er med til at bestemme, hvilken vej turen går, dvs. hvis signalet laves med den venstre hånd er det dén til højre, som turen går videre til og omvendt. Personen til højre starter forfra med tallene ved at sige "1", og legen starter forfra.
4. Hvis man fejler, er man ude af legen. De sidste to, der står tilbage, vinder.



22) Kylling, bur og torden

1. Bed deltagerne om at dele sig op i grupper af tre, hvor to af dem står ansigt til ansigt og håndflade mod håndflade med udstrakte arme oppe over hovedet. De danner dermed en slags bur. Den tredje person, der er kyllingen, gemmer sig inde i buret.
2. Når facilitatoren (der ikke er med i en gruppe) råber "Bur!" skal kyllingen stå stille, mens de, der er en del af et bur, skal finde en ny partner at lave et bur med og en ny kylling. Sig til kyllingerne, at de skal give lyd fra sig og bevæge sig, så burene har nemmere ved at identificere dem. Hvis facilitatoren råber "Kylling!" er det nu alle kyllingerne, der skal skifte plads med hinanden, mens burene bliver, hvor de står. Kyllingerne skal igen lave lyde og bevægelser.
3. Når deltagerne løber rundt, skal facilitatoren prøve at tage en andens plads ved enten at være et bur eller en kylling. Hvis det lykkes er der en ny person, der står udenfor legen og skal prøve at komme med ind igen ved at råbe enten "Bur!" eller "Kylling!"



C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

4. Når alle er med på legen, kan man introducere tordenejr som en valgmulighed. Under tordenejr kan deltagerne selv bestemme, om de vil være bur eller kylling, når blot alle kyllinger har et bur, og alle bure har en kylling. Det er en sjov leg, men introducér den langsomt, så deltagerne kan forstå konceptet. I sidste ende handler det dog altid om at være hurtig. Man skal helst være mange til at lege legen, minimum 10, dvs. tre bure, tre kyllinger og en til overs.

OBS: Hvis der er en eller to for mange ift. at danne grupper af tre, er der bare tre, der skiftes ud hver gang og tre, der bliver enige om, hvad man skal råbe.

23) Tag dine "kyllingebriller" på

Fortæl deltagerne, at de nu skal lege kyllinger, og vis dem hvordan. Det er vigtigt, at facilitatoren engagerer sig meget i rollen som kylling, for at sætte et eksempel og motivere deltagerne til at være så fjollede som muligt.

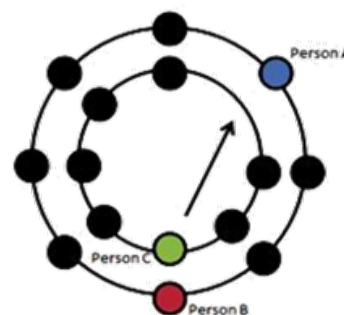


1. Bed deltagerne om at danne en cirkel og varme op ved at lave kyllingelyde og tage deres "kyllingebriller" på. Kyllingebrillerne laves ved at bruge fingrene som to cirkler (ligesom en kikkert) og holde dem op foran øjnene, ligesom briller.
2. Forklar deltagerne, at lederen af spillet nu skal sende kyllingekraften til en sidemakker ved at flytte hænderne fra kyllingebrillerne og strække armene med håndfladerne mod sidemakkeren, mens han eller hun siger kyllingelyden: "Boook!" Sidemakkeren kan så vælge at sende det videre i den samme retning eller tilbage. Vil man sende den tilbage, skal man klappe på sine lår med begge hænder, mens man siger: "Ba-gook!" højt. Kyllingekraften går så tilbage til personen, der prøvede at sende den i første omgang, og dén person skal så prøve igen den anden vej. Hvis du derimod gerne vil sende kyllingekraften på tværs af cirklen, skal du strække dine hænder ud mod en anden i cirklen og sige: "Kykelikyy!"
3. Hvis man griner, skal man løbe rundt om cirklen og tilbage på sin egen plads igen med klukkende og baskende arme. Så er man med i legen igen, indtil man griner næste gang.

Spillet er sjovt, man griner meget og får positiv energi. I starten kan man godt være lidt genert, da det kræver, at alle lader maskerne falde og opfører sig fjollet foran hinanden, men hvis det lykkes, kan øvelsen virkelig være god.

24) Holde på sine venner

1. Dan to cirkler, en ydre og indre. Deltagerne i begge cirkler står med ansigtet ind mod midten og danner par på tværs af cirklerne, dvs. at deltagerne i den ydre cirkel alle har én "ven" fra den indre cirkel foran sig.
2. Én af personerne i den ydre cirkel (person A) har dog ingen ven foran sig. Legen går derefter ud på, at person A skal stjæle en af de andre deltagere i den ydre cirkels (person B) ven ved at blinke til en tilfældig person (person C) i den indre cirkel. Når person C bliver blinket til, skal han eller hun prøve at løbe over til person A, mens person B skal prøve at fange sin ven med armene, inden de når at løbe væk. Person B kan ikke løbe efter person C, men skal stå på samme sted, mens han eller hun prøver at fange sin ven.
3. Hvis person B ikke fanger sin ven, skal han eller hun nu prøve at stjæle en andens ven ved at blinke – og sådan fortsætter legen.






C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

4. Efter noget tid skifter personerne i den ydre og indre cirkel plads, så man prøver begge roller.




Spillet giver en masse energi og kan også bruges til at skabe nye samarbejdspartnere til en kommende øvelse og derved få deltagerne til at arbejde sammen med andre, end dem de normalt ville vælge at arbejde sammen med.

25) Evolution

1. Deltagerne går rundt i rummet, mens de skal forestille at være kyllinger i et æg, der venter på at udklække. Mens de går rundt, siger de "Duk duk!" og bruger deres hænder til at banke på den imaginære æggeskal foran dem.   
2. Når de møder et andet "æg", skal de lege "sten, saks, papir". Taberen fortsætter som et æg, mens vinderen går videre på det næste niveau.
3. Vinderen skal nu være en kylling, der laver kluk-lyde og basker med vingerne. De møder andre kyllinger, som de også leger "sten, saks, papir" med og den, der vinder, bliver nu til en abe, der hopper rundt, klør sig og siger abelyde.
4. I næste runde bliver deltagerne til dinosaurer med stor mund, små arme og brøl.
5. Herefter bliver de til Supermand, hvor de flyver rundt med en arm foran sig.

Husk, at der altid vil være et tabende æg, kylling, abe og dinosaur tilbage, når alle er færdige. Denne leg er især god til større grupper, da det derfor går hurtigere.




26) Dragehoved og -hale

Deltagerne deles op i grupper af fire (eller flere hvis der er mange deltagere). Hver gruppe skal danne en kolonne, hvor alle kigger fremad med hænderne på skuldrene af den foran. Kolonnen forestiller en drage. Personen forrest illuderer hoved og den bageste er halen, mens de to deltagere i midten skal forestille kroppen.   

Opgaven er nu, at dragens hoved (den forreste person) skal fange de andre dragers haler, samtidig med at hovedet også skal beskytte sin egen hale. Når et hold fanger halen (den bageste person) på en anden gruppe, skal halen skifte hold og nu være hovedet på det andet hold. Hvis en drage kun har et hoved (dvs. kun én person er tilbage), er han eller hun ude af legen.

I denne øvelse er der fysisk kontakt, og derfor er det bedst at gennemføre øvelsen med grupper, der føler sig trygge ved hinanden.

27) Bille Bille Bob

Deltagerne skal danne en cirkel med facilitatoren i midten. Facilitatoren forklarer og demonstrerer herefter birollerne og de tre forskellige hovedroller i legen: Marilyn Monroe, James Bond og Kat i en vaskemaskine.   

For at illudere Marilyn Monroe, skal deltagerne holde hænderne på knæene og lade som om, at de prøver at holde en kjole ned, der bliver blæst op af vinden (som på det ikoniske billede af Marilyn Monroe). Personerne, birollerne, ved siden af Marilyn skal lade som om de er vinden, der blæser Marilyn Monroes kjole op.

For at illudere James Bond, skal deltagerne stå sidelæns og lade som om, at de står med en pistol. Deltagerne, birollerne, på hver side af James Bond skal lade som om de besvimer, pga. James Bonds charme og styrke.

C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

For at illudere Kat i vaskemaskine, skal deltagerne sige "miav" og holde fast i vaskemaskinelågen, mens de to sidemakkere, birollerne, skal forme en slags vaskemaskine rundt om katten, mens de ryster som en centrifuge.

Når deltagerne kan huske rollerne, peger facilitatoren på nogen og siger enten "Marylin Monroe", "James Bond" eller "Kat i en vaskemaskine". Afhængigt af hvad der bliver sagt, skal deltageren, der bliver peget på, og hans eller hendes sidemakkere nå at forestille de rigtige roller hurtigt. Hvis de ikke reagerer hurtigt nok, bytter hovedrolleindehaveren plads med facilitatoren i midten og fortsætter med at pege og sige en rolle.

Det er en rigtig sjov leg, der kan få mange til at grine. Det anbefales dog, at man er mange, når man leger denne leg.

Variation: Spillet fortsætter som før, men for at gøre det sværere kan den i midten sige alle mulige forskellige karakterer, navne eller ting, som deltagerne så skal prøve at imitere. Dvs. at deltageren, der bliver peget på, samt de to sidemakkere skal være kreative i deres afspejling af tingene. Dette gør legen betydeligt mere udfordrende, da deltagerne således skal kunne improvisere.

28) Postkasse og brev

Denne leg er en kort rollespilsøvelse. Deltagerne deles ind i grupper af 3-4. Én skal forestille at være en postkasse ved at bruge sine arme til at lave en firkant. Personen fryser i denne position og råber: "Jeg er en postkasse". Bed derefter en anden deltager om at putte et brev i postkassen og frys i denne position. Bed derefter en tredje deltager om at spille en helt anden rolle, som fx en hund, der bider personen med brevet. Alle tre deltagere fryser i denne position. Derefter skal den første deltager bestemme, hvem der får lov til at blive i scenen, fx: "Kun hunden bliver". Den tidligere postkasse og person, der skal sende et brev skal nu finde på to nye karakterer, der kan interagere med hunden og skabe en ny situation. Herefter bestemmer den tidligere hund, hvem der får lov til at blive, og sådan fortsætter det.



Efter en demonstration skal gruppen altid starte med postkasse og brevpositionen. Læg vægt på, at det altid er den første person i positionen, der bestemmer, hvem der skal blive i scenen. Når legen slutter, vil deltagerne have en stribe af forskellige scener i hukommelsen, med forskellige karakterer og situationer.

Denne leg er en improvisationsøvelse, der nemt får deltagerne i gang, som får dem til at grine, og som hjælper dem med at glemme deres tilbageholdenhed. Til sidst kan man bede hver gruppe om at vise deres yndlingshistorie.

ENERGIZERS TIL KONCENTRATION OG TANKER

Hvis du ikke har brug for at give gruppen energi, men i stedet har brug for lidt variation i undervisningen, kan du bruge en af de følgende øvelser, som sigter mod at opbygge deltageres koncentration og samarbejdsevner.

29) Tæl til 21

Denne leg kræver koncentration, samarbejde og lydhørhed. Bed deltagerne om at danne en cirkel. De skal nu tælle til 21 uden nogen form for kommunikation, og kun en person må sige ét tal ad gangen. Hvis to deltagere siger et nummer på samme tid, skal gruppen starte forfra fra 1. Hvis de er virkelig gode, kan du gøre det sværere for dem og sige, at de skal gøre det med lukkede øjne.



30) Hop ind, hop ud

Bed deltagerne om at danne en cirkel og kopiere facilitatoren ift. fire forskellige øvelser: hoppe ind, hoppe ud, hoppe til venstre og hoppe til højre. Deltagerne skal dog gøre det modsatte af, hvad facilitatoren siger. Hvis facilitatoren siger "hop ind", skal deltagerne hoppe ud, og hvis facilitatoren siger "hop til højre", skal de hoppe til venstre osv. Facilitatoren skal således snyde deltagerne ved at sige "hop ind" og selv hoppe ind, mens deltagerne stadig skal gøre det modsatte. Hvis deltagerne glemmer at gøre det modsatte, er de ude af legen.



Variation: "Flip Flop" er en alternativ version med hænderne, som er mindre aktiv end hoppeudgaven. "Flip" betyder flad hånd, mens "flop" betyder knyttet hånd. Når facilitatoren siger "flip", skal deltagerne derfor lave en knyttet hånd, og omvendt. Hvis de glemmer dette, er de ude af legen.

31) Dyrelyde

Bed deltagerne om at lukke deres øjne. Nævn fire dyr, fx en ko, en kat, en abe og en hund. Alle skal herefter hver især vælge et af de fire dyr og på samme tid sige som det valgte dyr. Med lukkede øjne skal de herefter prøve at gruppere sig selv i grupper af dyr ved at lytte efter. Til sidst har de lavet fire dyregrupper.



Variation: Kan varieres ift. hvor mange grupper man gerne vil have

32) Da jeg tog på skovtur

En god gådeleg, hvor facilitatoren starter (senere kan det være en deltager, der starter) med at finde på en hemmelig regel for, hvad man kan tage med på skovtur. Fx kan en regel være, at man kun må tage ting med, der begynder med "m", eller med ens for bogstav eller en helt tredje regel. Facilitatoren begynder derefter med at sige: "Da jeg tog på skovtur, tog jeg en madras med".



Derefter skal den næste person sige noget, som personen ville tage med. Hvis tingen starter med "m", så siger facilitatoren: "Ja, den må du godt tage med", eller omvendt "nej, den må du ikke tage med", hvis det ikke starter med "m". Dette fortsætter hele vejen rundt, hvor

C: Katalog over Icebreakers og Energizer-øvelser

facilitatoren siger "ja" og "nej" til de forskellige forslag. Målet er herefter, at gruppen skal prøve at gætte, hvad reglen er. Legen slutter, når alle har gættet reglen, hvilket kan ses på, at deltagerne kun tager ting med, der starter med "m".

Dette er en god gådeleg, da man kan bruge den mere end én gang. Reglen kan også være mere detaljeret, når gruppen bliver bedre til at gætte.

33) Koncentration som en samurai

1. Alle deltagere står i en cirkel og laver bevægelser i luften, som om de holder et imaginært samuraisværd med spidsen nedad mod gulvet.
2. Facilitatoren forklarer følgende:
 - Person A løfter sit sværd med armene over hovedet og råber: "Oooiii!" (bevægelse 1)
 - De to deltagere, der står ved siden af person A vender sig hurtigt rundt og peger deres sværd mod ham eller hende, mens de også råber: "Oooiii!" (bevægelse 2). Person A har stadig armene over hovedet.
 - Person A peger nu sværdet mod en anden deltager (person B) hvor som helst i cirklen og råber "Oooiii!" (bevægelse 3).
 - Person B løfter herefter sit sværd over hovedet og råber: "Oooiii!" (bevægelse 1), og bevægelse 2 gentages.
3. Hvis man er langsom, ryger man ud af legen, og hvis to af deltagerne er langsomme, skal facilitatoren bestemme, om de er ude. Legens tempo bør blive hurtigere og hurtigere i løbet af legen.



Variation: Denne øvelse kan ændres, så deltagerne kan råbe "Huu Saa Ka". Det kan være lettere at råbe end Samurailydene.

34) 1-2-3

Bed deltagerne om at stå ansigt til ansigt over for hinanden i par. Person A siger "1", person B siger "2", person A siger "3". Gentag derefter, men hvor det er person B, der starter med at sige "1". De skal skifte et par gange.

1. Facilitatoren sætter legen på pause og beder parrene om at finde en lyd og en bevægelse, der skal erstatte "1", mens "2" og "3" forbliver det samme.
2. Parrene skal stadig huske hver gang at skiftes til at begynde.
3. Efter nogen tid skal parrene ligeledes skifte "2" til en lyd og en bevægelse, og til sidst også skifte "3". På denne måde kan de slutte med nogle sjove lydsekvenser.
4. Når de har kørt et par gange igennem med alle tre bevægelser og lyde, kan du bede dem om at dele deres sekvenser med resten af gruppen. Dette er en hurtig og sjov improvisationsleg, som alle kan føle sig trygge ved at deltage i.



Variation: Facilitatoren kan også bestemme at "2" skal erstattes med et klap, og "3" skal erstattes med et hop.

35) Tæl ned fra 5

Få deltagerne til at danne en cirkel, og fortæl dem, at de skal kopiere hvad facilitatoren gør og siger. Facilitatoren starter med at tælle ned fra 5 til 1, mens han eller hun ryster den højre arm for hvert tal. Facilitatoren gentager denne handling med venstre arm, derefter den højre fod og sidst den venstre fod. Alle deltagerne skal følge med i bevægelserne og tælle med. Det er den første runde. Når de er færdige med at tælle fra 5 til 1, mens de ryster højre og venstre arme og ben, gentager runden sig selv, men denne gang starter man fra 4. Hvis en deltager tæller forkert, skal hele gruppen starte forfra. Man skal fortsætte legen, indtil man har talt ned til 1.





A photograph of two young men sitting at a table in a bright, modern room with large windows. The man on the left is smiling and looking towards the man on the right. The man on the right is looking down at a document on the table. There are several colorful sticky notes and markers scattered on the table. A red banner with white text is overlaid on the bottom half of the image.

D: Katalog over Evalueringsværktøjer

EVALUERINGSVÆRKTØJER

I denne del finder du mange forskellige evalueringsværktøjer, som kan hjælpe dig med at registrere og vurdere, hvad deltagerne har lært gennem Life Skills-aktiviteterne.

Det er vigtigt at evaluere læringsaktiviteter. Evaluering har mindst tre formål:

- 1.** For deltagerne er evaluering en vej til at rekapitulere, hvad de har lært. Evaluering hjælper dem til at huske deres nye viden.
- 2.** For facilitatorerne er evaluering et værktøj, der samler brugbar information om, hvordan man kan forbedre og tilpasse Life Skills-øvelserne. Informationerne kan påvirke, hvordan du planlægger aktiviteter og udfører øvelser i fremtiden, men de kan også udgøre feedback til den næste udgave af håndbogen.
- 3.** For parterne bag denne håndbog kan evalueringsresultater bidrage til stadig øget indsigt i Life Skills-projektet. Indsigten kan vise sig nyttig i relation til ansøgninger om sponsorater og i det videre informationsarbejde.

Der er mange måder at evaluere på. Nogle metoder er brugbare lige efter undervisningen mhb. at fange umiddelbare reaktioner. I denne håndbog er der primært fokus på netop sådanne metoder.

Vær opmærksom på, at det kan være svært for nogle deltagere at give feedback og konstruktiv kritik, både ift. facilitering og Life Skills-øvelser. De fleste kommentarer fokuserer på deltagerens personlige læringspointer. Du skal derfor altid opmuntre deltagerne til at give deres feedback og fremhæve, at det virkelig kan hjælpe dig som facilitator samt bidrage til den næste udgave af håndbogen.

Retningslinjer, når det gælder at modtage feedback:

- Lyt opmærksomt, og lad være med at gå i forsvarsposition
- Anerkend, og vær taknemmelig for bidraget

Husk altid at bruge tid på evaluering i undervisningen. Ud over skitseringen af evalueringsmålene ovenfor, er det vigtigt også at vise deltagerne, at du rent faktisk er interesseret i, hvad de synes om aktiviteterne. Vælg en kort evalueringsøvelse, hvis du ikke har megen tid, men evaluer altid!

Held og lykke.

1) En simpel opsamling

Facilitatoren spørger deltagerne, hvad de kunne lide ved dagens aktiviteter, og om der er noget, som facilitatoren kunne gøre bedre næste gang? Dette virker bedst sent i kurset, hvor deltagerne føler sig trygge ved hinanden. Du kan måske bruge talestaven. Du skal minde deltagerne om retningslinjerne for at give konstruktiv feedback på den rigtige måde, før øvelsen.

2) Kast bolden og tjek ud

Dan en cirkel med deltagerne. Bed en af deltagerne om at kaste en bold til en anden deltager, der skal starte med at sige: "Jeg tjekker ud med...". Alle skal nævne en ting, som de tager med hjem fra aktiviteten. For at skabe et trygt rum og undgå frygt, kan du fremhæve, at det ikke nødvendigvis skal være noget, man har lært fra aktiviteten. Det kan fx være glæden ved at møde nye mennesker, have det sjovt osv. Frygten for at være den næste person, der skal tale, forsvinder ved, at man bruger bolden, da ingen ved, hvem den næste vil være.

3) Popcornmetoden og talestaven

Deltagerne danner en cirkel. At tale om aktiviteterne behøver ikke at ske systematisk, men kan i stedet baseres på, hvem der nu har lyst til at sige noget. De kan "poppe" ligesom popcorn, dvs. at alle i gruppen spontant kan sige, hvad de mener om aktiviteterne, og hvad de har lært, hvis de har lyst til det. Ikke alle behøver at sige noget. Popcornmetoden kan anvendes på mange forskellige måder, også når du beder om feedback under øvelser.

Variation: Du kan også benytte en talestav. Her sidder deltagerne i en cirkel, og facilitatoren beder en deltager om at tage pinden, der er placeret i midten af cirklen. Når man holder pinden, må man tale, og alle andre skal lytte. Når man er færdig, lægger man staven tilbage i midten, hvor andre kan tage den.

Du kan også vælge at lade staven gå rundt i cirklen, hvilket godt kan være hurtigere. Hvis en deltager ikke ønsker at tale, kan deltageren vælge at give talestaven videre til den næste ved at sige: "Jeg springer over".

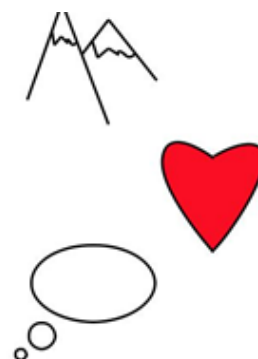
4) Tre tegninger

Materialer:

- Ét stykke papir pr. person, hvorpå der er tegnet et bjerg, et hjerte og en tankeboble (se illustration)
- En blyant til hver deltager

Trin for trin

1. Giv hver deltager et papir. Forklar deltagerne, at bjerget repræsenterer udfordringer, hjertet repræsenterer følelser, og tankeboblen repræsenterer læring og refleksion.
2. Giv deltagerne fem minutter til at skrive en kommentar til hver af de tre tegninger. Kommentarerne skal relatere til den Life Skills-undervisning, de lige har modtaget.
3. Diskuter undervisningens resultat. Hvad var udfordringerne? Hvilke følelser udløste undervisningen? Hvad lærte du eller reflekterede over?



Variation: For en mere dybdegående og gruppeorienteret evaluering kan du printe de tre billeder – bjerg, hjerte og tankeboble – ud på hvert sit papir, for at give deltagerne mere plads til at kommentere. Efter fem minutters skrivetid kan du bede deltagerne om at hænge deres billeder på væggen, men med alle bjergene sammen, alle hjerterne sammen og tankeboblerne sammen. Facilitatoren kan derefter opsummere feedback på tegningerne, så deltagerne ikke føler sig beklemt ved at skulle præsentere egne kommentarer. Det giver nogle gange en mere ærlig feedback.

Anonymiteten skal i dette tilfælde fremhæves inden øvelsen. Du kan også spørge om andet, mens du indsamler feedback, for at udvide diskussionen.

En anden mulighed er at tegne de tre symboler på tre forskellige flip charts og bede deltagerne om enten at komme op og skrive deres input eller at uddele post-its, som de kan få lov til at placere.

5) Læringstræ

Materialer:

- Flip chart med en tegning af et træ
- Blyanter og post-its til alle deltagerne

Trin for trin

1. Vis deltagerne træet på flip chartet. Referér til træerne anvendt i Øvelse 0.4: Håb og bekymringer.
2. Uddel post-its og blyanter til alle deltagerne. Forklar, at tegningen repræsenterer et læringstræ.
3. Giv deltagerne et par minutter til at skrive mindst én ting, som de har lært i undervisningen eller kurset, på en post it. Deltagerne må meget gerne skrive flere post its.

D: Katalog over Evalueringsværktøjer

4. Bed deltagerne om at putte deres post-its på træet, hvorefter du som facilitator kan gruppere bidragene, så der er et par gennemgående temaer.
5. Start med en diskussion om, hvad der står på læringstræet, og bed derefter deltagerne om at dele deres tanker og kommentarer.

6) Behold-tilføj-drop

Materialer

- Tre flip charts som hver har én af disse overskrifter: "Behold", "Tilføj" eller "Drop"
- Blyanter og post-its til alle deltagerne

Trin for trin

1. Giv deltagerne en blyant og mindst tre post-its. Forklar dem, at de individuelt skal skrive noget på hver post-it; dvs. én post-it med noget, som de gerne vil beholde i undervisningen; én med noget de gerne vil tilføje til undervisningen; og én med noget de gerne vil droppe eller ændre i undervisningen.
2. Når de har gjort dette, kan du bede dem om at putte deres svar op på det relevante flip chart.
3. Facilitatoren går igennem alle post-its på hvert flip chart. Du kan spørge deltagerne om afklaring af og kommentarer til deres kommentarer. Husk at takke dem for deres bidrag.

Variation: I stedet for at anvende post-its kan du bede deltagerne om at skrive direkte på de tre flip charts. Placér de tre flip charts (med blyanter) i tre forskellige hjørner af rummet, og lad deltagerne gå rundt imellem dem og tilføje kommentarer, som de har lyst til.

Du kan måske endda spille dæmpet musik i baggrunden under aktiviteten. Med denne metode kan deltagerne blive inspireret af andre kommentarer og få lyst til at skrive mere selv. Derefter kan du samle gruppen og gå videre med trin 3.

7) Billedeevaluering

Materialer

- Kort med forskellige billeder og ting, så mange du kan finde og mindst det dobbelte af deltagerantallet. Du kan også anvende billeder fra internettet, postkort eller klip fra aviser.

Note: Som facilitator er det godt at have sådan nogle billeder, da du også kan bruge dem som en check-in øvelse eller som en måde at introducere emnet på.

Trin for trin

Denne øvelse stimulerer kreativitet og evnen til at improvisere.

1. Spred billederne og tingene på gulvet, og bed deltagerne om at sidde i en cirkel rundt om dem.
2. Bed deltagerne gå rundt og kigge på billederne og tingene og identificere ét billede, der viser, hvordan de har det, eller hvordan de tænker om den session, de lige har haft. Når de har fundet et billede eller en ting, bed dem da om at sætte sig stille ned og vente på de andre.
3. Forklar herefter, at hver deltager skal dele, hvorfor de har valgt lige netop dét billede, og hvordan det hænger sammen med deres oplevelse af denne session.

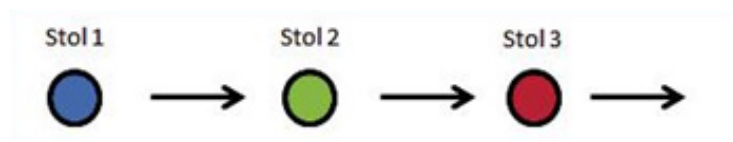
8) Evaluering med tre stole

Materialer

- Tre stole i midten

Trin for trin

1. Forklar deltagerne, at de tre stole hver især repræsenterer noget forskelligt (du kan tegne tre simple tegninger og lægge dem på hver stol for at gøre det tydeligt):
 - Stol nr. 1 er, hvad du tager med fra denne session
 - Stol nr. 2 er, hvad du synes fungerede virkelig godt ved denne session
 - Stol nr. 3 er, hvad du tænker kan forbedres, eller hvad der manglede
2. Legen går herefter ud på at deltagerne skiftevis skal tage plads i stolene og svare på spørgsmålet, der passer til hver stol (som set ovenfor). Dvs. at den ene svarer på, hvad man tager med sig fra denne session, mens en anden svarer på, hvad der fungerede godt, og den sidste taler om, hvad der kan forbedres eller mangler. Herefter skifter man plads mod f.eks. højre, så deltageren i den første stol rykker videre til den anden stol osv., mens deltageren i den sidste stol går ud af legen. Det er herunder vigtigt, at når en stol bliver ledig, skal én af de andre sætte sig på den for at sikre kontinuiteten i legen. Dette fortsætter indtil alle har siddet i alle tre stole.



Sandwich-feedback består af en underbolle, en bøf og en overbolle. De to boller er ros, mens bøffen er ønsker til forbedringer/forandringer. Med andre ord kan det være en god idé at pakke forbedringerne og forandringerne ind i ros, så man starter og slutter med ros.

Ros skaber en positiv stemning og en tillid til at personen, der giver feedback, bryder sig om idéen og vil modtageren det godt.

Når man skal komme med forbedrings- eller forandringsforslag er det vigtigt at komme med konkrete forslag til, hvad modtageren kan gøre bedre. Det skal være noget, som modtageren kan arbejde videre med. Vær specifik omkring hvordan det ikke fungerer, hvad der kan gøres bedre og hvorfor. Det kan modtageren bruge til at gøre ideen endnu bedre.

Kilde: Skills for the future





A young man with brown hair, wearing a brown textured sweater, is shown in profile, focused on a task. He is holding a small orange object with his right hand. The background is a blurred workshop or classroom environment with a whiteboard and some greenery.

E: Mini-Værktøjskasse

E: Mini-Værktøjskasse

FACILITERINGSVÆRKTØJ		
VÆRKTØJ	BAGGRUND	HVAD MAN SKAL
Opsummering	<p>Opsummér en diskussion ved at give deltagerne et overblik over, hvad der er blevet diskuteret indtil nu. Skær det ned til et par nøglepointer.</p> <p>Dette kan hjælpe facilitatorer med at afslutte et emne og komme videre.</p> <p>Bed medfacilitator om at skrive pointerne ned på et flip chart og hæng flip chartet et sted i lokalet.</p>	<p>a) Gentag det overordnede emne for diskussionen: "I dag har vi diskuteret anvendelsen af Life Skills-aktiviteter"</p> <p>b) Nævn nøglepointerne: "Alt i alt har vi overvejet tre pointer..."</p> <p>c) Tal skiftevis om pointerne: "Den første pointe omhandlede målgrupper, så kiggede vi på med. Facilitering, og til sidst hvordan vi skaber et trygt rum".</p>
Omskrivning/reformulering	<p>Garanter deltageren for, at han eller hun blev hørt, og at du har en interesse i at forstå ham eller hende.</p>	<p>Facilitatorer fortolker, hvad deltageren sagde:</p> <p>"Hvad jeg hørte dig sige, var..."</p> <p>"Det lyder, som om du sagde..."</p> <p>"Har jeg forstået dig rigtigt, hvis..."</p>
Balancering	<p>Kan hjælpe med at udvide en diskussion ved at inkludere andre perspektiver, eller kan hjælpe deltagerne med at se alternative synspunkter.</p>	<p>Eksempler på balancering:</p> <p>"Er der andre måder at se det på?", "Ok, vi har nu hørt X's position. Har nogle andre et andet synspunkt?"</p>
Spejling	<p>Nyttigt til brainstorming og medfacilitering, og sikrer at personen, der skriver noter, skriver rigtigt.</p> <p>Når og hvis det rent sproglige er et problem, kan afspejling hjælpe til at sikre den rette forståelse.</p>	<p>Gentag, ord for ord, deltagerens sidste sætning.</p> <p>Deltager: "Jeg vil gerne være en aktiv del af træningsforløbet" Facilitator: "Du vil gerne være en aktiv del af træningsforløbet"</p>
Stable	<p>Hjælper med at tale efter tur. Øger gruppedeltagelsen generelt, eliminerer forstyrrelser, og at bestemte deltagere helt dominerer samtalen.</p>	<p>Bed alle, der gerne vil sige noget, om at række hånden op. Giv hver af dem et nummer. Når runden er ovre, start en ny.</p>

E: Mini-Værktøjskasse

FACILITERINGSVÆRKTØJ		
VÆRKTØJ	BAGGRUND	HVAD MAN SKAL
Forbinde til emnet	Hjælper deltagerne med at identificere deres bidrags relevans, ved at forbinde dem med hovedemnet.	<p>a) Omformulér deltagerens udsagn: "Hvad jeg hørte dig sige, var..."</p> <p>b) Bed deltagerne om at forbinde udsagnet til emnet "Hvordan relaterer din idé sig til emnet?"</p> <p>c) Omformulér og validér derefter forklaringen: "Så, siger du...?" [derefter] "Okay, jeg forstår, hvad du mener".</p>
Validere	Legitimer og accepter en deltagers holdning eller følelse, uden at signalere enighed eller at bekræfte	<p>Anerkend legitimiteten i hvad personen lige sagde:</p> <p>"Jeg forstår, hvad du mener", "Jeg forstår godt, hvorfor det er vigtigt for dig" og "Ah, nu forstår jeg, hvad du mener".</p>
Undersøge bidrag	Hjælper deltagerne med at tydeliggøre deres idéer. Opmuntrer deltagerne til at udtrykke sig selv på et dybere niveau.	<p>Stil uddybende spørgsmål:</p> <p>"Kan du fortælle mere om dén pointe?", "jeg husker, at du sagde X, hvilket er meget interessant. Kan du fortælle os mere?", "hvad mener du med...?" og "kan du give et eksempel?"</p>
Opmuntre	<p>Skaber en åbning for deltagelse. Især anvendeligt i diskussionens tidlige faser.</p> <p>Anvend deltagerens oplevelser; hvem ved du eller tror du, har noget at bidrage med.</p>	<p>Eksempler på motivering</p> <p>"Hvem har ellers en idé?"</p> <p>"Hvad tænker I andre?"</p> <p>"Har nogen et andet perspektiv på dette?"</p> <p>"Jeg tror X har prøvet noget lignende før?"</p> <p>"Kommentarer fra nogen, der ikke har sagt noget endnu?"</p>
Stilhed med vilje	Nogle mennesker har brug for lidt tid med stilhed for at samle sine tanker. Kan også bruges, når en pointe skal rodfæste sig	Vær stille, samtidig med at du holder øjenkontakt med deltagerne. Hav modet til at være stille.

E: Mini-Værktøjskasse

HVORDAN MAN HÅNTERER DELTAGERE, DER...	
HANDLING	DIN REAKTION
Konstant stiller spørgsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Stil mere lukkede spørgsmål, der kun kan besvares med "Ja", "Nej" eller "Hvorfor?" • Undgå at svare direkte på hans eller hendes kommentarer. • Anvend idéen om en "parkeringsplads". Parkér spørgsmål, der ikke er direkte relevante for sessionen og kom tilbage til dem senere, hvis de er relevante.
Taler meget, måske endda hurtigt og højt	<ul style="list-style-type: none"> • Giv personen et hint. Måske er han eller hun ikke opmærksom på, at vedkommendes entusiasme tager megen plads. • Bed venligt personen om at komme frem til pointen. • Afbryd med: "Kan du give os en kort opsummering?" eller tak deltageren og sig, at du gerne vil høre fra nogle andre nu. • Bryd øjenkontakten, og flyt dig væk. Lad vær med at gøre ham eller hende til dit fokus • Før diskussionen starter, kan I blive enige om en standardtid for kommentarer, fx to minutter hver. • Stil mere præcise spørgsmål. • Når I etablerer et regelsæt, så spørg om gruppen kan være enige i, at man skal lade mindst tre (afhængigt af gruppestørrelse) andre bidrage til diskussionen, inden man kommer med endnu en kommentar.
Læser informationen flere gange, skriver alt ned eller taler meget langsomt	<ul style="list-style-type: none"> • Motivér ham eller hende til at dele vedkommendes oplevelser (i stedet for viden). Life Skills er ikke en skole, så fortæl deltagerne, at de ikke behøver at huske alt. • Spørg til hans eller hendes holdning. Forsøg at undgå, at personen føler sig ekskluderet eller udstillet. • Hold øje med følelser og ansigtsudtryk. Er personen okay? (tal med personen uden for program under fire øjne). • Spørg, om alt er i orden og fx: "Kan vi fortsætte?" Kig efter anerkendende nik eller svar.
Ikke vil være i fokus, er usikker eller er introvert	<ul style="list-style-type: none"> • Få dem ud af deres komfortzone. • Nævn deres navne for at skabe en forbindelse, og snak med dem i pausen. • Styrk deres selvtillid, stil lette og direkte spørgsmål. • Kig efter og vis støtte fra gruppen ved at spørge: "Er I enige i det han eller hun siger?" • Skift metode: arbejd i mindre grupper, par osv.
Er uengageret eller urolig	<ul style="list-style-type: none"> • Du kan ændre metoden, dvs. gøre kurset mere interaktivt. • Referér til regelsættet (man må fx ikke kigge på telefoner under kurset) • Gennemfør flere energizers. • Tal med personen alene, og spørg om han eller hun virkelig gerne vil være med.

E: Mini-Værktøjskasse

HVORDAN MAN HÅNDBTERER DELTAGERE, DER...	
HANDLING	DIN REAKTION
<p>Promoverer personlig dagsorden</p> <p><i>(Udtrykker hele tiden en personlig sag, uenighed eller en alternativ dagsorden. Det er irriterende og distraherende for alle andre).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spørg personen, hvordan dennes bidrag relaterer sig til den igangværende undervisning? • Anerkend ved at notere pointen, tak personen og gå videre (parkeringsmetoden). • Spørg personen, hvad han eller hun vil have, at gruppen skal gøre med sagen eller uenigheden.
<p>Taler om noget andet</p> <p><i>(Nogle gange er personer ikke på linje med dagsordenen og taler om alle mulige irrelevante ting).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bed dem om at relatere deres kommentar til det aktuelle emne. • Parkeringsmetoden (parkér emnet). • Stop dem. Sig til dem, at det ikke er relevant lige nu. Genoptag deres bidrag, hvis det bliver relevant senere.
<p>Gør grin med andre, kritiserer, bruger negative udtryk osv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Husk at forblive rolig og fokuseret. • Fortæl ham eller hende, at de skal passe på med deres adfærd og referér til regelsættet. • Giv hans eller hendes spørgsmål videre til gruppen: "Hvad tænker I om pointen?" • Prøv at inkludere personen i gruppen ved at få personen til at føle sig hørt og engageret. • Spørg personen, hvad gruppen kan gøre for at reagere bedre på hans eller hendes behov.
<p>Taler privat</p> <p><i>(Der er altid deltagere, der vil komme med private kommentarer og starte samtaler med deres nabo).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitér dem til at dele deres samtale med resten af gruppen. • Stop med at tale, og stå bare og kig på dem, der taler og/eller spørg dem på en venlig måde: "Afbryder jeg noget?" • Bed dem om at stoppe, og bed dem om at deltage igen. • Flyt dig tættere på dem. • Gentag emnet for diskussionen og bed om, at alle kun fokuserer på én samtale ad gangen. Sig: "Lad os bare have én samtale" eller "lad os alle fokusere på den samme ting". • Sig, at hvisken eller tale er distraherende for de andre deltagere. Der er intet behov for at nævne deres navne. De ved godt, hvem de er.
<p>Har problemer med at være til stede</p> <p><i>(Kommer altid for sent eller går tidligt, går glip af undervisning eller går ind og ud)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Foreslå en eller begge af disse grundregler: "Vi starter på det aftalte tidspunkt" og "vi opsummerer ikke undervisningen for deltagere, der har misset den". • Tal med personen alene. • Bed deltagerne om at fortælle det før undervisningen, hvis de ikke kan komme til tiden, skal gå tidligt eller på anden måde må gå glip af undervisningen. • Bed en af de andre deltagere om at opdatere den manglende person i pausen. Dette sender et signal om, at de virkelig er gået glip af noget vigtigt, og at det er nødvendigt med en opsummering.

A SHORT MODEL FOR DEALING WITH DIFFICULT PARTICIPANTS (AARR):

A - acknowledge the person

A - affirm their experience is valid

R - redirect them to the topic

R - re-state the question





L AF
LLESSKABET

Nye venner!

Fællesskab 😊

SAMARBEJDE
! 😊 !

Sammenhold

F: Bilag

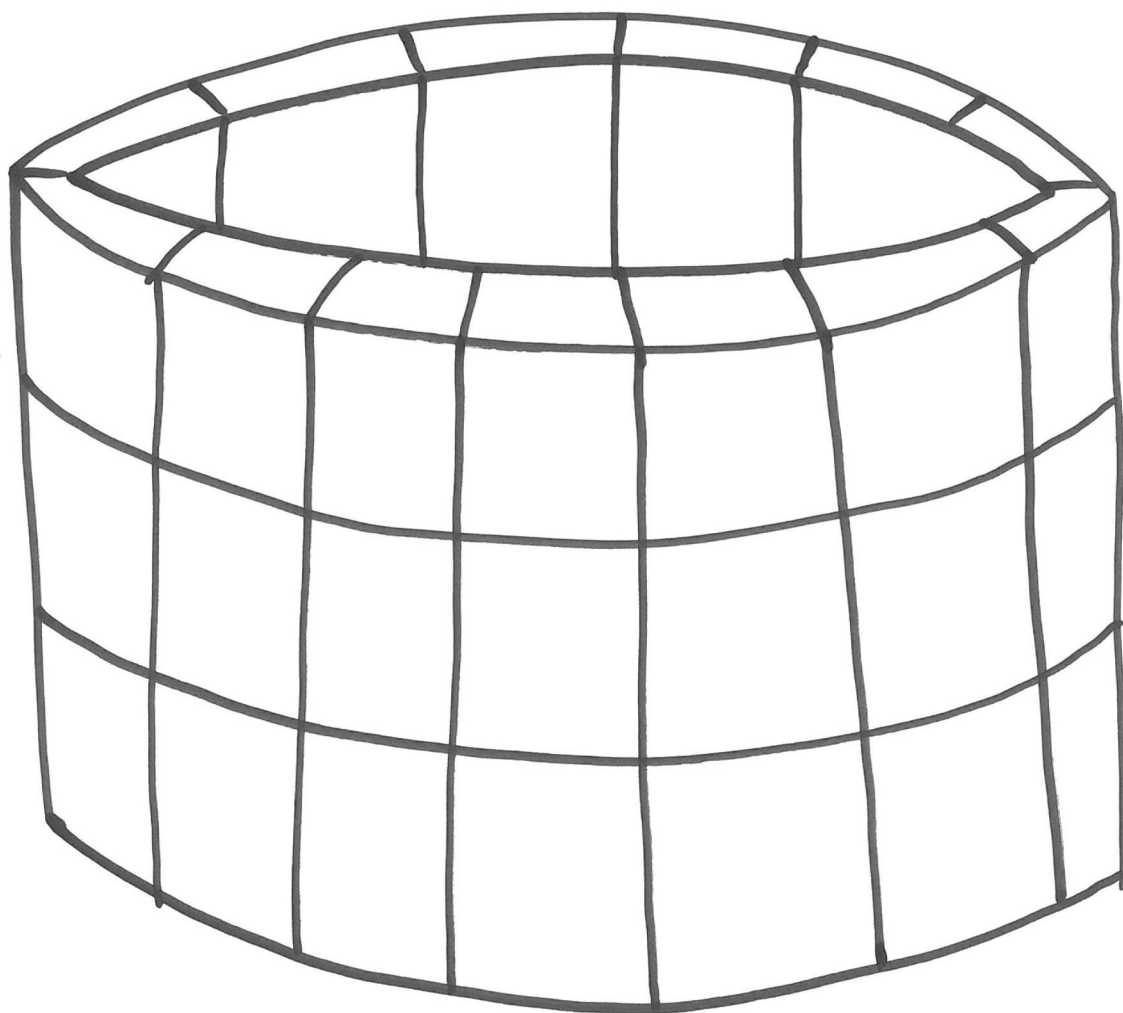
NOGET

HVAD ER PROBLEMET?

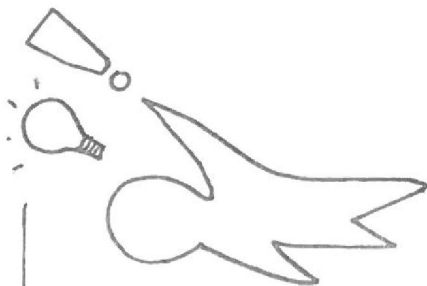


HVORFOR ER DET VIGTIGT?

IDÉ BRØND



PROJEKT IDÉ



HVAD ER LØSNINGEN? _____

HVORDAN LØSER DET PROBLEMET? _____

MÅLGRUPPE & INTERESSENER

HVEM ER INTERESSENERNE?

HVEM ER MÅLGRUPPEN?

(HVEM VIL FÅ GAVN AF PROJEKTET?)

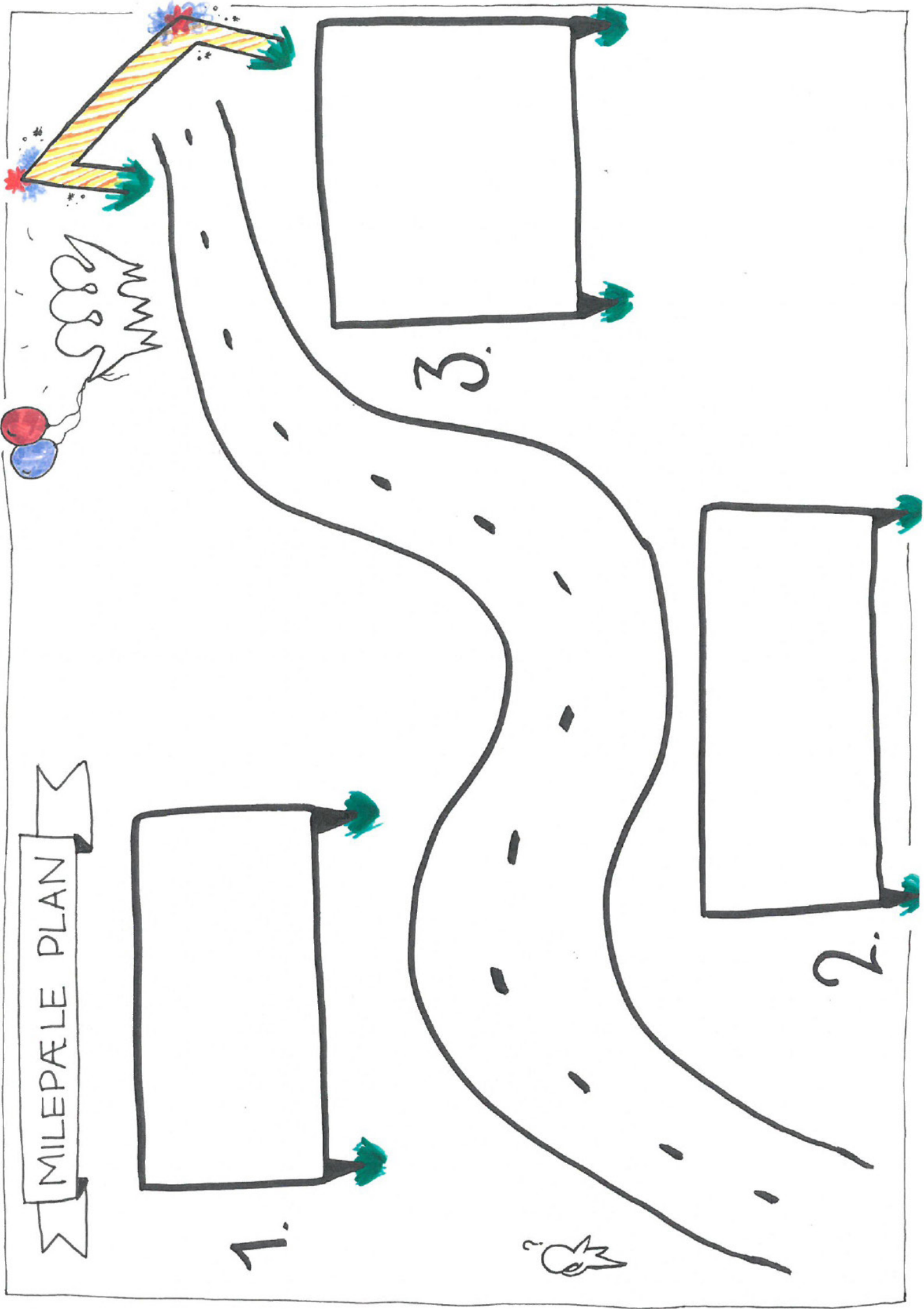
(HVEM KAN HJÆLPE JER MED PROJEKTET?)

HVAD ER DERES HOVEDPUNKTER?

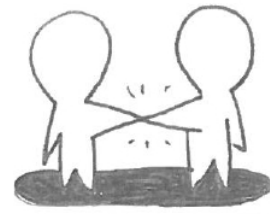
HVAD ER DERES HOVEDPUNKTER?

-
-
-

-
-
-



VI LOVER HINANDEN AT...



OPGAVE	HVEM?	HVORNÅR?

BUDGET FOR PROJEKT

Navn på udgift (fx transport)	Beskrivelse af udgift	Beløb
Budget:	I alt	

(Navn) _____

