



**Livsmestringsforløb
skal styrke unges
mentale trivsel**

INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| Livsmestringsforløb skal styrke unges mentale trivsel | 2 |
| Alt for mange unge mistrives | 2 |
| Hvad er livsmestring? | 2 |
| Om Ungdommens Røde Kors..... | 3 |
| Livsmestring i et ung-til-ung-perspektiv | 3 |
| Hvad indebærer et livsmestringsforløb?..... | 3 |
| Målgruppen for livsmestringsforløb | 5 |
| De tidsmæssige rammer for et livsmestringsforløb | 5 |
| Eksempel på et livsmestringsforløb | 5 |
| Kontakt | 11 |

LIVSMESTRINGSFORLØB SKAL STYRKE UNGES MENTALE TRIVSEL

Ungdommens Røde Kors har designet et livsmestringsforløb, der igennem ung-til-ung faciliterede workshops skal hjælpe unge med at mestre livet og dermed styrke den mentale trivsel blandt unge i Danmark.

Alt for mange unge mistrives

Mental mistrivsel blandt unge er stødt stigende i Danmark. Denne udvikling afspejler sig både i forskning og erfaringerne fra dem, der til dagligt færdes blandt og taler med de unge. I Ungdommens Røde Kors hører vi om og oplever selv de problematikker, der findes blandt unge, når vi møder dem på vores aktiviteter, og når de benytter sig af vores rådgivningstilbud. Derfor ved vi, at udfordringer som stress, ensomhed og manglende selvværd er et udpræget fænomen blandt unge, og det kalder på, at de unge skal styrkes i at håndtere de udfordringer, som livet byder på.

Ungdommens Røde Kors har som ungdomsorganisation et særligt ansvar for at være med til at knække den opadgående kurve med stigende mistrivsel blandt unge – og livsmestring kan være et skridt på vejen. Ungdommens Røde Kors tilbyder derfor at afholde ung-til-ung faciliterede livsmestringsforløb rundt om i Danmark. Sammen med frivillige i Ungdommens Røde Kors, klæder vi unge i alderen 15-25 år stærkt på til at mestre livet.

Hvad er livsmestring?

Når vi i Ungdommens Røde Kors siger livsmestring, så refererer vi til personlige kompetencer og indsigter i dét som rør sig i et ungdomsliv, og man som ung med fordel kan udvikle og styrke for bedre at håndtere forandringer, udfordringer og potentialer i hverdagen og i samfundet.

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

- Den internationale Føderation for Røde Kors Bevægelsen

Et livsmestringsforløb adresserer dermed både indre og ydre udfordringer, potentialer og værdier i livet og har til hensigt at styrke unges tro på dem selv samt deres potentiale som vigtige forandringsagenter i samfundet. Vores filosofi er, at har man en bedre forståelse af sig selv og ens sociale relationer, så har man bedre mulighed for at bidrage positivt til samfundet. Og bidrager man posi-

tivt til samfundet, så styrkes ens personlige selvværd og sociale relationer og dermed den mentale trivsel.

I et livsmestringsforløb vil de unge opdage, at de ikke er alene med deres mentale udfordringer, men at andre unge oplever lignede ting. Herunder er visionen at øge de unges bevidsthed om almindelige ungdomsproblematikker og turde tage hånd om eget og andres liv. Den enkelte og fællesskabet er altså gensidigt afhængige, og det er det, vi bygger vores livsmestringsforløb på.

Om Ungdommens Røde Kors

Ungdommens Røde Kors er Danmarks største humanitære ungdomsorganisation med cirka 40 lokalafdelinger i hele landet og med flere end 5.000 unge frivillige fordelt rundt på vores aktiviteter. Vi arbejder både nationalt og internationalt, og alt hvad vi gør, udspringer af viljen til at skabe positive forandringer for børn og unge gennem en ung-til-ung-tilgang. I Ungdommens Røde Kors tror vi på, at frivillige fællesskaber kan skabe positive forandring, og igennem vores 30 års lange historie har vi set, hvordan frivilligt arbejde kan styrke og udvikle mennesker – både de frivillige selv og de børn og unge, de møder.

Livsmestring i et ung-til-ung-perspektiv

I Ungdommens Røde Kors har vi en grundlæggende ung-til-ung-tilgang i alle vores aktiviteter, hvor unge hjælper andre unge. Vores erfaringer viser, at frivilligdrevene ung-til-ung-aktiviteter kan skabe et helt særligt fællesskab, hvor de unge deltagere oplever ligeværdighed og genkendelighed hos de frivillige. Derfor vil livsmestringsforløbene være organiseret og eksekveret af unge frivillige facilitatorer. Disse frivillige facilitatorer er trænet i at skabe et trygt og uformelt rum, hvor der er plads til at udforske og diskutere en bredere vifte af emner – og hvor ingen spørgsmål eller svar er forkerte.

Ung-til-ung tilgangen fremskynder processen med at udveksle synspunkter, så der skabes dialog. Ikke kun mellem facilitatorerne og deltagerne, men også mellem deltagerne selv. De frivillige facilitatorer åbner således op for at skabe og dyrke refleksioner om, hvordan man kan håndtere hverdagslivet og samfundsudfordringer, så det giver mening for den enkelte. På denne måde opmuntrer ung-til-ung-tilgangen deltagerne til at udvikle deres egne holdninger og derigennem give dem en vigtig selvtillid og selvbevidsthed.

De frivillige facilitatorer påtager sig ikke rollen som lærer eller psykolog. I stedet skal facilitatorerne være dem, som guider unge deltagere igennem livsmestringsforløbene, baseret på kendskab til øvelsesformater og grundlæggende faciliteringsteknikker.

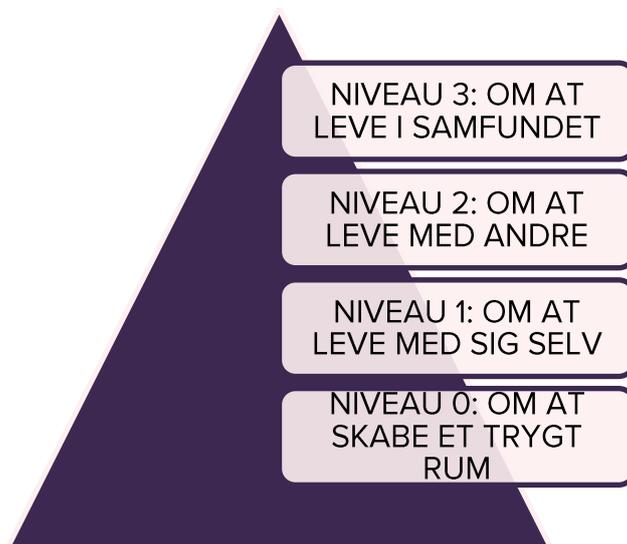
Hvad indebærer et livsmestringsforløb?

I livsmestringsforløbene arbejder vi som udgangspunkt i tre niveauer, hvortil URK løbende udvikler og udvælger nye relevante refleksions- og dialogøvelser, som kan faciliteres i et ung-til-ung-format. Derudover arbejder vi med et niveau 0, som er et mere metodisk niveau, som omhandler nogle ind-

ledende øvelser i livsmestringsforløbet, der har til hensigt at sætte rammerne for trygge, tillidsfulde og ligeværdige rum mellem de unge frivillige og deltagere.

Niveauerne er inddelt i:

- **Niveau 0: Om at skabe trygge udviklende og tillidsfulde rum.**
- **Niveau 1: Om at leve med sig selv. Her er fokus på at forstå sig selv og på at håndtere ens personlige følelser og reaktioner respektfuldt og konstruktivt.**
- **Niveau 2: Om at leve med sig selv og andre. Her er fokus på at indgå i, fungere i og skabe konstruktive fællesskaber.**
- **Niveau 3: Om at leve i samfundet. Her er fokus på de unges rolle som aktive medborgere, der bidrager med konkret og positiv forandring i samfundet.**



Livsmestringsforløbene er således baseret på en tilgang, hvor unge stifter bekendtskab med refleksioner og øvelser på de forskellige niveauer, gennem en 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 vigtig, og facilitatorerne vil derfor opmuntre de unge til at dele deres egne personlige holdninger og oplevelser i livsmestringsøvelserne.

"Jeg har helt konkret brugt indsigter fra livsmestringsforløb, når jeg har haft behov for at mærke og italesætte mine egne grænser og kompetencer"

- Deltager på livsmestringsforløb

Målgruppen for livsmestringsforløb

Livsmestringsforløbene er generelt målrettet de behov og udfordringer, som unge særligt i alderen 15-25 år står over for. Det er ofte i denne alder, at mentale problemer kan begynde at melde sig, og ønsket er derfor at forbygge disse, ved at de unge får en øget bevidsthed om almindelige ungdomsproblematikker og opdager, at det ikke er individets problem, men et strukturelt problem. Den bevidsthed er første skridt til at kunne handle og skabe forandring. De unge skal kunne tage hånd om eget liv og sige: *jeg nægter at være stresset – skal vi ikke gøre noget ved det sammen?* Målet er at opbygge selvbevidsthed, selvtillid og selvværd samt handlekraft i forhold til at stå sammen om at forebygge mistrivsel og styrke trivsel i de unges lokalmiljø og i samfundet.

Livsmestringsforløbene kan rumme en kapacitet på omkring 10-20 deltagere, da det er et ideelt antal i forhold til at skulle sikre deltagelse fra alle deltagere. Hertil er det at fortrække, at deltagerne i den enkelte gruppe er på nogenlunde samme alder. I livsmestringsforløbene er øvelserne specifikt udviklet til blandede grupper, da det er en fordel for unge at lære at samarbejde med og udveksle perspektiver med mennesker, der er forskellig i forhold til en selv. Hertil kan kategorier som socio-økonomisk baggrund, religion, køn og politisk overbevisning aktualiseres og inddrages i livsmestringsøvelserne.

De tidsmæssige rammer for et livsmestringsforløb

Et livsmestringsforløb kan sammensættes på forskellige måder og af forskellige sessioner og øvelser, afhængig af muligheder, ressourcer og rådighed. Således kan et forløb designes til at vare fra tre timer over en dag til at strække sig over flere måneder, hvor en gruppe mødes jævnligt. Ideelt vil et forløb strække sig over en periode, hvor målgruppen får mulighed for at gøre sig yderligere refleksioner indimellem deres møder.

Vi anbefaler, at de unge når igennem alle tre niveauer i et livsmestringsforløb, men fremfor alt vil vi anbefale, at forløbet tilpasses den specifikke målgruppes ønsker og behov.

Eksempel på et livsmestringsforløb

Et livsmestringsforløb kan som nævnt designes ud fra den enkelte målgruppe, hvorfor de frivillige facilitatorer kender adskillige øvelser inden for alle niveauer. I nedenstående vil der således kun fremgå et udpluk af disse øvelser, og det skal ses som et eksempel på, hvordan en session på cirka tre timer med øvelser inden for alle niveauer kan blive faciliteret af de unge frivillige.

NIVEAU 0: SKAB TRYKKE RAMMER

Når man faciliterer et livsmestringsforløb, 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 gennemføres ved det første møde med gruppen og før det reelle livsmestringskursusforløb.

ØVELSE 0.1: Udvid din komfortzone

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

Trin for trin

Forklaring

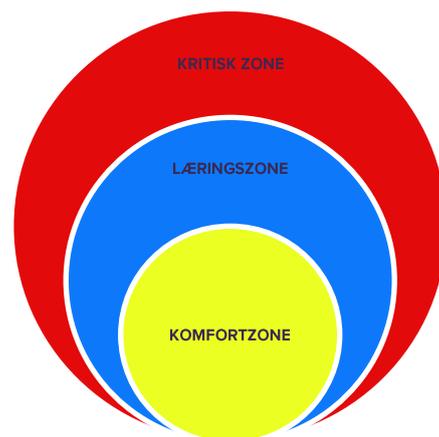
Fortæl deltagerne, at denne øvelse vil tilskynde dem til at tage deres egen komfortzone op til overvejelse. Øvelsen vil også vise, hvordan man kan arbejde med ens komfortzone, mens man deltager i nye læringsaktiviteter, som fx et livsmestringsforløb. Forklar, at du vil præsentere og diskutere forskellene 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 generet, 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 et Marathon.

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

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 tanker om de tre zoner (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?

NIVEAU 1: OM AT LEVE MED SIG SELV

Det er på dette niveau, at deltagerne for alvor begynder at opleve, hvilken relevans dette livsstringsforløb har for dem.

ØVELSE 1.1: 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.

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.

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 fem-otte 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 i forhold til ting, 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 dine 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 nok plads mellem rækkerne, til 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?

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.

ØVELSE 2.1: Byt holdning

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

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 to stykker papirer 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 energizer (se fx "Dyreløyd" 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.

Find gerne på flere.

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 formulere 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?

NIVEAU 3: OM AT LEVE I SAMFUNDET

På dette niveau i et livsmestringsniveau adresserer du og dine deltagere samfundsrelevante emner – herunder emner med fokus på tolerance og mangfoldighed, samfundsmæssige udfordringer, forventninger og potentialer. I dette niveau er det ydermere her, at der gives rum til at skabe handlekraft og ejerskab hos deltagerne bl.a. gennem facilitering af øvelser, som sigter mod idé- og projektudvikling.

ØVELSE 3.1: Idébrønd

Øvelsen sigter mod at skabe en sjov ramme for at brainstorme på et givent tema og er en måde at sikre, at alle deltagere kommer med små kreative input til alle projektidéer. Øvelsen skaber energi og kan derfor også skabe en god stemning omkring projektidéerne, så deltagerne bliver mere motiverede for at arbejde videre med dem.

Trin for trin

Forklaring

Idébrønden forudsætter, at deltagerne inden denne øvelse har snakket om overordnede idéer/ projekter, som de ønsker at igangsætte. Dette kan være ting, som deltagerne ønsker at ændre på i deres egen hverdag. I idébrønds-øvelsen begynder deltagerne mere detaljeret at komme med bud på, hvordan projektet/idéen konkret kan forankres i deres hverdag.

Udførelse

Lav en "Idébrønd" (dette kan være en vilkårlig skål, kurv eller spand) og placer den i den ene ende af lokalet. I den anden ende af lokalet samles hele gruppen af deltagere, hvor post-its og penne ligger klar.

Facilitator siger projektidéerne højt én ad gangen. Hver projektidé giver en runde af ca. et minuts varighed.

Deltagerne skriver umiddelbare tanker til den projektidé, som facilitator siger højt, ned på papiret og løber op i den anden ende af lokalet og ligger den i brønden. Deltagerne løber frem og tilbage for hver ide, de får, indtil facilitator siger stop. Facilitator må gerne heppe på deltagerne for at skabe en høj stemning.

Idébrønden tømmes, og næste runde starter med det næste ord (ny projektidé).

Når alle projektidéer er blevet sagt højt, gennemgås alle post-its og sættes på plancherne med projektidéerne. På denne måde samles en masse input til, hvad projekterne kan indebære for at forbedre de sociale problemstillinger.

Opsamling

I plenum gennemgås gruppernes idéer til, hvordan deltagerne konkret vil forankre deres projekt. Her kan deltagerne også komme ind på, hvad de synes er udfordrende ved at skulle opstarte projektet. Hertil kan øvrige deltagere komme på banen og komme med gode ideer til de øvrige gruppers projekter.

Kontakt

Er I interesseret i et livsmestringsforløb, eller har I øvrige spørgsmål til workshoppen, kontakt da konsulent fra URKs sekretariat, Anne Sofie, på mail anne.sofie@urk.dk

