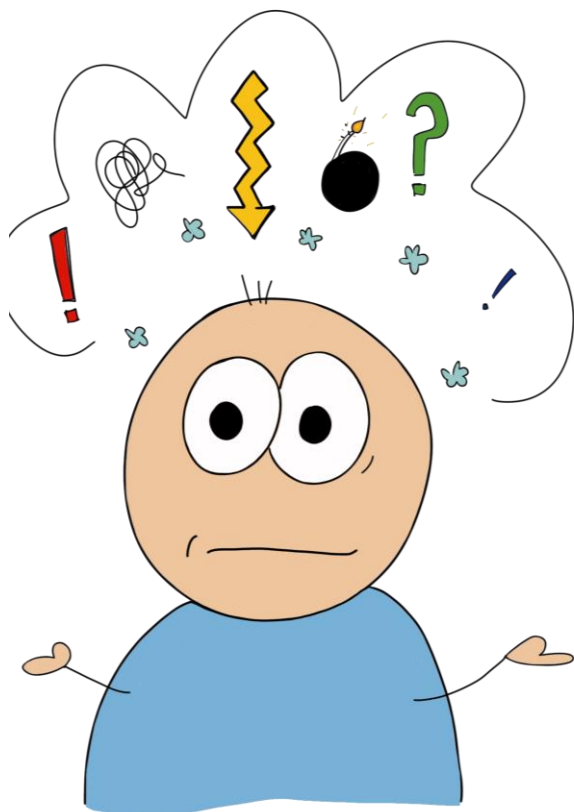




HORS^{ENS} SUND BY

Fællesskab · Trivsel · Frivillighed

Med støtte fra
TrygFonden



Trivselsgrupper For Børn

Tekst:

Projektleder Dorde Bjerregård Petersen og udviklingskonsulent Kristina Rahbek Schmidt

Illustrationer:

Kristina Poopalasingam Norup

Projekt Trivselsgrupper for Børn er et samarbejde mellem Horsens Sund By, Folkeskoler i Horsens Kommune og TRYG fonden.

Tak til alle samarbejdspartnere, der har bidraget med viden og erfaring til håndbogen. Tak til Selvhjælp Silkeborg, som har været en stor inspirationskilde for os. En særlig tak til skoleansatte og frivillige gruppeledere, hvis indsats har været uvurderlig for projektet og børnenes trivsel.

// Rigtig mange børn oplever, at deres forældre bliver skilt, og som følge heraf tumler nogle af dem med svære ting. Grupperne bliver børnenes frirum, hvor der er tid til at snakke om det, der er svært, og de kommer til at føle sig knap så ensomme, når de kan spejle sig i hinanden.
Skoleleder



Indhold.

- 01** Indledning.
- 02** Om Trivselsgrupper.
- 03** Projektleder.
- 04** Temaer.
- 05** Indledende møde.
- 06** Rekruttering af frivillig gruppeleder.
- 07** Kompetencekursus for gruppeledere.
- 08** Opstartsmøde.
- 09** Gruppen mødes.
- 10** Midtvejsevaluering.
- 11** Halvårligt sparringsmøde.
- 12** Slutevaluering.
- 13** Roller.
- 16** Sparringspartnere.
- 17** Medieomtale.
- 18** Video.
- 19** Opsummering.



Værktøjer til projektledere.

Proces for involvering af skoler.

Indledende møde.

Invitation til kursus for gruppeledere.

Kompetencekursus for gruppeledere.

Rygsæk.

Forventningsafstemning.

Samtykke.

Midtvejsevaluering Kvalitativ.

Midtvejsevaluering Kvantitativ.

Brev til forældre.

Plakat og folder.



Værktøjer til gruppelødere.

Program.
Program Indskoling.
Børnekontrakt og grupperegler.
Idékatalog.
Øvelse. Avisleg.
Øvelse. Billedkort.
Øvelse. Enig-Uenig.
Øvelse. Humør bolde.
Øvelse. Forsvarsmasker.
Øvelse. Klumpen.
Øvelse. Line game.
Øvelse. M&Ms leg.
Øvelse. Presenningen.
Øvelse. Rækken.



Værktøjer til gruppeledere.

Øvelse. Styrkekort.

Øvelse. Tegn familien.

Øvelse. Terning.

Øvelse. Tillidscirklen.

Øvelse. Ting til fælles.

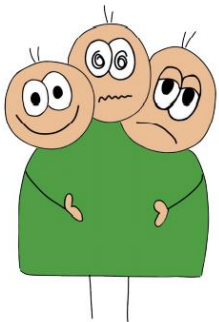
Øvelse. Tingfinderleg.

Øvelse. Trygt sted.

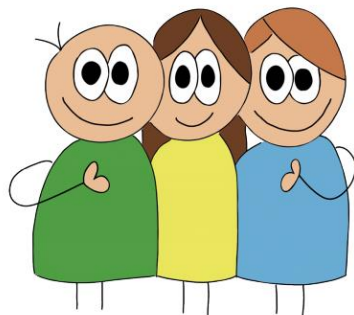
Diplom.



Indledning.



*Jeg er god til
at vise hvordan jeg har det*



*Jeg er god til
at være sammen med andre*

// En stor værdi er at opleve, hvordan børnene kan stille hinanden de spørgsmål, som andre ikke tør at spørge om. Eller forstår. Der er en særlig kontakt mellem dem og de tager hensyn til hinanden.

Frivillig gruppeleder

Horsens Sund By arbejder for at skabe fællesskab, trivsel og frivillighed. I projekt Trivselsgrupper for Børn har vi været med til at forankre Trivselsgrupper på 18 (ud af 24) skoler i Horsens. Gennem projektperioden har 524 børn deltaget i en Trivselsgruppe (maj 2018 til december 2020).

Med denne håndbog ønsker vi at dele erfaringer om, hvordan Trivselsgrupper kan etableres og hvad der har fungeret godt i Horsens. Første del af håndbogen beskriver Trivselsgrupper og anden del af håndbogen er praktiske redskaber og øvelser til Trivselsgruppen.

I projektet har vi prioriteret at etablere gode partnerskaber både til og i den indirekte målgruppe (skoleledelse, skoleansatte, andre elever, kommunens familieafdeling, provstiet, de frivillige gruppeledere). Det har vist sig, at denne 'brobygning' i flere tilfælde har været med til at styrke den fælles opbakning i barnets trivselsudvikling.

En anden væsentlig årsag til projektets succes kan tillægges de materialer, vi har udviklet fx kompetencekursus for gruppeledere, programforslag og idekatalog til aktiviteter.

Vi har bl.a. lavet en video for børn og forældre, der kan gøre barnet parat til at deltage i gruppen og understøtte forældrenes samtale med barnet hjemme. Materialerne har vi også benyttet i forbindelse med medieomtale og videndeling.

Vi glæder os til at dele vores erfaringer med dig.

God fornøjelse!



Om Trivselsgrupper.

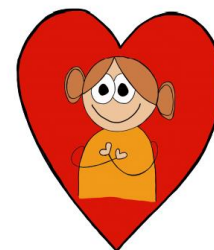
Formålet med Trivselsgrupper for Børn er at hjælpe børn gennem sårbare perioder i livet. En gruppe består af 4-10 børn og to gruppeledere; en gruppeleder, der er ansat på skolen og en gruppeleder, der er frivillig.

Gruppen mødes en gang om ugen i 10 uger. Hvert møde varer 1,5 - 2 timer og kan enten være i skoletiden eller lige efter skole. Gruppen etableres på skolen, hvor rammene er kendte, trygge og ikke kræver ekstra transport.

I en Trivselsgruppe får børn og unge et fortroligt rum, hvor de kan dele tanker, spejle sig i de andre børns oplevelser og ikke mindst dele deres følelser med andre. Metoden bygger på erfaringer og fællesskaber om det, der er svært, som kendes fra selvhjælpsgrupper i andre sammenhænge. Gruppen er ikke terapi eller behandling, men en tidlig - og i mange tilfælde, forebyggende indsats. Børnene kan for eksempel dele følelser som sorg, frustration, ensomhed, vrede og håb.

Aktiviteterne i gruppen er med til at understøtte og styrke børnene i deres livssituation, så de bliver i stand til at identificere områder, som de selv kan arbejde med og områder, som ligger uden for deres eget handlerum.

På den måde er Trivselsgruppen med til at styrke barnets personlige og sociale kompetencer. Det øger barnets mentale tilstedeværelse i undervisningen og evne til at kunne modtage faglig undervisning.



*Jeg er god til
at passe på mig selv*



*Jeg er god til
at være mig*

Etablering af Trivselsgrupper sker i otte trin og det er skolen, der rekrutterer børn til gruppen:

1. Indledende møde med skoleleder og skoleansat.
2. Rekruttering af frivillig gruppeleder.
3. Kompetencekursus for skoleansat og frivillig gruppeleder.
4. Opstartsmøde på skolen med skoleansat og frivillig gruppeleder og relevante medarbejdere fra skolen.
5. Gruppen starter og mødes 10 gange, 1,5 time om ugen.
6. Midtvejsevaluering.
7. Halvårligt sparringsmøde eller slutevaluering med skoleansat og frivillig gruppeleder.
8. Fortsat kompetenceudvikling af gruppeledere.



Projektleder.

Når Trivselsgrupper skal forankres i større skala, er det en god idé, at udpege en projektleder, der kan aftale nye trivselsgrupperforløb med skolerne og have overblik over projektets udvikling.

Projektlederen kan blandt andet have ansvaret for at skabe tværfaglige samarbejder på tværs af skoler og organisationer, rekruttere frivillige gruppeledere og udvikle materialer til Trivselsgrupperne.

I starten af projektet kan projektlederen kontakte alle relevante skoler for at høre, om de er interesserede i et samarbejde om Trivselsgrupper.

Skolerne kan typisk opdeles i tre grupper:

- Skoler, der allerede har et gruppetilbud.
- Skoler, der ikke har ressourcer til nye tilbud.
- Skoler, der er interesserede i at starte et tilbud op.

Vores erfaring er, at alle skolerne er interesserede i undervisning, inspiration, sparring og erfaringsdeling.

For skoler, der allerede har et gruppetilbud og måske har haft kurser i børnegruppeledelse, kan det være en mulighed at genopfriske viden eller lære nye metoder, som fungerer godt i en Trivselsgruppe.

For skoler, der ikke har ressourcer til nye tilbud, kan en mulighed være, at engagere en ekstra frivillig gruppeleder, så det er to frivillige gruppeledere, der driver gruppen. En anden mulighed kan være, at projektlederen etablerer et samarbejde på tværs af skoler, så børn fra én skole kan deltage i Trivselsgruppe på en anden skole.

Skoler, der er interesserede i at starte et tilbud op, følger processens 8 trin, som er beskrevet her i håndbogen.

Når gruppen er startet, anbefaler vi, at projektlederen inviterer gruppelederne til et halvårligt sparringsmøde. Det giver mulighed for at ændre ting, der kunne fungere bedre og projektlederen og gruppelederne kan dele erfaringer og viden fra og med andre skoler. Sparring medvirker til at styrke grupperne på de enkelte skoler og til kontinuerlig udvikling af projektet.

Vi anbefaler, at projektlederen inviterer skoleansatte og frivillige gruppeledere til halvårlige videns- og inspirationsarrangementer, hvor deltagerne har mulighed for at høre faglige oplæg, skabe netværk, dele viden og erfaringer med hinanden. Arrangementerne styrker gruppeledernes kompetencer og giver energi til projektet.



Temaer.

Barnets behov for at deltage i en Trivselsgruppe kan for eksempel være forældrenes skilsmisse, lavt selvværd (trivsel) eller sorg. Erfaringer med Trivselsgrupper har vist, at børn kan have de samme følelser, selvom de er i forskellige livssituationer. Derfor anbefaler vi at fokusere på temaer, der matcher barnets behov frem for barnets livssituation. Det åbner op for, at flere børn kan mødes i den samme gruppe og opleve, at der er andre med samme følelser.

Et eksempel er 'at savne'. Børn, der savner sin mor eller far pga. en skilsmisse og børn, der ikke har begge forældre i Danmark eller børn, der har mistet en forælder, oplever savn og derfor kan de spejle sig i hinanden, selvom årsagen er forskellig.

Andre relevante temaer er 'når hverdagen forandrer sig' og 'når hverdagen er svær'. Der er flere forældre, som er ramt af en kronisk sygdom, hvilket påvirker børnenes hverdag. Når temaet er 'hverdagen er svær', kan gruppen også rumme børn til kronisk syge forældre.

// Jeg var glad for at andre synes, det er svært at tage hjem. Jeg ved aldrig, om min mor er glad eller træt i dag. Det er rart at have nogle at snakke med det om.

Barn i en Trivselsgruppe

Når gruppen sammensættes af børn med forskellige livssituationer, er det vigtigt at opnå en fælles forståelse for, hvorfor børnene er i gruppen og at danne et fællesskab i gruppen.

// Det er rart at se, at andre børn har et sjovt hjem, som jeg har. Vi bor ikke som de andre i klassen. Jeg troede, at jeg var den eneste, som ikke havde mine mor og far hver dag.

Barn i en Trivselsgruppe

Anbefaling

Det kan være en hjælp at have et overordnet tema, når der skal rekrutteres børn og sammensættes et solidt hold til Trivselsgruppen.

Temaet bør afspejle, at barnet ikke er i gruppen pga. forældrenes skilsmisse, men pga. de følelser, der er forbundet med det. Eksempler kan være:

- når hverdagen forandrer sig
- når hverdagen er svær
- når man savner



Indledende møde.

Deltagerne i det indledende møde er projektleder, skoleleder og den skoleansatte gruppeleder. Formålet med mødet er at:

- Projektlederen fortæller om Trivselsgrupper for Børn
- Afdække skolens behov:
 - Hvilke erfaringer har skolen med gruppeforløb?
 - Hvor mange potentielle elever er der på skolen?
 - Hvilke klassetrin er de børn, der har behov for at deltage i en Trivselsgruppe?
 - Hvad er den skoleansattes kompetencer?
 - Hvilke kompetencer kan en frivillig gruppeleder supplere med?
- Aftale det praktiske:
 - Hvilket tidspunkt skal Trivselsgruppen være?
 - 10 gange, på en fast ugedag og tidspunkt, 1,5-2 timer, samme lokale hver gang.
- Aftale næste step:
 - Projektleder rekrutterer en frivillig gruppeleder.
 - Skolen sender brev om mulighed for at deltage i Trivselsgrupper til alle skolens forældre på de relevante klassetrin via ForældreIntra/Aula.
 - Skolen rekrutterer elever til Trivselsgruppen efter aftale med børnenes forældre.
 - Fastsætte en dato for opstartsmøde.

Der bør være en løbende dialog mellem projektlederen og skolen undervejs.

Anbefaling

Vær opmærksom på at skabe videndeling på skolerne.

Det kan være en udfordring, når en gruppeleder (skoleansat eller frivillig) stopper, da der så skal etableres nye relationer til gruppens børn og samarbejde mellem de to gruppeledere. Udfordringen er størst, når en skoleansat stopper, fordi en del af skolens ejerskab for projektet og viden om Trivselsgrupper går tabt.

Sørg for at forventningsafstemme med skolelederen.

Nogle skoleledere ønsker, at Trivselsgruppeforløb skal være gnidningsfrit og ikke for ressourcekrævende for skolens ledelse. Lederen ønsker at deltage i halvårlige sparringsmøder, men overlader ansvaret til den skoleansatte og den frivillige. I det tilfælde anbefaler vi at fx en trivselsvejleder deltager i møder med projektlederen. Hvis det kun er den skoleansatte, der har viden på skolen, bliver forankring af Trivselsgruppen sårbar, men hvis fx skolens trivselsvejleder er med til møder, er der større sandsynlighed for videndeling og forankring.

Vælg det samme lokale hver gang

Det har vist sig at være en stor fordel at etablere Trivselsgruppen på skolen fremfor andre steder, da børnene kan danne fællesskab med kendte ansigter og styrke hinanden på kryds og tværs af klasser og årgange, når de møder hinanden uden for gruppens mødetidspunkt. Når gruppen mødes i det samme lokale hver gang, skaber det tryghed for børnene og de kommer til at opleve, at det er deres frirum. Det er en fordel, hvis gruppen kan mødes i et rum, der ikke er et klasselokale, og som kan markere, at noget er anderledes. Skab hygge med en dug, en blomst eller lignende. Lokalet bør både have plads til, at børnene kan samtale omkring et bord og plads til at børnene kan bevæge sig, når de laver øvelser. Det fungerer bedst med et roligt lokale uden støj fra omgivelserne og hvor gruppens børn ikke er nervøse for, om andre kan høre, hvad de siger.



Rekruttering af frivillig gruppeleder.

En frivillig gruppeleder har en dyb interesse for børnene og bidrager ofte med faglig viden. En skoleleder har udtalt, at den frivilliges rolle har meget stor betydning for, at skolen kan give eleverne mulighed for at gå i en trivselsgruppe, både fra et økonomisk ressourcaperspektiv, men også på grund af den frivilliges evne til at skabe hjerterum og dybe interesse i børnenes trivsel. Ofte kan frivillige gruppeledere opnå en særlig relation til børnene, da de ser barnet med andre øjne og ikke er farvet af en forudgående historik.

Ved rekruttering af den frivillige gruppeleder, lægges der vægt på, at den frivillige er empatisk, nærværende og kan tale i øjenhøjde med børnene

Det er godt at have viden, men også vigtigt at kunne lægge sin faglighed til side i gruppen, da princippet for trivselsgruppen er at skabe rum til, at børnene kan hjælpe sig selv og hinanden.

Vi har gode erfaringer med frivillige, der har kompetencer i at arbejde med mennesker: Det kan fx være studerende, erhvervsaktive eller pensionerede med faglighed som:

- Præst
- Pædagog
- Skolelærer
- Socialrådgiver
- Sygeplejerske
- Psykolog
- Psykoterapeut

Anbefaling

Skab et ligeværdigt forhold mellem de to gruppeledere. Det øger samarbejde og motivation.

Husk at den frivillige er på udebane på den skoleansattes arbejdsplads.

Aftal en rollefordeling mellem de to gruppeledere.

- Hvem forbereder dagens program?
- Hvem sørger for snacks og lidt at drikke?
- Hvem starter gruppen i dag?
- Hvem er ordstyrer?
- Hvem laver aktiviteter?

Afsæt tid til at tale sammen både før og efter et møde (15-30 minutter). Det kan være rart at tale om, hvad der skal ske eller er sket i dagens møde.



Kompetencekursus for gruppeledere.

På kompetencekurset mødes den frivillige og den skoleansatte, som skal være gruppeledere sammen. Kurset varer 4 timer. Det er en fordel, at holdet ikke er for stort; hvis der er 5-6 skoler med på et kursus kan det være svært at matche de enkelte skolers behov og gøre kurset konkret nok for gruppelederne.

Formålet med kurset er at gennemgå projektets anbefalinger, uddannelsesmaterialer og retningslinjer, så de to gruppeledere går ind i projektet med samme udgangspunkt. Gruppelederne skal danne en relation, som styrker deres samarbejde i Trivselsgruppen. Det kan også være en god idé at hjælpe gruppelederne med at forventningsafstemme og fordele roller, da det kan være med til at forebygge barrierer, når samarbejdet starter.

Gruppelederne får udleveret en rygsæk med en køreplan, materialer og dialogredskaber, som bruges i Trivselsgruppen. Disse materialer er meget vigtige redskaber for gruppelederne, da de ikke skal bruge ekstra tid på at planlægge og forberede gruppemøderne.

Det er en god idé at prøve flere af øvelserne på kurset, da de kan medvirke til at styrke relationen mellem de to gruppeledere. Det er også en fordel, at gruppelederne selv har prøvet øvelserne, da det vil falde dem mere naturligt at benytte øvelserne i gruppen.

// Det er fantastisk, at materialet er klar.

Det er dejligt, det letter arbejdet og gavner børnene, så vi får en god opstart og de får en god oplevelse.

Skoleansat gruppeleder

Rygsækkens indhold er et idekatalog, der giver gruppelederne nem adgang til velegnede aktiviteter, de kan lave med gruppen. Aktiviteterne er en støtte til den gode samtale og børnene oplever en vekselvirkning mellem leg og alvor, som gør det spændende at være med i gruppen. Det er vigtigt, at børnene altid går fra gruppen med et smil.

Anbefaling

Skolerne har forskellige behov. Vær opmærksom på at forventningsafstemme og tilpasse gruppeforløbet efter skolens præmisser, så det kan fungere i praksis. Skolerne er ikke ens og derfor skal forløbet nogle gange justeres for at sikre størst mulig værdi for børnene i Trivselsgruppen.



Opstartsmøde.

Når gruppelederne har været på kompetencekursus, er det tid til et opstartsmøde, hvor projektleder, skoleleder, den skoleansatte gruppeleder, den frivillige gruppeleder og evt. skoledistriktsrådgiveren deltager.

Formålet er at beslutte (endeligt):

- Hvilken gruppe af børn skal den første Trivselsgruppe udbydes til?
- Hvor og hvornår skal gruppen mødes?
- Hvornår skal gruppen starte?
- Hvornår skal midtvejsmøde afholdes?
 - samme deltagere, som er med til opstartsmøde.
- Hvornår skal afsluttende møde afholdes?
 - projektleder og de to trivselsgruppeledere deltager.

Når det er fastlagt, afslutter projektleder og de to gruppeledere mødet alene. Projektlederen afleverer et forventningsafstemningskema til de to trivselsgruppeledere.

Skolerne skal leve op til den skærpede underretningspligt, som foretages via skolernes system. Da børn i Trivselsgrupper er rekrutteret gennem et godt og tværfagligt samarbejde, er vores erfaring, at der meget sjældent vil være behov for at lave en underretning (0,38% i Horsens).

Anbefaling

En forebyggende indsats

Vær opmærksom på, at Trivselsgrupper for Børn er en forebyggende, tidlig indsats. Børn med diagnose bør som udgangspunkt ikke deltage i gruppen, men tilbydes anden indsats.

Aldersspredning

Flere alderstrin kan godt deltage i den samme gruppe. Typisk kan de lære af hinanden, når de skal sætte ord på deres tanke og følelse. Hvis der er et stort aldersspænd kan det være en mulighed at veksle mellem at lave noget sammen i hele gruppen og at gruppelederne deler gruppen i to, når det giver mening.

Gruppedynamik

Gruppen må gerne være en blanding af piger og drenge. Det giver typisk forskellige perspektiver og en god dynamik i gruppen.

Søskende

Undgå at sætte søskende i den samme gruppe, hvis det er muligt. Søskende oplever den samme situation forskelligt og skal have rum til at fortælle deres egen oplevelse.

Tidspunkt

Overvej tidspunktet for Trivselsgruppens møde. Skal mødet tilbydes midt på dagen (bedst for indskolingsbørn) eller lige efter skole (bedst for mellemtrin)? Det er en fordel, hvis den skoleansatte gruppeleder henter børn i indskolingen, så de husker det og kan gå i fællesskab, mens den frivillige gøre lokalet klar. Det er vigtigt, at hvert barn ved, hvor de skal gå hen efter mødet og at børn, der skal i SFO ikke står alene. Hjælp hvert barn i gang med en god leg, hvis det kommer senere i SFO og de andre børn allerede er i gang med at lege.



Gruppen mødes.

Den første gang, gruppen mødes, handler det om at skabe relationer og en god gruppekultur. I en god trivselsgruppekultur deltager børnene ligeværdigt og forstår, hvordan de selv kan bidrage til at skabe det trygge frirum, som en Trivselsgruppe skal være. Det betyder fx at børnene skal blive trygge ved at fortælle om deres egen situation, men også at de skal kunne rumme og lytte til de andre børns fortællinger. Grobunden for en god kultur er også, at børnene har et stabilt fremmøde, når gruppen mødes.

Det er vigtigt, at børnene forstår, hvorfor de er i gruppen. Og særligt hvis børnene deltager i gruppen på grund af forskellige livsudfordringer. Børnene skal vide, hvad formålet er med at deltage: De får værktøjer til at blive bevidste om deres egne følelser, at kunne sætte ord på dem og lære nogle mestringsstrategier til svære situationer. Børnene vil hurtigt opleve, at de ikke er alene og at der er andre, der tænker og føler, som de selv gør. Denne erkendelse er i sig selv et skridt frem til bedre trivsel.

I Trivselsgrupperne er der fastlagt et program, der understøtter, at børnene tilegner sig redskaber, som er med til at styrke deres trivsel. Metoden er at veksle mellem leg og alvor i hvert møde. Legene er med til at facilitere, at børnene kan sætte ord på de svære følelser og lære at stå ved dem. Børnene får ofte nogle favoritlege, som de gerne vil bruge i gruppen.

Det kan skabe tryghed at starte med den samme øvelse hver gang, så børnene ved, hvad der skal ske og er mere åbne for de andre øvelser, der er planlagt for dagen. Under mødet kan børnene tale om svære og alvorlige emner. Når mødet slutter er det meget vigtigt 'at få lukket ned', så børnene ikke tager de svære tanker med hjem eller at de fylder for meget i hovedet. En metode til 'at lukke ned' er at lave en sjov leg, der får børnene til at grine, så de går fra gruppen med et smil. Det vil typisk styrke børnenes lyst til at komme i gruppen næste gang.

” Jeg fik at vide, da mine forældre skulle skilles, men ellers blev der ikke talt så meget om det. Heller ikke i skolen. Derfor var det dejligt at tale med andre i gruppen, der havde det på samme måde, for så fyldte det ikke længere så meget oppe i hovedet.

Barn i en Trivselsgruppe

Anbefaling

Det er børnenes gruppe

Lad børnene finde på et navn til gruppen sammen. Det giver en følelse af fællesskab og ejerskab for, at det er deres gruppe.

Hav fokus på fællesskab og skab en sund gruppekultur

- Børnene deltager ligeværdigt.
- Alle i gruppen har tavshedspligt.
- Alle i gruppen lytter og taler pænt til hinanden.
- Alle tanker er ok.
- Det er ok at have det, som man har det den dag.
- Man deltager i de øvelser, som gruppelederne har planlagt. Hvis man ikke har overskud til det, er det ok at være tilskuer (ikke forstyrre de andre).
- Man kommer hver gang gruppen mødes (medmindre man er syg eller andet).
- Hjælp børnene med at knytte bånd til hinanden. Brug øvelserne til at skabe relationer, så børnene er trygge ved tale frit og åbent.
- Inddrag de andre i barnets fortællinger. Stil spørgsmål som: Er der andre, som har oplevet det samme? Er der andre, der har det på samme måde?
- Brug også visuelle øvelser, hvor børnene kan spejle sig i hinanden. Nogle børn har ikke overskud til at lytte, men finder tryghed i at se og derved mærke følelsen.
- Vær positiv og opmuntrende. For nogle børn er det let og for andre kræver det mod at sætte ord på sine følelser og tanker.



Midtvejsevaluering.

Ved Trivselsgruppens 5. møde laver projektleder og de to gruppeledere en midtvejsevaluering.

Formålet med en midtvejsevaluering er at undersøge, hvordan det går i Trivselsgruppen. Nogle grupper fungerer godt fra starten, mens andre grupper har brug for justeringer for at fungere bedst muligt.

Midtvejsevalueringen giver mulighed for, at projektlederen kan bidrage med viden og erfaringer fra andre skoler, som kan prøves af.

I Horsens har vi arbejdet med tre evalueringstrin:

- Kortsigtet effekt: opstart i gruppen, hvor barnet starter med at sætte ord på sine følelser.
- Mellemsigtet effekt: barnet begynder at spejle sig i de andre og begynder at arbejde med sine følelser.
- Langsigtet effekt: barnet begynder at bruge gruppens redskaber og fortsætte den gode udvikling.

På dette stadie skal børnene gerne begynde at spejle sig i andre og at arbejde med sine egne følelser. Målet for de sidste 5 gange er, at børnene selv begynder at bruge gruppens redskaber, når der opstår en svær situation i hverdagen.

Anbefaling

- Vær opmærksom på egne forventninger og juster forventningerne, så de matcher den gruppe af børn, der er i Trivselsgruppen.
- Vær ikke bange for at tage et skridt tilbage for at få alle børn med i forløbet.
- Tilpas de målsætninger, som blev drøftet til opstartsmødet.
- Vurder om programforslaget skal justeres og om faciliteter (fx lokale) skal ændres (er der ro til gruppen).
- Vurder om rollefordelingen mellem gruppelederne fungerer optimalt eller noget skal ændres.
- Få inspiration til det videre arbejde med børnene.
- Vurder om indsatsen virker;
 - Begynder børnene at sætte ord på deres egne følelser (kortsigtede effekter)?
 - Er gruppen klar til at begynde selv at bruge gruppens redskaber, når der opstår en svær situation i hverdagen (mellemsigtede effekter)?



Halvårligt sparringsmøde.

To gange om året inviterer projektlederen til et sparringsmøde med de to gruppeledere og skolens øvrige interessenter (for eksempel skoleleder, trivselsvejleder og skoledistriktsrådgiver).

Formålet med det halvårslige sparringsmøde er at:

- Vurdere det afsluttende forløb
 - Hvad har fungeret godt og kan fortsættes?
 - Hvor er der behov for at gøre noget anderledes?
 - Hvad kan gøres i stedet for?
- Videndele
 - Hvilke erfaringer har skolen fået med forløbet?
 - Hvilke erfaringer fra andre skoler kan skolen drage nytte af?
- Afklare hvilke behov, der skal satses på og hvordan kan det sikres flest mulige børn
- Lægge en handlingsplan for det fortsatte samarbejde mellem skolen og den frivillige gruppeleder.
- Vurdere om der er behov for efteruddannelse for de to gruppeledere og eventuelt flere af skolens medarbejdere.

Anbefaling

Projektlederen bør løbende have sparring med den frivillige gruppeleder. Dialog øger den frivilliges motivation for at fortsætte samarbejdet med skolen.

Brug tid på at gå i dybden med de erfaringer, der er opnået i arbejdet med Trivselsgruppen.

Projektlederen bør have en undersøgende tilgang og afdække behov, der kan være med til at bevare et godt samarbejde mellem den skoleansatte og den frivillige gruppeleder.

Vær nysgerrig og vær modig:
Mod handler også om at tale højt om det, der ikke virker.



Slutevaluering.

Når Trivselsgruppen har haft det 10. møde er gruppen slut. Børnene skal nu være i stand til at sætte ord på egne følelser og have en 'værktøjskasse' med mestringstrategier, som de kan bruge til at håndtere svære situationer. En gang imellem er der børn, som ikke har opnået de kompetencer endnu. Da kan en mulighed være at lade barnet få en pause og tilbyde et forløb igen derefter. Det vil ofte fungere bedre end at lade barnet fortsætte direkte i en ny gruppe, fordi barnet skal have ro til at bearbejde de mange indtryk. Barnets udvikling kan være svær at måle i løbet af de 10 gange Trivselsgruppen mødes, men på længere sigt kan der typisk opleves positive ændringer. I nogle tilfælde kan det være nyttigt at involvere skoledistriktsrådgiveren for at undersøge, om der er behov for tiltag mellem skole-hjem og gruppeforløbet ikke er nok for barnet.

Formålet med slutevaluering er at få børnenes og forældrenes tilbagemelding på, hvordan Trivselsgruppen har virket og hvad det har betydet for dem at være med. Det er vigtig viden, som kan bruges til planlægning og justering af den næste Trivselsgruppe på skolen.

Evalueringen kan laves **kvantitativt** med et spørgeskema og en Lickert skala. Spørgeskemaet kan vise *om* der ses en effekt, men ikke *hvordan* effekten kommer til udtryk og *hvorfor* den gør det. Derfor kan den effekt, der eventuelt kommer frem gennem et spørgeskema i princippet skyldes noget helt andet end deltagelse i en Trivselsgruppe.

Derfor er det en god idé at lave en **kvalitativ** evaluering i stedet for – eller som supplement til en kvantitativ evaluering. I en kvalitativ evaluering er det muligt at undersøge, om det at deltage i en Trivselsgruppe har haft en positiv indvirkning på barnets generelle trivsel og hvordan det helt konkret kommer til udtryk. Med andre ord; hvad har barnet fået ud af at gå i en Trivselsgruppe? For at få et nuanceret billede anbefaler vi at få besvarelser fra både et børne-, forældre- og lærerperspektiv.

Det er børnene, der er hovedpersonerne i Trivselsgrupper for Børn. Derfor er det interessant at høre med deres egne ord, hvad de har fået ud af at gå i en Trivselsgruppe. For at børnene skal føle sig så trygge som muligt i interviewsituationen tilrettelægges interviewet, så det i så høj grad som muligt minder om en almindelig gang i Trivselsgruppen som et fokusgruppe interview.

Vi har forsøgt at sende link til forældrene via skolens kommunikationssystem. Forældrene blev bedt om at besvare nogle spørgsmål om deres barns deltagelse i en Trivselsgruppe, men der kom næsten ingen tilbagemeldinger. Derfor har vi ændret metoden til et telefonisk interview, hvilket har fungeret godt og givet nogle positive tilbagemeldinger.

Anbefaling

- Før interviewet udleverer gruppelederne et informationsbrev til forældrene og indhenter samtykkeerklæring.
- Projektleder tilrettelægger interviewet, så det minder om et møde i Trivselsgruppen for at skabe tryghed; et fokusgruppe interview de sidste 30 min. af det 10. gruppemøde.
- Gruppelederne er tilstede, men det er projektlederen, der som neutral person stiller spørgsmålene på en måde, der er åben, nysgerrig og undersøgende.
- Projektlederen optager børneinterviewet og og transkriberer bagefter. I denne proces skal børnenes svar anonymiseres, så barnet ikke kan genkendes i datamaterialet. For eksempel ændres navn, alder og skolens navn samt andre genkendelige detaljer.



Roller.

BARN

Et barn i en Trivselsgruppe har brug for hjælp til at mestre svære situationer. Det kan være, at barnet er i en svær livssituation eller har brug for at få styrket sine sociale kompetencer eller at få styrket sit selvværd.

Barnet skal være bevidst om, hvorfor det selv er med i gruppen, inden det første møde. Det er en god forudsætning for at arbejde med sin egen udvikling.

Barnet skal have lyst til at deltage i en Trivselsgruppe og være motiveret for at arbejde med sin egen trivsel.

FORÆLDRE

Forældresamarbejdet betyder meget for børn i en Trivselsgruppe.

Forældrene skal understøtte barnets udvikling, mens barnet arbejder med sine følelser og skal støtte op om, at barnet deltager stabilt i gruppen.

Forældrene får ikke informationer under forløbet medmindre skolen vurderer, at der skal laves tiltag i hjemmet.

// Mit barn kan ikke være i sine følelser. Han siger ikke til os, hvordan han har det, fordi han ikke vil gøre os (forældre) kede af det.

Mor i en ny Trivselsgruppe

// Mit barn går igennem en turbulent tid lige nu. Det her tilbud kommer som kaldet fra himlen.

Far i en ny Trivselsgruppe

// Min datter har altid haft mange udfordringer med sociale relationer. Hun lykkes bare aldrig med de andre. Så startede hun i gruppe. Nu havde hun 3 veninder med hjemme i lørdags til filmaften – aldrig har jeg set hende gladere. Gruppen har styrket hende mere, end vi vidste var muligt...

Mor til en deltager

// Jeg kan godt lide, at vi leger sammen om det, som er svært - det gør det nemmere at fortælle, også når de andre fortæller. Så tænker jeg, at det er okay, at jeg har det sådan her.

Barn i en Trivselsgruppe



Roller.

SKOLELEDELSE

Skoleledelsen kan have en større eller mindre rolle i etablering af Trivselsgruppe på skolen.

På nogle skoler deltager skoleledelsen på det indledende møde og overlader herefter arbejdet til den skoleansatte gruppeleder.

På andre skoler ønsker skolelederen at være med til opstartsmødet eller til alle projektmøder i processen.

ANDRE ELEVER

De andre elever på skolen har også indflydelse på barnets deltagelse i Trivselsgruppen.

Det kan være en hjælp for barnet, hvis klassen taler åbent om Trivselsgruppen. Indskolingsbørn har brug for at blive hentet til gruppen og de andre børn stiller spørgsmål til, hvorfor barnet bliver hentet og måske ikke skal være med i undervisningen. Hvis klassen er informeret om Trivselsgruppen, kan det skabe en forståelse fra de andre elever og forebygge uro, når barnet bliver hentet.

Flere børn fortæller, at deres klassekammerater er nysgerrige og godt kunne tænke sig at være med i det frirum, som gruppen er. Når barnet bliver mødt med denne tilgang fra sine klassekammerater, er det nemmere at have modet til åbne op for sine følelser i Trivselsgruppen.

// Jeg gad godt at have mine venner med i gruppen, så kan de se, hvor rart det er her. De siger også, at de gerne vil med og at vi er heldige. Barn i en Trivselsgruppe



Roller.

SKOLEANSAT GRUPPELEDER

Den skoleansatte gruppeleder vil i mange tilfælde være et kendt ansigt for børnene. Det kan skabe tryghed i gruppen og være en fordel, når der skal kommunikeres med forældre og skolens medarbejdere.

Dem skoleansatte gruppeleder har en vigtig rolle i at bevare fortroligheden og ikke lade sig friste af at fortælle børnenes lærere om, hvad der sker i Trivselsgruppen. Gruppen er børnenes frirum.

I gruppen skal den skoleansatte være en tillidsperson, der vil lytte til børnenes fortællinger, lægge mærke til hvordan de har det og give næring til det hjerterum, der opstår. Den skoleansatte sætter samtalen i gang, men skal give plads til, at børnene interagerer og giver hinanden gode råd.

Gruppelederne skal tage en faciliterende rolle og guide samtalen fx ved at spørge: "er der andre, der har oplevet det samme?" eller "hvad gør I andre, hvis det sker hjemme hos jer?".

Anbefaling til gruppeledere

Giv tid til omsorg og trøst – og vent med praktiske svar.

Vi må interessere os for, hvordan det er at VÆRE barnet.
Vi må interessere os for oplevelserne, tankerne og følelserne.

Vis børnene, at I godt ved, at deres nye vilkår kan være svære.

FRIVILLIG GRUPPELEDER

Den frivillige gruppeleder har en dyb interesse for børnene og er motiveret af at gøre en forskel for børnene. Mange gange har motivationen rødder i den frivilliges faglighed, enten som studerende, erhvervsaktiv eller pensionist.

Nogle frivillige ønsker at få praktisk erfaring til studiet, andre er et sted i livet, hvor de har overskud til at bidrage med mere fx fordi børnene er flyttet hjemmefra eller som livsindhold i tilværelsen som pensionist.

En frivillig gruppeleder har brug for, at der er et ligeværdigt forhold til den skoleansatte, som er på hjemmebane. Det er vigtigt at etablere en god relation og rollefordeling mellem de to gruppeledere, da det vil styrke samarbejdet i gruppen. Det er også vigtigt, at den frivillige bliver informeret om det, der sker i perioden mellem gruppens møder, hvis det er relevant i arbejdet med Trivselsgruppen.

Den frivillige har naturligt en neutral rolle i relationen til børnene, da de ikke kender hinanden på forhånd. Det kan med fordel tænkes ind i de øvelser, der laves i gruppen; hvornår er det en fordel, at gruppelederen er helt neutral?

// Jeg møder børnene i deres øjenhøjde og giver dem min tilstedeværelse, mere skal der ikke til.
Frivillig gruppeleder i en Trivselsgruppe



Sparringspartnere.

SKOLEDISTRIKTRÅDGIVER

Skolerne i Horsens kommune har en skoledistriktsrådgiver tilknyttet. Skoledistriktsrådgiverne samarbejder med skolens trivselsvejledere og håndterer kommunikationskanalen fra skole-til-hjem. De har derfor allerede etableret et godt samarbejde med skoleledelsen, så skoledistriktsrådgiveren er en god indgang til skolerne og til at planlægge, hvornår de enkelte skoler skal kontaktes med muligheden for at etablere Trivselsgrupper.

Samarbejde med skoledistriktsrådgiveren er med til nuancere rekruttering af børn til grupperne, da skoledistriktsrådgiveren har et godt indblik i trivslen på skolen og kan vurdere, om barnet har behov for en forbyggende indsats i en Trivselsgruppe eller om der er behov for en behandlingskrævende indsats.

Erfaringer i Horsens har vist, at samarbejde med skoledistriktsrådgivere er særligt effektivt til at forankre Trivselsgrupper på skolerne. Flere skoledistriktsrådgivere har tilkendegivet, at det at samle børnene i et fællesskab i en Trivselsgruppe, har større effekt på børnenes trivsel end en-en samtaler, som tidligere blev afholdt.

Projektlederen kan med fordel indlede et samarbejde med skoledistriktsrådgiverne i starten af projektet.

PROVSTI

I Horsens har samarbejde med provstiet været en stor styrke i rekruttering af kompetente, frivillige gruppeledere. Frivillige fra sognene er vant til at beskæftige sig med mennesker i svære livssituationer og har erfaring med den svære samtale, hvilket er med til at øge kvaliteten af arbejdet i Trivselsgrupperne.

En anden fordel ved et samarbejde med provstiet er, at de frivillige er tilknyttet lokalområdet. Det er med til at styrke et langvarigt samarbejde og dermed forankring af Trivselsgrupper på skolen.

Projektlederen kontakter samarbejdspartneren i provstiet, når projektlederen og skoledistriktsrådgiverne har lagt en plan for, hvilke skoler der skal have etableret Trivselsgruppe de næste seks måneder. Den ansvarlige i provstiet kontakter sit netværk for at søge frivillige gruppeledere, der kan komme på kompetencekursus, inden Trivselsgruppen starter.



Medieomtale.

Medieomtale kan være med til at øge målgruppens kendskab til Trivselsgrupper for Børn. Nogle gange er det relationer omkring børnefamilien, der ser tingene fra et andet perspektiv og gør opmærksom på muligheden. Det kan være pårørende, en ven af familien, en lærer, familiens læge eller en helt anden relation.

Vi har haft god erfaring med at skabe omtale fra forskellige vinkler, som appellerer til forskellige interessenter. Et eksempel er en frivillig gruppeleder, der har fortalt om sin motivation for at være gruppeleder og hvilken betydning, det har for hende. Denne vinkel er med til at vise andre, hvad det indebærer at være frivillig og vække andres interesse for at blive frivillig gruppeleder. Omtale er også med til at anerkende den frivillige indsats og synliggøre, hvad det betyder at have en frivillig i en gruppe.

Et andet eksempel er et interview med projektlederen, der fortæller om en Trivselsgruppe på en skole og samarbejdet med Horsens provsti. Her kan vinklen være formålet med Trivselsgrupper for børn, fortællinger om fællesskab og frirum i grupperne eller den forskel og værdi som Trivselsgruppen gør for skolen, børnene og deres forældre.

Det har flere gange vist sig, at positiv omtale er med til at fremskynde skolernes interesse for at etablere en Trivselsgruppe.

Anbefaling

Medieomtale er med til at gøre børnefamilier opmærksomme på muligheden og tiltrække frivillige gruppeledere til Trivselsgruppen.

Tænk gerne bredt og skab omtale gennem andre organisationer, foreninger eller medier, der er i kontakt med børnefamilier.

Kanaler til omtale kan være:

- Skolens ForældreIntra/Aula
- Sociale medier
- Lokale aviser, radio og TV
- Relevante hjemmesider
- Plakater og foldere
- Videofilm
- anbefalinger fra børnefamilier, der har deltaget i en Trivselsgruppe.

Video.

Flere børn har fortalt, at de ikke troede, der var andre, der tænkte og følte på samme måde som dem, eller at de var de eneste børn med skilte forældre, indtil de var med i en Trivselsgruppe.

Derfor har vi produceret 2 videoer, der i øjenhøjde formidler viden om Trivselsgrupper og skaber tryghed for børnene, når de ser filmen.

Den ene film er målrettet fagpersoner og forældre, og kan bruges af skolerne til at informere kollegaer og forældre om Trivselsgrupper for Børn.

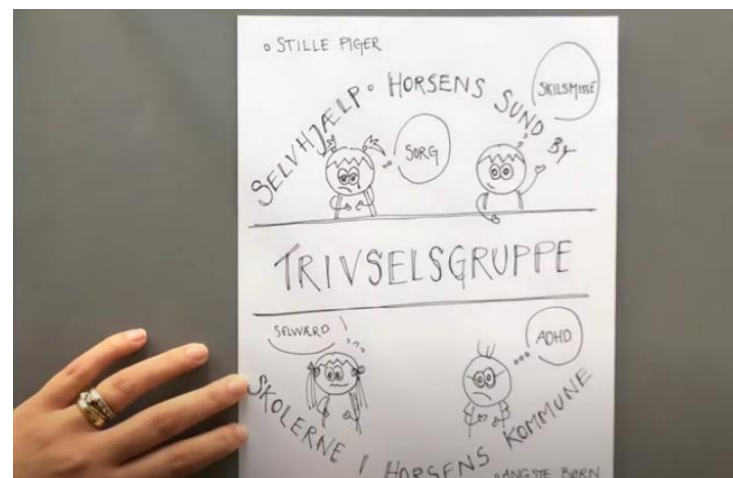
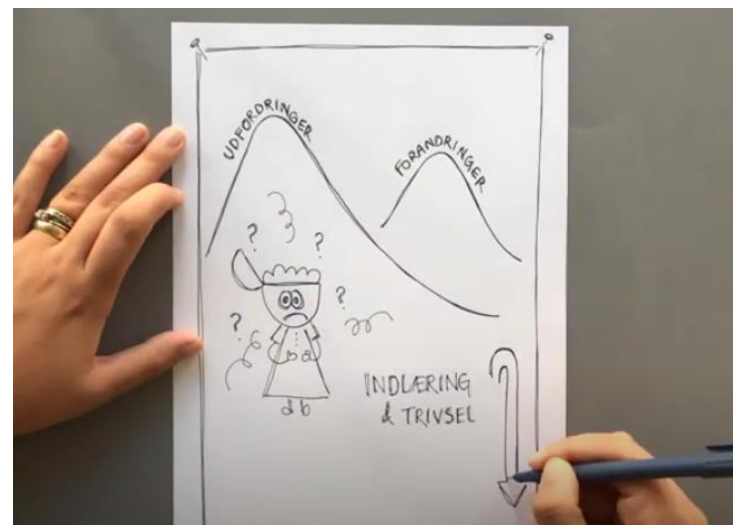
Den anden film er målrettet børn og formidler følelsen af at være den eneste med ondt i maven, når man skal 'skifte forælder' hver uge og savner den anden forælder. Det er en genkendelig følelse for mange skilsmissebørn. Filmene kan vises til børn inden opstart i Trivselsgruppen og bruges til at starte en samtale om, hvordan barnet har det med at skulle deltage og hvad en Trivselsgruppe egentlig er.

Begge film formidler viden og pointer, som vi ved er vigtige for målgrupperne fra samtaler og evalueringer.

Filmene er lavet og illustreret af en medarbejder fra Horsens Sund By i efteråret 2018:

Voksne: <https://www.youtube.com/watch?v=BalbVYnegCA>

Børn: <https://www.youtube.com/watch?v=FGo3M1GZQO8>





Opsamling.

Projektet Trivselsgrupper for Børn har gjort det muligt at tilbyde børn et frirum, hvor der er plads til at tale om de svære følelser og tanker, som fylder i en vanskelig livssituation. Børnene har fået redskaber og udviklet mestringsstrategier til at håndtere svære situationer i fremtiden.

Horsens Sund By har med støtte fra TRYG Fonden etableret Trivselsgrupper i samarbejde med 18 skoler i Horsens Kommune. I alt har 524 børn deltaget i en Trivselsgruppe i løbet af projektperioden fra maj 2018 til december 2020.

I projektet var fastlagt 3 mål, som skulle indfries over en 3 årig periode: 500 børn skulle deltage i en Trivselsgruppe, 20 skoler skulle tilbyde Trivselsgruppe og 90 % af deltagerne skulle vise en positiv effekt ved at have deltaget. Det har ikke været muligt helt at indfri målet for antal skoler, da skolerne i flere perioder har været lukket på grund af Corona pandemien.

Effekten af Trivselsgrupperne er løbende blevet evalueret gennem sparringsmøder med gruppeledere og skolens interessenter, og kvalitative interviews med børn og forældre. Resultatet af evalueringerne er, at det har været en succes at etablere Trivselsgrupper og deltage i et gruppeforløb.

Projektperioden har vist, at der ikke er en fast model, som kan rulles ud på alle skoler, men at gruppeforløbet skal tilpasses den enkelte skoles behov og ressourcer.

En nøgle til succesfuld etablering af Trivselsgrupper for Børn på skoler er at følge 8 definerede trin, der sikrer forventningsafstemning, kompetenceudvikling, rekruttering af frivillige gruppeledere og børn til gruppen. En anden vigtig kilde er at forberede gruppelederne med program, materialer og øvelser, som kan bruges i arbejdet med Trivselsgruppen.

Vedvarende forankring af Trivselsgrupper på skolen kræver et solidt og bredt samarbejde mellem skoleleder, skoledistriktsrådgiver, skoleansat gruppeleder, den frivillige gruppeleder og projektlederen.

// Vi har også haft en kurv med spørgsmål, hvor vi selv skulle skrive spørgsmålene. Der har også været en med nogle postkort og M&Ms leg. Det var sjovt. Vi skulle fortælle, hvad vi hed, men også en gang, hvor vi skulle fortælle om skilsmissen. Det var rart, fordi man fik noget lækkert samtidig med, at man skulle fortælle noget, der kunne være lidt svært.

Barn i en Trivselsgruppe

// Det er rart at gruppen mødes på skolen, fordi vi alle sammen går på skolen. Det er dejligt, at man kender de andre lidt inden, så det er nogen, man har set før.

Barn i en Trivselsgruppe

// Jeg er taknemmelig for, at skolen har givet mit barn mulighed for at støtte hende i en svær situation derhjemme. Som forældre kan vi prøve at hjælpe hende, men hun lukker i for mig. Det er godt, at der er trivselsgrupper.

Mor til et barn i Trivselsgruppe



Værktøjer til projektledere.

Her kan projektledere finde værktøjer til at etablere Trivselsgrupper for Børn.

Værktøjerne er forslag til, hvordan der kan etableres samarbejde med skoler og andre samarbejdspartnere, programforslag til møder og tekster til forskellige informationsmaterialer og evalueringer.

Værktøjerne præsenteres i den rækkefølge de bruges i overensstemmelse med de 8 trin:

- 1. Indledende møde med skoleleder og skoleansat.**
- 2. Rekruttering af frivillig gruppeleder.**
(Note: Det har ikke været nødvendigt at lave materialer til trin 2, da rekruttering er sket i samarbejde med Horsens Provsti).
- 3. Kompetencekursus for skoleansat og frivillig gruppeleder.**
- 4. Opstartsmøde på skolen med skoleansat og frivillig gruppeleder og relevante medarbejdere fra skolen.**
- 5. Gruppen starter og mødes 10 gange, 1,5 time om ugen.**
(Note: Materialer kan findes i afsnittet 'Værktøjer til gruppeledere').
- 6. Midtvejsevaluering.**
- 7. Halvårligt sparringsmøde med skoleansat og frivillig gruppeleder eller slutevaluering.**
- 8. Fortsat kompetenceudvikling af gruppeledere.**
(Note: Der er ikke lavet materialer til dette trin, da det afhænger af gruppeledernes aktuelle behov for undervisning, oplæg mv).

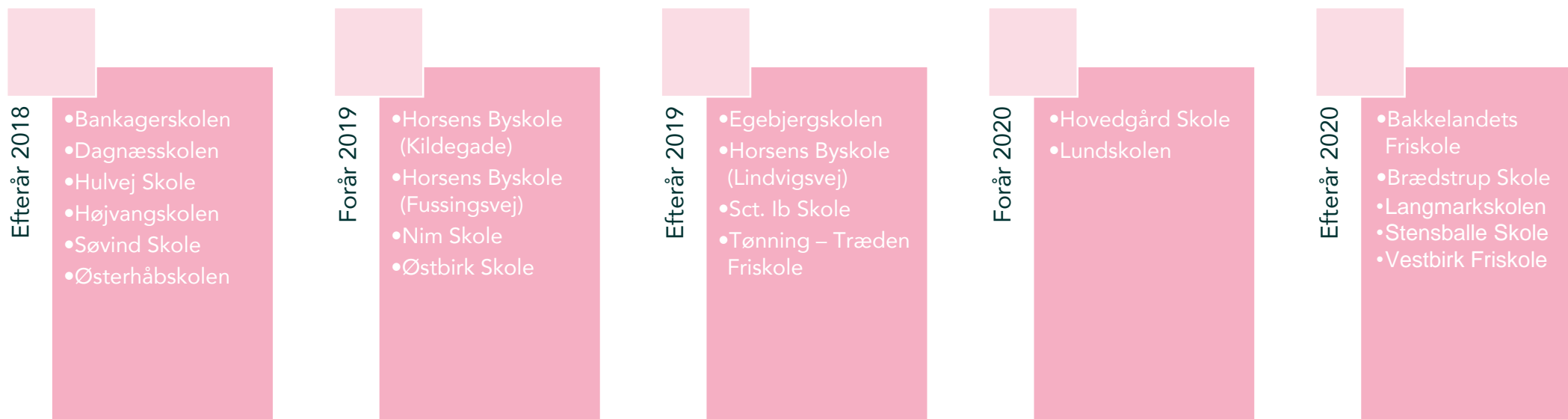


Proces for involvering af skoler.

Oversigten viser en plan for at etablere samarbejde om Trivselsgrupper for Børn med skolerne i Horsens Kommune.

Efteråret 2018: De 7 skoler havde allerede et gruppetilbud på skolen. Vi etablerede et samarbejde med skolerne om Trivselsgrupper.

De øvrige skoler har startet Trivselsgrupper for Børn i et samarbejde med Horsens Sund By. Grupperne ledes af en skoleansat og en frivillig rekrutteret af Horsens Sund By. Skolerne er anført det semester, Trivselsgruppen er planlagt til at starte op på skolen. Forud er etableret samarbejde og afholdt kompetencekursus for gruppelederne.





Indledende møde

Denne dagsorden benyttes af projektlederen til det første møde på en skole. Det er form for køreplan og kan være en hjælp til at gennemgå hele processen for at etablere Trivselsgrupper på skolen.

Dagsorden til indledende møde med gruppeledere og skoleleder

1. Projektet

- Tryk Fonden (2018-2020)
- Erfaringer fra Selvhjælp i Horsens Sund By
- Tidlig indsats – lokalt
- 8 skoler har allerede gruppetilbud
- TRIVSELS grupper
- Målgruppe

2. TRIVSEL (skilsmisse, selvværd, sorg) Kan tilpasses skolen

- Samtale
- Krop, øvelser, bevægelser
- Alvor & sjov – et godt sted at være
- Metodeudvikling (glade for jeres kompetencer)

3. Forløb

- 10 x ca. 2 timer i mange udgaver – hvilket tidspunkt passer jer?
- 36 timer (uddannelse 8, gruppeforløb 25, sparring og erfaringsdeling 3)
- Eleverne er eksperter på deres eget liv
- Den gode samtale – hvilke 'dåseåbnere' skal vi bruge?
- Foregår på skolen (fordele og ulemper)
- De fysiske rammer
- Tavshedspligt og forældrekontakt

Anbefaling

- Tage rygsækken med
- Plakater og foldere til skolen
- Vise filmen om Trivselsgrupper

4. Gruppeledere

- Lønnede (kender eleverne (kan spørge til deres livstemaer), sætter eleverne i stand til at lære (læringsfokus), har pædagogiske færdigheder)
- Frivillige (kender ikke eleverne (kan stille 'dumme' spørgsmål), kan udholde elevernes kriseerfaringer, har erfaring med etablering af samtalegrupper, der giver rum for alle)
- Lære hinanden at kende – afklare forventninger – evalueringsmøde – supervision hver for sig/to og to
- Erfaringsudveksling, inspiration og sparring

5. Visitation

- Skolen
- Samtykkeerklæring

6. PR

- Skolens kommunikationskanal
- Plakat + folder

7. Evaluering af projektet sker løbende

- Udarbejdelse af brugbart evalueringsmateriale
- Registrering af antal børn, der er gennem et Trivselsgruppeforløb

8. Samarbejdsaftale (vedhæftet)

9. Udveksling af kontaktoplysninger på skoleansat gruppeleder

Invitation til kursus for gruppeledere

Ved det indledende møde udleveres indbydelse til kompetencekursus for skoleansatte. Lav gerne en opfordring til at lade flere deltage end gruppelederen komme med, så der er flere på skolen, der får viden.

En del af programmet er praksisnært, så deltagerne selv prøver øvelserne og det er en god læring, der kan bruges i andre sammenhænge også.

Kurset er tilrettelagt med en generel vinkel og specialiserer ikke deltagerne i et bestemt emne – hverken sorg, skilsmisse eller selvværd. Der er fokus på børnenes trivsel, tanker og følelser.

Alle deltagere på Trivselsgruppe kompetencekursus har mulighed for at få et kursusbevis.

Kursusdag for nye Trivselsgruppeledere

Kære gruppeledere

Vi vil gerne se Jer til gruppelederkursus onsdag d. 25 september 2020 kl. 8.30-14-30.

Kurset foregår på Åboulevarden 52, 8700 Horsens. Der serveres frokost og det er gratis at deltage.

I løbet af eftermiddagen vil vi komme ind på følgende:

- Introduktion til samtalegruppe som metode
- Hvad kan en gruppe frem for den individuelle samtale?
- Stilhedens betydning
- Åbne eller lukkede grupper
- Det hemmelige rum – tavshedspligt og underretning
- Forældreinddragelse
- De fysiske rammer
- Gruppelederens rolle
- Teamsamarbejde og forventningsafstemning
- Visitation, gruppesammensætning og grupperegler
- Netværk og supervision

Kurset er praksisnært og I introduceres til en række "dåseåbnere" for den gode samtale.

Vel mødt til en inspirerende kursusdag.

Med venlig hilsen

Dorde Petersen
dbp@horsens.dk
24674824

S.U. Tilmelding bedes venligst ske til
dbp@horsens.dk senest torsdag d. 19. september 2020



XXXX

Har d. 25. april og 2. maj 2020 deltaget i

Kursus for Nye Trivselsgruppeledere

ved Selvhjælp, Horsens sund by

Med følgende indhold:

Introduktion til samtalegruppe som metode

Hvad kan en gruppe frem for den individuelle samtale?

Stilhedens betydning

Åbne eller lukkede grupper

Det hemmelige rum – tavshedspligt og underretning

Forældreinddragelse

De fysiske rammer

Gruppelederens rolle

Teamsamarbejde og forventningsafstemning

Visitation, gruppesammensætning og grupperegler

Netværk, erfaringsdeling og sparring



Find os
Horsens Sund By
Åboulevarden 52, 8700 Horsens

Kontakt os
76 29 36 75
www.horsenssundby.dk



Kompetencekursus for gruppeledere.

Dagens Program

- Selvhjælpsmetoden
- Trivselsgrupper for Børn
- Trivselsgruppelederens rolle
- Forventninger til Trivselsgruppelederen
- Dåseåbner øvelser
- Hvordan taler man med børn i en gruppe
- En Trivselsgruppe helt konkret
- De fysiske rammer
- Visitation
- Forældreinddragelse
- Opstart og afslutning
- Tavshedspligt og underretningspligt
- Erfaringsdeling og sparring
- Opstart af gruppe på skolen
- Gennemgang af rygsæk, idékatalog og programforslag



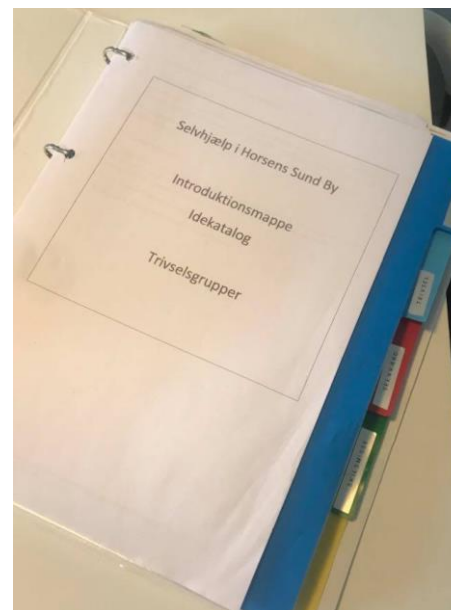
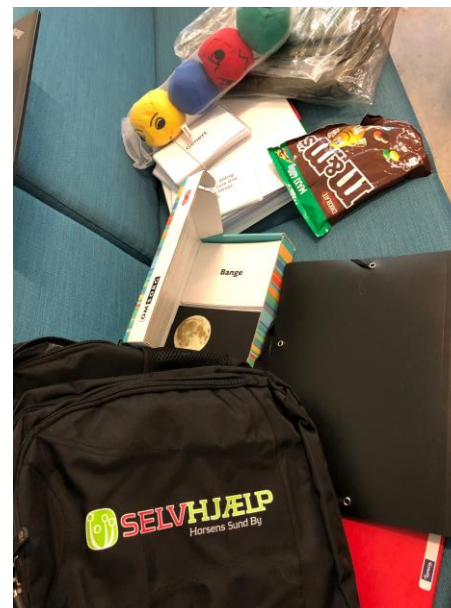
Rygsæk.

Rygsækken er en stor hjælp til gruppelederne og indeholder redskaber, der medvirker til at åbne for den svære samtale.

Indhold:

- Idékatalog: en mappe fyldt med øvelser
- Presenning
- Humør bolde
- Samtalekort
- Mappe med fortælling (Peter Plys vandring)
- M & M's pose
- Tændstikker
- Malertape

Der udleveres én rygsæk til hver skole, men gruppelederne kan få en mappe hver, hvis de ønsker det.





Forventningsafstemning.

Gruppenes samarbejde kan styrkes ved at forventningsafstemme inden Trivselsgruppen starter. Projektlederen kan hjælpe med sparring og viden.

Emner, der kan være gode at tale om ses til højre og kan suppleres med:

- Rollefordeling
 - Hvem håndterer indkøb?
 - Hvem henter børnene?
 - Hvem gør rummet klar?
 - Hvem indleder mødet?
 - Hvem er ordstyrer?
 - Hvem laver øvelser?

Anbefaling:

Planlæg 15 min. til sparring mellem de to gruppeledere efter hvert møde i gruppen.

Forventningsafstemning for gruppeledere

1. Præsentation
2. Hvad kan jeg bidrage med som gruppeleder?
3. Hvilke tanker har jeg gjort mig om rollen som gruppeleder?
4. Hvad er vigtigt for mig ifht. et godt samarbejde?
5. Hvilke udfordringer kan jeg forestille mig i et samarbejde – og hvordan skal de løses?
6. Hvilke udfordringer har jeg selv i rollen som gruppeleder?
7. Er der nogle uafklarede spørgsmål, som er vigtige at få svar på inden gruppen starter?
8. Andet?



Samtykke.

Forældrene skal give samtykke til, at deres barn må deltage i en Trivselsgruppe.

Det kan være en fordel at indhente samtykke til andre aktiviteter i gruppen ved samme lejlighed:

- Fokusgruppeinterview med børnene i forbindelse med afsluttende evaluering (10. møde).
- Telefoninterview med forældre i forbindelse med afsluttende evaluering.

Det er skolen, der sender samtykkeerklæring og evalueringsbrev til forældrene, men de returneres til projektlederen, som opbevarer dem i overensstemmelse med gældende GDPR regler.



Midtvejsevaluering Kvalitativ.

I Horsens har vi evalueret kvantitativt med spørgeskemaer og kvalitativt med interviews.

Vi har erfaret, at spørgeskemaet er velegnet til at undersøge *om* der ses en effekt, men ikke *hvordan* effekten kommer til udtryk og *hvorfor* den gør det.

De kvalitative interviews giver dybere forståelse for målgruppen og mulighed for at være undersøgende og spørge ind til respondenternes svar.

Derfor har vi valgt at gennemføre kvalitative fokusgruppe interviews med børnene og telefoninterviews med forældrene i stedet for at bruge anonyme spørgeskemaer. Resultatet er en højere svarfrekvens fra forældrene og dybere viden, som kan bruges til at videreudvikle Trivselsgrupperne.

Jeg hedder _____ og kommer fra _____.

Jeg er her, fordi vi gerne vil spørge jer, hvordan det er at gå i en Trivselsgruppe. I skal bare være helt ærlige og sige lige præcis, hvad I mener. Man kan ikke sige noget forkert i dag.

Hvis vi spørger jer om noget, som I ikke har lyst til at svare på, så siger I bare fra. Det er helt op til jer, om I vil sige noget.

Det I siger i dag, bliver optaget på telefonen og så bliver det gjort anonymt. Ved I, hvad det betyder? Det betyder, at når vi skriver det ned, I har sagt, giver vi jer et andet navn end jeres rigtige, så der ikke er nogen, der ved præcis, hvem der har sagt hvad. Det kan gøre det lidt nemmere at sige lige det, man mener, når man ved at det bliver anonymt.

I går jo i en _____gruppe her på _____skole. Når jeg stiller jer spørgsmålene, så kalder jeg det bare gruppen eller Trivselsgruppen. Så ved I, at det er den her gruppe, jeg mener.

Har I nogle spørgsmål? Ellers går vi i gang 😊

(fortsættes næste side)



Midtvejsevaluering Kvalitativ.

Spørgsmål	Underspørgsmål	Noter
Kan i starte med at fortælle, hvad I hedder, hvor gamle I er og hvilken slags gruppe I har gået i?		
Hvad laver man i sådan en gruppe?	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan er en trivselsgruppe anderledes fra andre grupper?• Hvad er det særlige ved en trivselsgruppe?• Kan man lave, det man laver I en trivselsgruppe, andre steder?	
Hvordan har det været at gå i en gruppe?	<ul style="list-style-type: none">• Hvad har været sjovt?• Hvad har været godt?• Hvad har været svært/mindre godt?• Hvad har du ikke synes om?	
Hvorfor begynder man i en gruppe?		
Hvordan havde du det før, du startede i gruppe?	<ul style="list-style-type: none">• Hvilke tanker gjorde du dig, da du skulle begynde i gruppen	
Hvordan har du det efter, du har været i en gruppe?	<ul style="list-style-type: none">• Har noget forandret sig?• Tror du, du havde haft det på samme måde, hvis du ikke havde været med i gruppen?	
Hvad har du fået ud af at gå i gruppen?	<ul style="list-style-type: none">• Hvad har du taget med dig videre?• Er der noget, du har manglet?• Er det noget, du synes, I ikke skulle have arbejdet med/snakket om i gruppen?• Er der noget fra gruppen, som har hjulpet dig?	
Hvordan har det været at gruppen mødes på skolen?	<ul style="list-style-type: none">• Hvad har været godt ved det?• Hvad har været skidt ved det?• Hvad har dine kammerater/de andre på skolen sagt til det?	
Kunne du have lyst til at gå i gruppe igen?		
Kunne du finde på at foreslå en ven at gå i gruppe?		



Midtvejsevaluering Kvantitativ.

Spørgeskemaet består af 3 spørgsmål, som besvares med en ti-punkt Likert-skala. Skalaen gør det muligt for børn, forældre og Trivselsgruppeledere at tilkendegive graden af enighed i det enkelte spørgsmål.

Skemaet besvares af både børn, forældre og gruppeledere ved at sætte ring om det tal, de mener, bedst beskriver svaret.

Anbefaling:

Det kvantitative spørgeskema bør ikke stå alene, men suppleres med uddybende spørgsmål.

Vi anbefaler at prioritere kvalitative interviews fremfor dette kvantitative spørgeskema, hvis tiden er knap.

<p>På en skala fra 1 – 10; hvordan havde dit barn det, da det startede i gruppen?</p> <p>dårligt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 rigtig godt</p> <p>Har du kommentarer:</p>
<p>Hvordan har dit barn det nu?</p> <p>dårligt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 rigtig godt</p> <p>Har du kommentarer:</p>
<p>Hvordan har barnet fungeret sammen med gruppelederne?</p> <p>dårligt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 rigtig godt</p> <p>Har du kommentarer:</p>
<p>Har du forslag til, hvordan vi kan forbedre arbejdet med børnegrupper?</p>
<p>Er der andet, du har lyst til at fortælle?</p>

Brev til forældre.

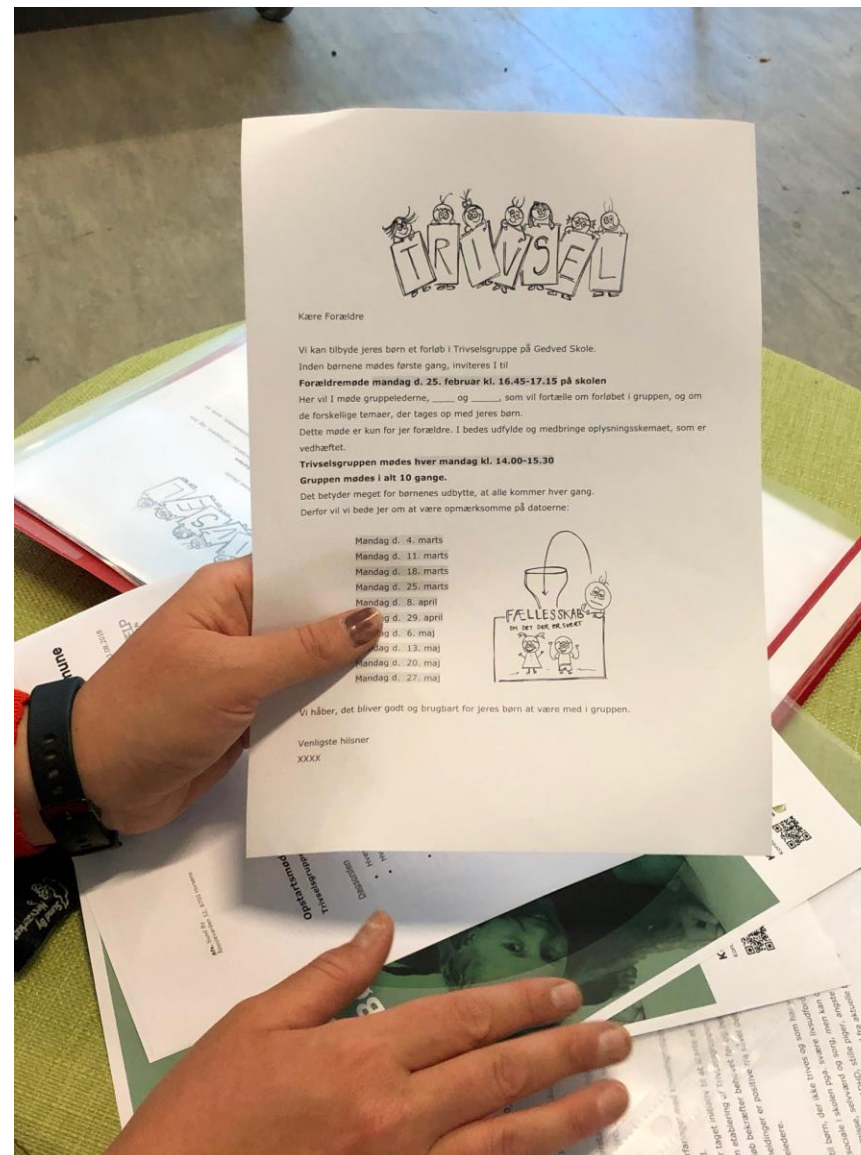
Skolen skal altid have en dialog med forældrene, inden deres barn starter i en Trivselsgruppe på skolen.

Nogle skoler inviterer til et kort fyraftensmøde, hvor forældrene har mulighed for at møde gruppelederne og få en kort introduktion om Trivselsgruppen.

Anbefaling:

Udleverer et brev med praktiske informationer, inden gruppen starter.

Skolen skal sørge for at få forældrenes samtykke til, at barnet må deltage i en Trivselsgruppe.



Brev til forældre.

Skilsmissegruppe Info til forældre omkring barnets opstart i gruppe.

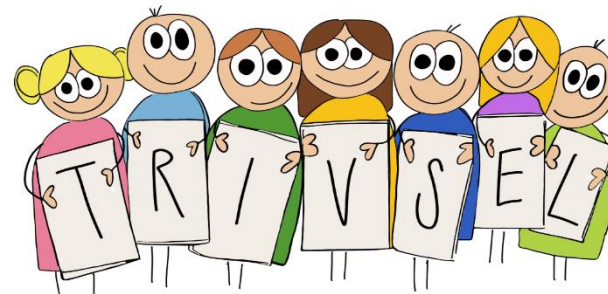
_____ starter jeres barn i skilsmissegruppen. Det betyder meget for børnenes udbytte, at alle kommer hver gang. Derfor vil vi bede jer om alle at være opmærksom på datoerne og I minder jeres barn om det:

Der er tilmeldt ___ børn – fra 1 kl. til og med 3 kl. Første gang vil børnene blive præsenteret for hinanden og den frivillige, _____. Vi vil fortælle børnene lidt mere om, hvad vi kan bruge denne gruppe til. Og selv finde vores eget navn for gruppen, for det er vores helt egen ☺.

Et hemmeligt rum:

Vi vil snakke med børnene om, at der i gruppen er et "hemmeligt rum". Her skal børnene være trygge ved at sige det, som fylder for dem uden at være bange for at såre andre og uden at det kommer ud til andre. Dette for at sikre tryghed for barnet og jer som forældre. I må som forældre gerne, høre hvad jeres barn bringer med hjem. F.eks. "i dag snakkede vi om..." eller "i gruppen var der en der havde det sådan, men..."

Vi har selvfølgelig tavshedspligt. Det gælder også for jer som voksne, da børnene kan komme hjem og fortælle noget fortroligt fra vores gruppemøder. Børnene får at vide, at vi samles i et hemmeligt frirum og vi taler med dem om ikke at fortælle fx i skolen, hvad de andre børn har sagt. Dette tager børnene meget seriøst og får hurtigt en fællesskabsfølelse for hinanden.



Formålet med børnegruppen er, at:

- Give børnene et frirum – et trygt og kendt sted, hvor de kan fortælle om deres følelser
- Give børnene oplevelsen af ikke at stå alene med deres erfaringer
- Give børnene mulighed for at udtrykke deres situation
- Hjælpe børnene med at finde fodfæste

Hvad og hvordan?:

Vi mødes en formiddag om ugen. Vi får lidt at spise/drikke og sørger for at skabe et rum, hvor er der plads til at dele ens følelser. Det er børnene, der har ordet, men det er de voksne, der guider samtalen og stiller spørgsmålene. Der veksles mellem gruppesamtaler, dialog og forskellige kreative øvelser og aktiviteter.

Vi håber ovenstående giver jer en god fornemmelse for arbejdet med jeres børn i gruppen.

De bedste hilsner fra

___ og ___



Plakat og folder.

Det er en god ide at lave en folder, der beskriver hvad en Trivselsgruppe er. Folderen kan udleveres til skolen, gruppelederne, skoledistriktstrådgiveren, forældre og andre interessenter.

Plakater kan hænges op på skolerne, så børnene selv har mulighed for selv at henvende sig, hvis de ønsker at være med i en gruppe. Vi har god erfaring med et enkelt design, med få detaljer og fokus på fællesskab.

Det kan være en fordel at lave flere versioner, så skolen har mulighed for at hænge flere op efter de behov, der er på skolen.



Kontakt:

Kontakt på dit børns skole eller klasselæreren
Scan koden for yderligere information på
www.horsensundby.dk



Horsens Kommune
Sund By



Kontakt:

Kontakt på dit børns skole eller klasselæreren
Scan koden for yderligere information på
www.horsensundby.dk



Horsens Kommune
Sund By

A layout for a folder about 'Trivselsgrupper for børn' (Well-being groups for children). The top half has a green background with white text. The bottom half features a photo of five smiling children. The folder includes the title, the logo for 'Horsens Kommune Sund By', and two columns of text: 'MÅLSÆTNING' (Objectives) and 'SÅDAN FOREGÅR DET' (How it works).

Horsens Kommune
Sund By

Trivselsgrupper for børn

Trivselsgrupper for børn

MÅLSÆTNING

- At give børnene et frirum til at fortælle om det, der er svært
- At give dem oplevelsen af ikke at stå alene – der er andre børn med lignende erfaringer
- At give dem mulighed for at kunne tale frit, om det der er svært og møde neutrale voksne, der er nærværende og lyttende

SÅDAN FOREGÅR DET

- Gruppen mødes 10 gange ca. 1 1/2 time i skoletiden eller i forlængelse af skoletiden
- En gruppe består af 4-12 børn
- Gruppen ledes af 2 voksne gruppeledere
- I forløbet arbejder børnene med forskellige aktiviteter og lege
- Det er okay, hvis barnet kun vil lytte og ikke snakke
- Det foregår på barnets skole
- Det er gratis at deltage



Værktøjer til gruppeledere.

Her kan gruppeledere finde forslag til program, aktiviteter og øvelser, som kan laves i Trivselsgruppen.

Værktøjerne er valgt, fordi de er gode til at understøtte den udvikling, der er formålet med en Trivselsgruppe. Alle værktøjerne kan justeres, så de passer til de børn, der er i gruppen eller til det tema, der skal arbejdes med.

Værktøjer præsenteres i den rækkefølge, de skal bruges (de 8 trin).

Øvelser præsenteres i alfabetisk orden.



Program.

Programmet er en oversigt over de aktiviteter, som børnene skal arbejde med i løbet af de 10 gange, gruppen mødes.

Programmet hjælper til at sikre, at børnene kan opnå de planlagte effektmål.

1-3. møde handler om at skabe fællesskab og at børnene fortæller deres historie,

4-6/7. møde går et lag dybere og arbejder med tanker og følelser.

7-9. møde begynder børnene at mærke deres egen styrke.

10. møde arbejdes med børnenes fremtidige handlingsstrategier og en god afslutning på forløbet.

Brug nogle af øvelserne flere gange, men gå dybere ind i snakken, i takt med at børnene udvikler sig. Børnene kan godt lide at lave øvelserne igen og igen, da de bliver fortrolige med dem.



Program Indskoling.

1. Møde

- Præsentationsrunde med M&M's
- Snak om, hvorfor børnene er i gruppen, find et navn til gruppen, gennemgå gruppe regler.
- Avisleg.
- Tingfinderleg – Find en ting, der fortæller noget om dig selv.
- Evt. afslutning med bolden. Få børnene til at sætte ord på de 4 følelser på boldene og snak om at følelser er forbundne.

2. Møde

- Brug boldene til at sætte ord på børnenes humør.
- Relationsøvelse. Børnene skal stille sig i rækkefølge af flere runder: alder, hårlængde, skostørrelse, fødselsmåned.
- Børn tegner et hus og præsenterer deres familie.
- Ryste-sammen-leg.
- Afslut med bolde og følelser igen.

3. Møde

- Brug boldene til at fortælle 'siden sidst'.
- Avisleg.
- Vælg et billede, der beskriver (forslag):
 - Noget, du kan lide
 - Noget, der gør dig glad
 - Noget, der gør dig ked af det
 - Hvordan det er hos mor
 - Hvordan det er hos far
 - Hvad du tænker om (vinterferien), der kommer snart.
- Afslut med at læse 'Klumpen'.

4. Møde

- Brug boldene til at fortælle om (ferien) – 2 bolde.
- Snak om 'klumpen' og brug et billede af en krop til at fortælle.
- Spred enig/uenig kort på gulvet. Brug spørgsmål fra mappen.
- Afslut med boldene.
- Spørg børnene om de har ønsker til næste gang.



Program Indskoling.

5. Møde

- Brug boldene – fortæl 'siden sidst.
- Børnene tegner deres trygge sted.
- Slå med en terning.
- Avisleg.
- Afslut med boldene.

6. Møde

- Brug boldene – fortæl 'siden sidst.
- Sidde i en rundkreds – brug spørgsmålene i mappen om det at være en familie.
- Læs en historie, fx om det at føle, at man mangler noget i sit liv. Inddrag gerne skabeloner om børnenes hjem og deres ønskehjem.
- Afslut med boldene.

7. Møde

- Brug boldene – fortæl 'siden sidst.
- Tingfinderleg:
 - Minder om noget, der gør dig ked af det?
 - Minder om noget, du er god til.
- 1-10 skala. Brug spørgsmål fra mappen. Øvelsen skal vise, at de ikke er alene om savnet.
- Leg og hygge.

8. Møde

- Brug boldene – fortæl 'siden sidst.
- Forsvarsmasker – fortsæt snakken og inddrag 'klumpen' igen.
- Lad børnene udfylde hverdagsskalaen. Snak højt om det.
- Afslut med boldene.



Program Indskoling.

9. Møde

- Brug boldene – fortæl 'siden sidst.
- Alle skal tage en ting med, som betyder noget for dem.
- Linje-leg.
- Avisleg.
- M&M's leg: Hvad har jeg lært af at gå i gruppen?

10. Møde

- Fortæl om hinanden skema.
- Brug boldene – humør i dag.
- Snak om følelserne – hvad gør man, når man ikke er i gruppen længere?
- Tillidscirkler.
- Evaluering, diplom og hygge. Udlever et hjerte til hvert barn. Lad de andre børn skrive om hinanden i hjertet.
- Evaluering fra 1-10 skalaen eller 2 ting, børnene tager med sig fra Trivselsgruppen.



Børnekontrakt og grupperegler.

En børnekontrakt er en fælles aftale om, hvordan børnene skal behandle hinanden og hvilke regler, der skal være i deres gruppe.

Børnene laver selv gruppereglerne, så de får ejerskab for aftalen. Gruppelederne støtter børnene i at lave gode og realistiske regler.

I processen er det en god ide, at lade børnene sætte ord på, hvordan det skal være i deres gruppe.

Følg løbende op på reglerne og juster undervejs, hvis der er behov.

Eksempel på Børnekontrakt

- Det vi fortæller hinanden, bliver i lokalet.
- Du har ansvar for at dele noget med andre.
- Du har ansvar for at bidrage med støtte til de andre.
- Vi skiftes til at snakke og deltager i 'bordet rundt'.
- Der er én, der taler ad gangen – de andre lytter.
- Vi griner **med** hinanden og ikke **af** hinanden.

Dato:

Underskrift:



Idékatalog.

Idékataloget indeholder øvelser, som kan understøtte den gode samtale. Der veksles mellem alvor og leg, når øvelserne bruges.

Ved hver øvelse er der noteret hvilke alderstrin, den egner sig til.

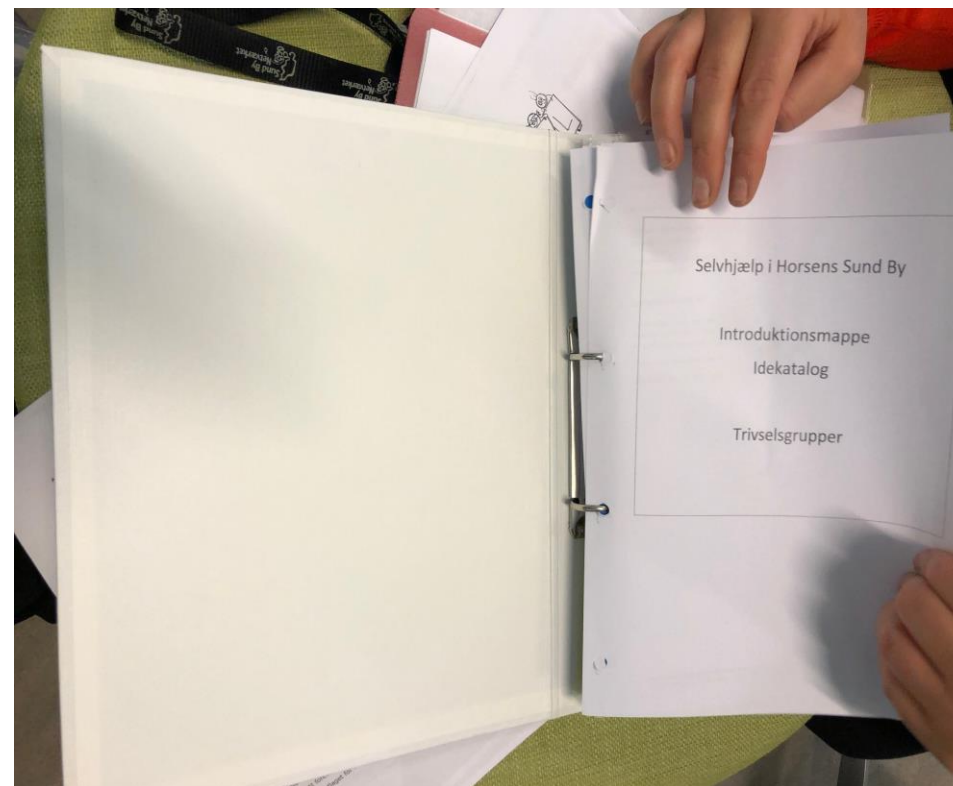
Idékataloget er opdelt i 4 temaer:

- Intro
- Skilsmisse
- Selvværd
- Trivsel

De fleste af øvelserne kan bruges på forskellige temaer, hvilket der lægges op til i programforslaget.

Tilpas gerne øvelserne, så de passer til de børn, der er i gruppen og til det emne, øvelsen skal bruges til.

De fleste øvelser, kan bruges til forskellige problematikker ved at lave nye spørgsmål, ord eller overskrifter.



Øvelse. Avisleg

Relationskabende og sjov leg

- Alle skriver deres fornavn på et stykke malertape og sætter navnet synligt på brystet (med mindre gruppen kender hinanden på forhånd).
- Alle sætter sig på en stol i rundkreds.
- Gruppelederen har ikke en stol og står i midten af cirklen med en foldet avis i hånden.
- Gruppelederen forsøger at ramme et barn på lårene med avisen. Barnet skal sige navnet på et andet barn i gruppen, inden avisen rammer.
- Det gælder om hele tiden at sige en anden deltagers navn, inden man bliver ramt med avisen på lårene. Den, der ikke når at sige en andens navn, inden han/hun bliver ramt med avisen, skal ind i midten.
- Den, der forlader midten for at sætte sig på en stol i cirklen, skal huske at sige en andens navn, inden han/hun sætter sig, for ellers må personen i midten ramme pågældende med avisen.

Materialer

- Avis, der foldes sammen.



Øvelse. Billedkort

Præsentation eller til at starte en samtale

Spred en masse billeder ud på et bord. De kan bruges til tre forskellige øvelser:

- **Billedkort**
 - Vælg et billede og fortæl hvad du kommer til at tænke på, når du ser på billedets motiv.
- **Personkarakterkort**
 - Vælg en tekst, der fortæller noget om dig selv.
 - Brug teksten til at fortælle de andre om dig selv.
 - Fortæl hvad den egenskab betyder for dig.
 - Vælg en anden tekst med noget, du gerne vil blive bedre til.
 - Fortæl hvad den egenskab betyder for dig og hvorfor du gerne vil blive bedre til den.
- **Samtalekort**
 - Vælg et kort, der siger noget om, hvad du synes er svært for tiden.
 - Brug kortet til at starte 'svære samtale'

Materialer

- Kort med motiv på og evt. tekst



Venlighed / gavmildhed



Medmenneskelighed – interpersonelle styrker, der viser, at man kører og er en andre mennesker



Øvelse. Enig-Uenig

Relationsskabende og 'jeg er ikke alene'

Børnene stiller sig samlet i et hjørne.

Gruppenleder fortæller, hvor i rummet børnene skal stille sig, hvis man er enig i udsagnet og hvor de skal stille sig, hvis man er uenig i udsagnet.

Gruppenleder siger nogle udsagn, som børnene skal forholde sig til (se eksempler til højre).

Suppler med undersøgende spørgsmål som:

- Hvad skal der til for at du vil være enig i dette udsagn?
- Hvad tror du, der vil ske, hvis du har en anden holdning?
- Hvad er årsagen til, at du har stillet dig der?

Der kan være behov for at lave en både/og mulighed også.

Øvelsen er god til at visualisere for børnene, at der er andre, der har det på samme måde.

Man bliver aldrig glad igen, hvis ens forældre bliver skilt.

Ens forældre bliver gladere, når de bliver skilt.

Børn vil altid håbe på, at deres forældre finder sammen igen.



Øvelse. Humør bolde

Sætte ord på følelser

Humør bolde er en metode til at vise følelser, som kan være svære at beskrive. Det kan være en lettelse at vælge mellem 4 følelser i stedet for at forklare det, som er svært.

Det fungerer godt at bruge boldene til at starte hvert gruppeforløb. Spørg fx.

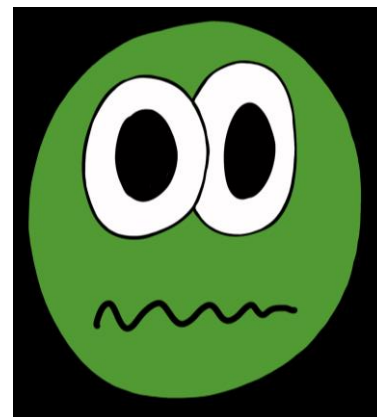
- Hvordan har du haft det siden sidst?
- Fortæl om en situation, du har oplevet, som passer til humøret på hver af de 4 bolde.

Boldene kan også bruges til at afslutte gruppeforløb. Det giver en god fornemmelse af, om der er nogen, der går fra gruppen med ubearbejdede følelser:

- hvordan synes du, at det har været i gruppen i dag?

Materialer

- Humør bolde
- Alternativt kan papir med de fire ansigter bruges på samme måde.





Øvelse. Forsvarsmasker

Forstå og tale om følelser

Mennesker kan nogle gange "tage en maske på" for at skjule, hvordan vi har det eller for at dække over følelser, som vi ikke ønsker at vise andre.

Tegn 2 masker, som du bruger for at skjule dine følelser.
Tegn 2 ansigter som viser, hvordan du i virkeligheden har det.

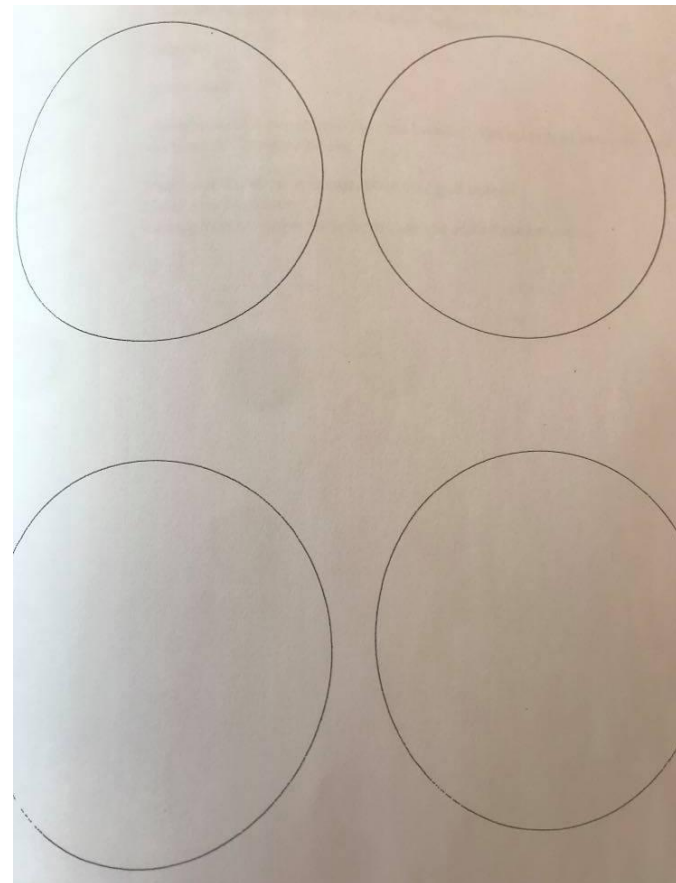
Gruppelederen stiller spørgsmål:

- Hvad er fordelen ved at vise en maske?
- Hvad kan der ske, hvis du viser, hvordan du i virkeligheden har det?
- Er der bestemte situationer, hvor du bruger masken?
- Hvad skal der til for at du kan vise, hvordan du i virkeligheden har det?

Materialer

Papir

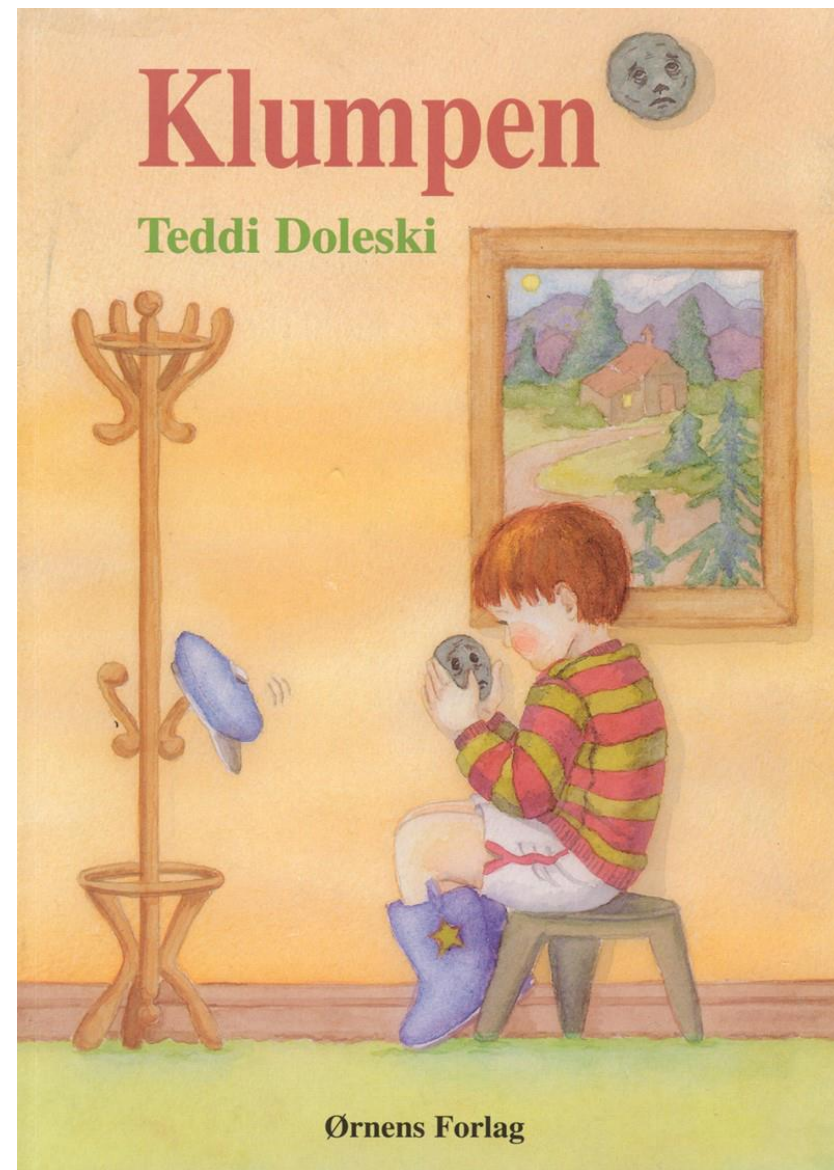
Blyanter



Øvelse. Klumpen

Tale om følelser (en klump i maven)

- Læs Teddi Doleskis bog "Klumpen" højt i gruppen (Der kan evt. være fire læsere, hvis gruppelederen på forhånd har understreget, hvad de forskellige medvirkende i bogen siger: Gert = rød, Johnny = blå, Far = gul og fortælleren læser resten)
- Tal om historien med børnene.
- Relevante temaer, der kan tales om:
 - Gert kaldte Johnny for "dumme svin" (børnenes erfaringer med at blive kaldt noget grimt)
 - Da Johnny fortalte sin far, at Gert havde kaldt ham "dumme svin", følte han sig straks bedre tilpas. (lettelsen og forløsningen blot ved at få det fortalt)
 - "Hvad skal jeg gøre med Klumpen?", spurgte Johnny sin far, der svarede: "Du bliver nødt til at give slip på den" (børnenes erfaringer med at give slip)
 - "Klump, jeg vil ikke have dig mere", udbrød Johnny. "Du er ikke nogen særlig god ven." Klumpen blev endnu mindre. (holdning -> handling)
 - Om aftenen lod han Klumpen ligge i vindueskarmen—næste morgen var den væk
 - I begyndelsen af historien er Johnny etbenet. Som etbenet bliver Johnny væltet, da Gert kalder ham "dumme svin". Hans verden bryder sammen. Som afslutning på historien er Johnny blevet tobenet. Nu kan han vælge at svare "du er en dum møgunge", hvis Gert kalder ham "dumme svin", eller han kan sige til Gert: "Jeg kan ikke lide, at du kalder mig sådan noget" - og så replicerer Gert med et undskyld". (Bevidst at kunne vælge mellem to handlemuligheder giver stor frihed. Det bidrager til, at et barn bliver mere robust).



Øvelse. Line game

Øvelse til at vise børnene, at de ikke er alene med deres følelser

- Lav en linje på gulvet med malertape eller et tov. Børnene placeres på hver side af linjen med et par meters afstand til linjen.
- Gruppelederen stiller spørgsmål. Hvis spørgsmålet passer på børnene, stiller de sig hen til linjen og ellers bliver de stående. Inden næste spørgsmål træder de tilbage.
- Denne øvelse er god til at visuelt at tydeliggøre, at børnene ikke er alene om at føle vise følelser/tanker. Det er en lettelse for barnet at opleve, at andre tager samme skridt.

Materialer

- Malertape eller tov



Spørgsmål i en skilsmissegruppe kan være:

1. Hvor mange af jer kan huske den dag/dato, hvor jeres mor/far fortalte, de skulle skilles?
2. Hvor mange af jer tænker dagligt på skilsmissen?
3. Hvor mange af jer tænker på mor/far, når I er hos mor/far?
4. Hvor mange af jer er lettet over at jeres mor/far er skilt?
5. Hvor mange af jer har fået pap-søskende?
6. Hvor mange af jer har fået halv-søskende?
7. Hvor mange af jer har en mor, der har fået en ny kæreste?
8. Hvor mange af jer har en far, der har fået en ny kæreste?
9. Hvor mange af jer taler med andre om det, der er svært ved at jeres forældre er skilt?
10. Hvor mange af jer græd, da I fik det at vide?
11. Hvor mange af jer blev vrede, da I fik det at vide?
12. Hvor mange af jer har fortalt til jeres familie, at I går i trivselsgruppe?
13. Hvor mange af jer har fortalt til jeres klassekammerater, at I går i trivselsgruppe?
14. Hvor mange af jer har det sådan, at I bedst kan lide at være det ene sted?
15. Hvor mange af jer har nogen i jeres familie, som I kan tale med om det, der er svært?
16. Hvor mange af jer har venner, hvor I kan tale med dem om det, der er svært?
17. Hvor mange af jer håber, at jeres forældre finder sammen igen?

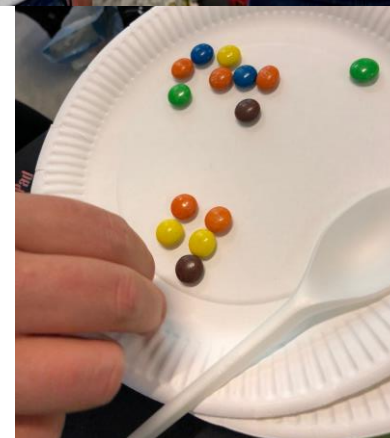
Øvelse. M&Ms leg

Ryste sammen øvelse – lær hinanden at kende på en sjov måde

- Alle står i en rundkreds.
- Gruppelederen har fyldt en skål med M&M's. Det er vigtigt ikke at fortælle på forhånd, hvad øvelsen går ud på.
- Gruppelederen tager selv en håndfuld M&M's, lader skålen gå rundt og beder alle om at tage en håndfuld, der endnu ikke må spises.
- Gruppelederen tager en M&M's og fortæller en ting om sig selv for hver M & M's han/ hun spiser, indtil der ikke er flere M&M's tilbage (navn, alder, skostørrelse, feriedestinationer, bedste fag i skolen, kæledyr, drømmejob, idol, yndlingsmad m.v.....)
- Næste person i rundkredsen præsenterer sig på samme måde og øvelsen fortsættes til alle deltagere har præsenteret sig selv.

Materialer

- Pose med M & M's (eller anden form for slik)
- Skål
- Servietter





Øvelse. Presenningen

Samarbejdsøvelse og refleksionsøvelse

- En presenning bredes ud på gulvet.
- Alle deltagere stiller sig oven på den.
- Gruppen får dels en praktisk opgave, som de skal løse i fællesskab, og dels et eller flere spørgsmål, som de skal tænke over undervejs
- Den praktiske opgave går ud på at folde presenningen på forskellige måder. Spørgsmål stilles inden de går i gang med at folde presenningen, så de kan reflektere under øvelsen.

Forslag til 'presenningsudfordring'

1. Fold presenningen på midten så mange gange som muligt (alle skal under hele øvelsen blive stående på presenningen uden at røre gulvet).
2. Vend presenningen om.
3. Drej den 90 grader.
4. Lav en trekant.
5. Udfør en opgave kun ved hjælp af benene

Forslag til "presenningsspørgsmål":

- Hvad tænker du på, inden du lægger dig til at sove?
- Hvad vil du ønske, at du kunne ændre, hvis det var muligt?
- Hvad gør dig glad og hvordan kommer det til udtryk?
- Hvad gør dig ked af det og hvordan viser du det?





Øvelse. Rækken

Relationsøvelse

- Øvelsen laves tidligt i gruppeforløbet (gerne 1. møde).
- Børnene stiller sig på en række bag ved hinanden med ansigtet i samme retning. Hvis der er børn nok, kan børnene deles i to hold, så der går sport i at være det hurtigste hold.
- Gruppelederen siger et emne og børnene fordeler sig i rækken.
- Emner kan være:
 - Stil jer efter alder med den yngste forrest og den ældste bagerst.
 - Stil jer efter højde med den laveste forrest og den højeste bagerst.
 - Fødselsmåned / antal søskende / antal bedsteforældre / øjenfarve / skostørrelse / antal lande, de har besøgt osv.
- Efter nogle runder kan gruppelederen lade børnene komme med forslag til emner.
- En god variation kan være at børnene skal lave opstillingen helt uden at tale sammen fx skostørrelse, hår-længde, hårfarve, øjenfarve osv.





Øvelse. Tegn familien

Øvelsen er god til at lære hinanden at kende og til at gøre børnene bevidste om, at de er en del af en familie.

Lad barnet tegne sig selv, sin familie og de mennesker, der er vigtige for barnet.

Hvert barn fortæller om det, de har tegnet og gruppelederne stiller spørgsmål fx:

- Fortæl os om din familie
- Hvem er på billedet?
- Hvad laver de?
- Hvad kan de ikke lide?
- Hvem er syg?

Sørg for at vise børnene at familiemedlemmer er forskellige. Snak om de betydningsfulde personer i barnets liv.

Materialer

Papir

Blyant

Farver



Øvelse. Terning

Børnene sidder i rundkreds og gruppelederne har forberedt 5-6 spørgsmål (alt efter terningen).

Når barnet slår 1 spørger gruppelederen fx: Hvad gør dig ked af det?

Når barnet slår 3 spørger gruppelederen fx : Nævn 2 ting, som er blevet godt efter skilsmissen?

Øvelsen kan bruges på alle temaer. Gruppelederne formulerer spørgsmål, der passer til formålet.

Materialer:

Terning

Forberedte spørgsmål



Øvelse. Tillidscirklen

Denne øvelse er god til at vise børnene, at de ikke er alene og at de har nogle at dele de svære tanker og følelser med.

1. møde. Brug øvelsen og lad børnene sætte en ring om dem, de kan tale med.

Grøn: Kan jeg altid tale med

Gul: Kan jeg nogen gange tale med

Rød: Kan jeg aldrig tale med

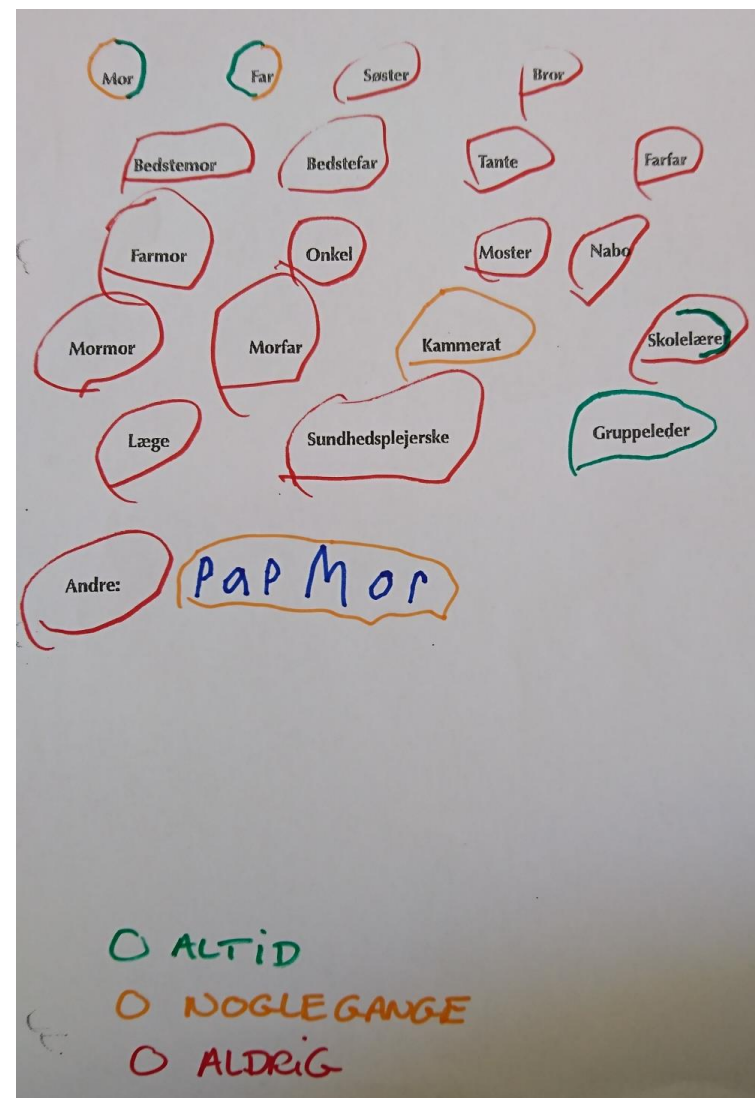
Tal om, hvad der skal til for at kunne snakke med Mor? Far? Mormor??

10. møde. Brug den igen og lad børnene sætte en ring om dem, de kan tale med. Er der noget, der har ændret sig?

Materialer

Papir med persontyper

Farver; grøn, gul og rød





Øvelse. Ting til fælles

Skabe relationer og fællesskab

10 ting, vi har til fælles

- Kan bruges som ryste-sammen øvelse
- Kan bruges igen senere i forløbet for at vise ligheder. Det er både de praktiske og de emotionelle ligheder.
- Fordel børnene rundt i lokalet. Børnene skal stå op. De skal gå fra person til person for at lære hinanden at kende.
- Når to børn står over for hinanden, skal de tale sammen og finde nogle ting, som de har tilfælles.
 - To børn kan finde alle 10 ting.
 - To børn kan finde én fælles ting, og derefter rykke videre til det næste barn for at finde én fælles ting og fortsætte indtil alle 10 er udfyldt. Man må ikke skrive den samme ting mere end én gang.

Materialer

- Lav et ark med overskriften 10 ting, vi har tilfælles.
(Kan være færre fx 5, hvis der ikke er så meget tid)

10 ting, vi har til fælles

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Øvelse. Tingfinderleg

Præsentationsrunde eller hjælp til at sætte ord på tanker og følelser.

- Gruppelederne har lagt en masse ting på et bord
- Alle tager 1 ting fra bordet, som siger noget om dem selv.
- Gruppelederne begynder at fortælle, hvad den første ting, siger om ham/hende. Gruppelederen forklarer, om de andre deltagere kun skal lytte eller om de må stille spørgsmål til den, der fortæller (husk at afsætte ekstra tid).
- Når alle har fortalt om sin første ting, tages en ny runde med en anden ting og her kan man ændre temaet:
- Find en ting der minder dig om noget
 - der gør dig glad
 - der gør dig ked af det
 - der minder dig om en god/dårlig oplevelse
 - der minder dig om (en bestemt person/sted/....)
 -

Materialer

- Det kan være alt muligt og må gerne være tilfældige ting for eksempel: hammer, pose slik, pung, LEGO, glas, creme, billedramme, penalhus, kasket, stearinlys, mobiltelefon, bamse, kiks, gulerod osv.
- Brug ting, der passer til børnenes alder (som kan appellere til dem).





Øvelse. Trygt sted

Tegn det trygge sted

Giv børnene et stykke papir, hvor de kan tegne et sted, som de føler er tryghed.

Nogle børn kan have svært ved at finde stedet, så lad dem tegne det, som de forestiller sig er et trygt sted og hjælp dem med at finde ro i det.

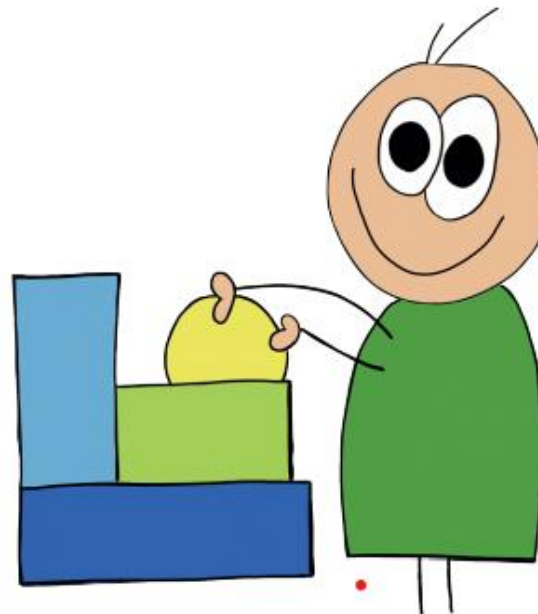
- Lad hvert barn fortælle om sit sted.
- Snak med barnet om stedet:
 - hvorfor er det et trygt sted?
 - kan du gå hen til det trygge sted, hvis du føler dig usikker eller trist?
 - Er der andre steder, hvor du finder tryghed?

En anden variation kan være at lade dem gøre det modsatte. Tegn det sted, som gør dig ked af det. Tegn det sted, som gør dig bange.

Materialer

Papir

Blyanter



Diplom.

Den sidste gang gruppen mødes, kan hvert barn få et diplom, som kan være med til at minde om barnets udvikling.

Sammen med diplommet kan barnet få en mappe med billeder og øvelser, som er lavet i gruppen. På den måde kan forældrene blive inddraget og støtte op om barnets trivsel, når gruppen ikke mødes mere.

Eksempler på velegnede øvelser:

- Forsvarsmasker
- Hvordan viser jeg følelser?
- Hvilke følelser er gode for mig?
- 10 ting til fælles



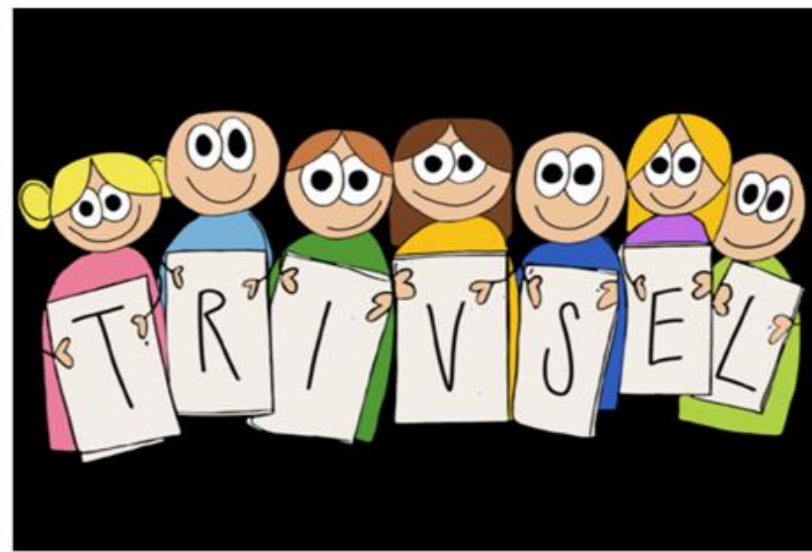
Tillykke _____

Et diplom er det samme som at få en medalje, og det skal DU have, fordi du er en god ven.

Tak fordi du delte dine tanker med gruppen. Tak fordi du var god til at lytte, til de andre, og for dine fine spørgsmål, samt forslag.

Vi ønsker dig ALT godt fremover.

Kærlig hilsen





HORS=NS SUND BY

Fællesskab · Trivsel · Frivillighed

Med støtte fra
TrygFonden