

# PERSONLIG STYRKE

- et kursus for elever på ungdomsuddannelser

- En kvalitativ evaluering



**BASEN · Hillerød Kommune · 2018**



# EVALUERING AF

## KURSUS I PERSONLIG STYRKE – FOR ELEVER PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

Af Basen SSP og Åben Anonym Ungerådgivning

Hillerød Kommune

Anne Bregenov- Larsen & Anne Kamp

Kontakt: [akamp@hillerod.dk](mailto:akamp@hillerod.dk)

Forside: Søren Jensen

2018

## Indholdsfortegnelse

Hovedkonklusion.....	1
Om evalueringen .....	2
Baggrund.....	2
Udvikling af Personlig Styrke .....	3
Formål.....	3
Ramme.....	4
Målgruppe .....	4
Teoretisk baggrund .....	5
Indhold.....	6
Elevernes evaluering .....	7
Kvalitative interview .....	8
Basens refleksioner på baggrund af kurset .....	9
Kurset set i samskabelsesperspektiv .....	11
Konklusion .....	12
Litteratur.....	13
BILAG 1: Kvalitative interview .....	14
BILAG 2: Kvantitative interview .....	18



# EVALUERING

## KURSUS I PERSONLIG STYRKE – FOR ELEVER PÅ UNGDOMSUDDANNELSERNE 2017/2018

---

*Pilotprojektet i Personlig Styrke har haft en gennemførelsesprocent på 100, og alle elever vil anbefale kurset til andre elever.*

*En elev skriver: " Man lærer rigtig meget om sig selv, og så har man en hyggelig eftermiddag med andre unge, der går med nogle af de samme tanker som en selv".*

---

### HOVEDKONKLUSION

---

Kurset i personlig Styrke - for elever på ungdomsuddannelser er et pilotprojekt under Basen i Hillerød Kommune.

- Kurset har vist sig som et relevant og attraktivt tilbud til at styrke selvværd og robusthed hos sårbare elever, der føler sig alene på deres uddannelse. Kurset har virket motiverende på eleverne, de har haft lyst til at deltage og fremmødeprocenten har været høj. Eleverne oplever generelt at have fået en større selvforståelse og nogle konkrete værktøjer til at skabe nye og mere hensigtsmæssige mestringsstrategier.
- Rekrutteringen til kurset er sket gennem studievejlederne på ungdomsuddannelserne, hvilket har vist sig at være en meget hensigtsmæssig metode til at nå elever, som ikke selv opsøger hjælp eller selv rækker ud og engagerer sig i sociale sammenhænge.
- En sidegevinst ved kurset er, at flere af deltagerne gerne vil være med til at iværksætte tiltag for andre unge i kommunen og påtage sig en mentor/frivilligrolle i forhold til elever på kommende kurser. På baggrund af denne evaluering anbefaler Basen, at Kurset i Personlig Styrke fast implementeres i Basen, og at der gennemføres 4 forløb om året.

---

## OM EVALUERINGEN

---

Evalueringen er udarbejdet af Anne Kamp, socialrådgiver og ungemedarbejder på Basen. Evalueringen er udarbejdet i et tæt samarbejde med Anne Bregenov-Larsen, udviklingskonsulent i Hillerød Kommune. Anne Bregenov-Larsen har superviseret gennem hele forløbet og har udarbejdet og gennemført de kvalitative interview.

Kurset er udviklet og gennemført i samarbejde mellem Anne Kamp og ekstern konsulent og socialrådgiver Mia Alfred Andersen, som er indehaver af mentalstyrke.nu. Evalueringen bygger på elevernes anonyme, skriftlige feedback, spørgeskemaer, 4 kvalitative interview med elever samt undervisernes refleksioner.

---

## BAGGRUND

---

Nationale undersøgelser har gennem de seneste år vist, at et sted mellem 6-17% af de unge, der går på ungdomsuddannelser, føler sig ensomme eller udenfor det sociale fællesskab på deres uddannelse<sup>1</sup>.

Med baggrund i denne viden har Hillerød Kommune med budget 2017-21 afsat midler til et samskabelsesprojekt rettet mod ensomme unge. Projektet blev i efteråret 2017 organisatorisk forankret hos SSP på Basen. Der blev lagt op til en udviklingsperiode i 2017 med forventning om implementering i 2018-2019.

Kurset i Personlig Styrke er ét af de tiltag, der er blevet iværksat under samskabelsesprojektet ensomme unge. Yderligere er der blevet etableret en café i Street-lab, og der har i den *sociokulturelle landsby* været et øget fokus på at samarbejde omkring at medinddrage ensomme og psykisk sårbare unge.

For at få en større viden om målgruppen *ensomme unge* gennemførte Basen i efteråret 2017 en række semistrukturerede interview med professionelle medarbejdere i kommunen, som til daglig er i kontakt med målgruppen. Der blev bl.a. gennemført interview med UU, studievejledere på KNORD, HUC, Ungemedarbejdere i SSP, Ventilen, samt en lille gruppe gymnasieelever.

Interviewene gav et tydeligt billede af, at ensomme unge er en mangfoldig gruppe, som har vidt forskellige baggrunde, ressourcer, udfordringer og behov. En afgrænsning blev derfor nødvendig, og Basen valgte at rette fokus mod 2 problemstillinger, som gik igen i flere interview.

- 
- <sup>1</sup> 6,4 % af de 16-29-årige føler sig ofte eller altid ensomme. Det svarer til 64.000 mennesker (Lasgaard & Friis: "Ensomhed i befolkningen", 2015).
  - Danskernes sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2017 (Sundhedsstyrelsen)
  - 6 % af de unge i gymnasierne føler sig tit eller altid ensomme. (Lasgaard & Kristensen: "Ensom i gymnasieskolen" 2009)
  - 11 % af de 15-24 årige svarer "ofte" til mindst et af spørgsmålene: "Føler du dig isoleret?", "Savner du nogen at være sammen med?" og "Føler du dig holdt udenfor?" (Center for Ungdomsforskning - Nielsen m.fl.: "Når det er svært at være ung i DK - Unges trivsel og mistrivsel", 2011)

- Ensomhed blandt unge er tabubelagt. Det er ikke socialt acceptabelt at føle sig ensom, særligt ikke i en verden, hvor jævnaldrendes lykke, succes og socialt aktive liv udstilles på de sociale medier. Det kan være svært at finde deltagere til et projekt rettet mod ensomme unge, da ensomhed ikke er noget, de unge har lyst til at identificere sig med.
- Flere ensomme unge har lav tiltro til egne evner og mangler metoder til at træne deres sociale kompetencer og til at indgå i sociale sammenhænge. Flere unge har mange andre udfordringer end ensomhed; bl.a. familieproblematikker, mobbehistorik eller forskellige former for psykisk sårbarhed. Nogle unge har blot behov for at blive vist vej ind i rummelige fællesskaber, mens andre har behov for at styrke deres personlige/socialt kompetencer og genvinde troen på sig selv, før de er klar til at tage skridtet ind i et fællesskab.

---

## UDVIKLING AF KURSET PERSONLIG STYRKE

---

På baggrund af den erhvervede viden besluttede Basen i samarbejde med studievejlederne på KNORD at iværksætte et pilotprojekt målrettet unge på ungdomsuddannelserne. Det blev besluttet, at pilotprojektet skulle være et afgrænset, struktureret forløb med fokus på at øge elevernes selvforståelse, mestringsstrategier og tiltro til egne evner.

Samtidig håbede vi, at gruppen efter endt kursusforløb ville have lyst til at være med til at skabe noget for andre unge, der føler sig alene på deres uddannelse. Vi valgte dog ikke at definere det nærmere, da vi var af den overbevisning, at det ikke er noget, man kan forcere, og at det i første omgang handlede om at skabe et interessant og meningsfuldt kursus for eleverne.

Vi valgte at kalde forløbet et *Kursus i Personlig Styrke*.

---

## FORMÅL

---

Formålet med kurset var at deltagerne gennem forløbet tilegnede sig viden om mental trivsel og fik konkrete værktøjer til at opbygge og styrke selvværd og robusthed. Fokus gennem hele forløbet har været:

- At opnå større selvforståelse – selvindsigt i ”hvem er jeg og hvordan fungerer jeg”
- At identificere uhensigtsmæssige strategier som spænder ben for, at vi opnår de ting vi gerne vil
- At få konkret viden og værktøjer til at bryde vante strategier og mønstre
- At træne nye strategier, få øje på egne styrker og udvikle en større tiltro til egne evner
- At skabe motivation til at indgå i nye og eksisterende fællesskaber

---

## RAMMER

---

Kurset forløb over 8 torsdage fra kl. 15.00-17.00 og var fysisk placeret i et lokale på Klaverfabrikken. Klaverfabrikken er et kultur- og aktivitetshus aktivt med ca. 200 frivillige og håbet var, at deltagerne på kurset ville blive inspireret af samværformen og måske kunne få lyst til at deltage i nogle af aktiviteterne i huset.

Yderligere oprettede vi ved første kursusgang en facebookgruppe, som fungerede som forum for fælles beskeder.

---

## MÅLGRUPPE

---

Der blev skabt kontakt til deltagerne på kurset gennem studievejlederne, som fik nedenstående screeningsværktøj til at udvælge elever.

Kurset er velegnet til ALLE grupper af unge, men afgrænser sig pga. temaet *ensomhed* til studerende på ungdomsuddannelser, som periodisk eller gennem længere tid har følt sig udenfor de sociale fællesskaber på studiet/ i fritiden. Kurset er relevant, hvis den studerende kan genkende 2 af følgende punkter.

- Undgår sociale fællesskaber
- Føler sig ensom
- Har mange negative tanker om sig selv
- Er i risiko for at stoppe i uddannelse
- Har oplevet mobning
- Føler højt forventningspres

Der blev udarbejdet en informationsguide til studievejlederne og en pjece til eleverne om kurset, som studievejlederne kunne give til de elever, de vurderede, kunne have gavn af kurset. Da kurset i første omgang var et pilotprojekt i samarbejde med KNORD, var informationen målrettet deres elever. Efter for-samtalerne var der fortsat et par pladser tilbage på kurset, og vi tog derfor kontakt til studievejlederne på Frederiksborg Gymnasium (fgc4). Studievejlederne viste stor interesse for tilbuddet og skabte hurtigt kontakt til flere elever, som fik de sidste pladser på kurset.

En medarbejder fra Basen afholdt individuelle samtaler med de elever, der havde interesse for kurset. Der blev i alt afholdt 14 for-samtaler. Udfaldet blev, at 10 elever ønskede at deltage i kurset. De resterende 4 elever valgte at takke nej efter for-samtalen af forskellige årsager; én oplevede, at hun ikke var den rette målgruppe, 2 kunne ikke få kurset til at passe ind i deres øvrige planer med arbejde og fritidsaktiviteter, og én havde socialangst i et sådant omfang, at han ikke var klar til at deltage i et gruppeforløb.



## Fakta om kursusedtagerne:

**Antal deltagere:** 10 (2 elever fra Frederiksborg Gymnasium og 8 elever fra KNORD)

**Køn:** 3 drenge og 7 piger

**Aldersfordeling:** 17 år: 2, 18 år: 4, 19 år: 2, 20 år: 2.

**Særlige udfordringer:** 4 elever har diagnoser (herunder OCD, ADHD og spiseforstyrrelse), 3 elever har haft en opvækst med mange familieproblematikker og to elever er ordblinde.

## TEORETISK BAGGRUND

Det teoretiske fundament i kurset bygger på kognitiv teori og metode, hvor sammenhængen mellem de fire faktorer: Tanker, Kropslige Reaktioner, Følelser og Adfærd tillægges en grundlæggende betydning for forståelsen af menneskelige reaktioner og handlemønstre<sup>2</sup>. I den kognitive metode tages der fat i deltagerens aktuelle situation, og fokus er rettet mod at tilegne sig hensigtsmæssige strategier til at håndtere livets udfordringer. Vi har på kurset præsenteret den kognitive diamant som et *isbjerg*, hvor adfærden er dét der synligt for andre, mens følelser, tanker og kropslige reaktioner ligger under vandoverfladen, og som andre ikke kan se. *Isbjerg*et har været udgangspunktet for valget af de 6 temaer, vi har arbejdet med ved hver kursusgang.



Derudover har vi hentet inspiration fra motivationssamtalen (MI), positiv psykologi og Meta-kognitiv terapi. Yderligere aktuel litteratur på området, særligt fra: Stop selvværdstyven- en guide for godt selvværd for unge, Robusthed – en redskabsbog for professionelle og forældre samt artikler fra mindhelper.dk

<sup>2</sup> Kognitiv adfærdsterapi blev udviklet af professor i psykiatri, Aaron T. Beck i begyndelsen af 1960'erne som en tidsbegrænset, psykoedukativ, struktureret og evidensbaseret psykoterapi for depression og angst. Metoden er i de senere år blevet anvendt i bredere sammenhæng til at arbejde med psykisk sårbarhed og personlig udvikling både i privat- og arbejdslivet. Metoden er forskningsmæssigt veldokumenteret og beskrives ofte som den mest effektive metode til at arbejde med menneskers uhensigtsmæssige strategier.

---

## INDHOLD

---

Formålet med kurset var, at deltagerne gennem de 8 undervisningsgange tilegnede sig viden om mental trivsel, fik en øget selvforståelse og konkrete værktøjer til at opbygge, styrke og vedligeholde selvværd og robusthed.

Kursusgangene vekslede mellem oplæg med præsentation af teori, gruppeøvelser og drøftelser i plenum. Mellem hver undervisningsgang havde eleverne en hjemmeopgave, de skulle arbejde med.

### Kurset var opbygget omkring følgende temaer:

**Tanker & Følelser:** At lære at identificere tanker og følelser (særligt de negative og urealistiske) og forstå sammenhængen mellem vores tanker, følelser og handlinger. At finde frem til den mentale strategi, der øger muligheden for en positiv forandring og bedre trivsel.

**Opmærksomhed:** Fokus på neurobiologien -herunder "tænkehjernen" og hjernens "alarm 112". At forstå vores reaktioner og handlemuligheder, når vi oplever svære følelser eller stort pres. At få viden omkring hjernens funktioner og redskaber til hvordan vi kan håndtere, når hjernens alarmsystem er aktiveret.

**Forandring:** Konkrete teknikker til at genkende og udfordre vores tanker, ændre uhensigtsmæssig adfærd, acceptere og udholde vores følelser. At forstå forandring som en proces, hvor vi lærer af egne fejl og ser disse som erfaringer fremfor fiasko.

**Kommunikation & Kropssprog:** At styrke vores evne til at kommunikere åbent, ærligt og direkte, (assertiv kommunikation). At blive opmærksom på kropssprog og på, hvordan vores eget kropssprog påvirker andre, men også vores egen opfattelse af os selv.

**Robusthed & Selvværd:** At forstå mekanismen i, hvordan vores selvværd opbygges og vedligeholdes. At undgå den negative spiral i lavt selvværd. At få øje på vores styrker og blive bevidst om vores personlige rettigheder.

**Beslutningskraft & Mål:** At sætte mål og skabe en lille succes giver os overskud til at arbejde med nye og større mål. Alle har brug for en retning for at mobilisere energi og motivation til at fastholde opmærksomheden - ikke kun på nuværende behov, men også på langsigtede behov.

---

## ELEVERNES EVALUERING

---

### Elevernes evaluering af kurset bygger på:

- Skriftlig evaluering, som blev udfyldt anonymt efter endt kursusforløb
- 4 kvalitative interview, gennemført af Anne Bregenov-Larsen, udviklingskonsulent i Hillerød Kommune

Gennemførelsesprocenten på kurset har været på 100, og fremmødet har gennem hele forløbet været højt (8-9 fremmødte deltager ved hver undervisning) Vi har løbende evalueret med eleverne undervejs, og alle 10 elever, der deltog på kurset, har udfyldt den skriftlige evaluering ved kursets afslutning<sup>3</sup>.

### Den skriftlige evaluering tegner et billede af at eleverne:

- I overvejende grad vurderer, at de er blevet klogere på egen adfærd og har fået teknikker, der er brugbare og relevante for deres dagligdag
- Alle kan nævne vigtige redskaber, de tager med sig fra kurset
- Alle vil anbefale kurset til andre unge
- Opfatter vekselvirkningen mellem det sociale samvær og den strukturerede undervisning som meningsfyldt

Den skriftlige evaluering viser, at enkelte af eleverne har haft sværere end andre ved at omsætte den nye viden til deres eget liv. De samme elever vil dog alligevel anbefale kurset til andre og vurderer stemningen på kurset meget højt.

### Nedenstående viser et uddrag af den skriftlige evaluering. Hele evalueringen er vedlagt som bilag.

Vurder kurset på en skala fra 1-10. 10 betyder MEGET HØJ GRAD, 5 betyder MIDDEL og 0 betyder I MEGET LILLE GRAD(negativ) 0 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (positiv)

I hvor høj grad synes du, at de faglige oplæg, underviserne har lavet, har været interessante?

Elevernes besvarelse: 7, 9, 7, 8, 8, 8, 9, 9, 8, 7

**Gennemsnit = 8,0**

I hvor høj grad oplever du, at stemningen på kurset har været god?

Elevernes besvarelse: 8, 10, 8, 9, 10, 9, 7, 10, 10, 10

**Gennemsnit = 9,1**

I hvor høj grad er du blevet klogere på din egen adfærd?

Elevernes besvarelse: 9, 8, 10, 8, 10, 8, 9, 8, 6, 6

**Gennemsnit: 8,2**

---

<sup>3</sup> Elevernes svar på spørgeskema samt sammendrag af de kvalitative interview er vedlagt som bilag.

I hvor høj grad oplever du, at du har fået teknikker, der er relevante for dig i dit liv

Elevernes besvarelse: 8, 9, 9, 7, 8, 8, 9, 9, 7, 5

**Gennemsnit 7,9**

I hvor høj grad tror du, at du kommer til at bruge teknikkerne i din dagligdag?

Elevernes besvarelse: 7, 10, 8, 8, 8, 7, 9, 7, 5, 5

**Gennemsnit 7,4**

---

## KVALITATIVE INTERVIEW

---

Følgende er et sammendrag af fire kvalitative interviews udført med fire deltagere på kurset. Formålet med de kvalitative interviews er at supplere den kvantitative undersøgelse af deltagernes tilfredshed samt selvoplevede effekt af kurset. Deltagernes udsagn skal gøre os klogere på hvorvidt kurset er den rigtige vej at gå i forhold til at forebygge ensomhed. Deltagernes udsagn vil ligeledes indgå i de tilretninger af kurset, som evalueringen bidrager med.

### **Et attraktivt tilbud**

Kurset er ifølge de adspurgte deltagere et meget relevant og attraktivt tilbud. De unge deltagere oplever at have fået en mulighed for at tage hul på nogle udfordringer, de før har oplevet sig overladt til sig selv at løse.

Kurset har virket motiverende på de unge mennesker, og det har givet dem noget helt konkret at arbejde videre med i form af konkrete metoder til at arbejde med det at skabe nye vaner, arbejde med lavt selvværd, opøve sociale kompetencer.

Kurset har været i stand til at engagere en målgruppe, som ikke selv rækker ud og engagerer sig i sociale sammenhænge eller selv rækker ud efter hjælp. Det er nogle unge, som går og putter med deres udfordringer, og de er måske lidt flove over at have problemer. Derfor skal de have et kærligt puf med henblik på at komme videre.

### **Konkrete værktøjer til at arbejde videre med**

Deltagerne fortæller, at de efter kurset er afsluttet har fået helt konkrete værktøjer til at arbejde videre selv. Én af deltagerne er ikke kommet i gang med at afprøve dem i sin hverdag, men planlægger at gøre det.

Det tyder på, at de interviewede deltagere har opøvet læring og kompetencer til at komme videre, og de har opnået en bedre forståelse af sig selv og deres udfordringer.

### **Ikke alene om at have det svært**

Noget, de alle sammen påpeger, er, at kurset har givet dem indblik i, at de ikke er alene om de problemer, de har. Det kan være en psykisk sårbarhed, få netværk og meget få venner, social angst mm. Det oplever de som beroligende, at andre også kan være "lidt specielle". Det har også været et rum, hvor

de kan tale åbent om deres udfordringer, som de ikke mener, de kan tale om med deres andre venner, idet det kan være tabuiseret ikke at have det så godt med sig selv.

Sidst men ikke mindst oplever de, at undervisernes engagement har været motiverende og tillidsskabende.

### Idéer til forbedring

De unge efterspørger, at kurset indledes med en hel dag, hvor deltagerne kan lære hinanden at kende, idet det vil understøtte skabelsen af tillid og relationer blandt deltagerne. De udtrykker også, at kurset med fordel kan vare længere og at undervisningen i plenum med fordel kan kombineres med individuelle samtaler.

Deltagerne stiller sig positivt over for at deltage i en opfølgning af kurset samt deltage i diverse sociale arrangementer efterfølgende.

---

## BASENS REFLEKSIONER PÅ BAGGRUND AF KURSET

---

### Rammer:

- At placere kurset på klaverfabrikken har gjort, at Basen har fået et større kendskab til de aktiviteter, der foregår og lært nye frivillige at kende. Det har betydet, at et samarbejde på tværs er blevet mere tilgængeligt.
- Der er umiddelbart ikke nogen unge fra kurset, som har fået en tilknytning til klaverfabrikken eller som ønsker at fortsætte med at komme i huset.
- Lokalet (buddha-bar) vi lånte, er hyggeligt men mørkt og ikke rigtig optimalt for undervisning, eleverne har i deres evaluering efterlyst mere lyse lokaler.
- Mødetidspunktet fra 15.00-17.00 har fungeret fint, men mest optimalt ville være, hvis vi kunne starte allerede kl. 14.00, da eleverne er trætte efter en lang skoledag. Flere elever har fået lovligt fravær fra sidste lektion i skolen, så de har kunnet nå frem til kl. 15.00.
- Der er behov for mere tid til icebreaker-øvelser i starten af forløbet, man kunne med fordel starte kurset en søndag, hvor deltagerne mødes 6-8 timer. På den måde ville der være tid til at lære hinanden bedre at kende og man kunne evt. gennemføre de 2 første temaer i kurset, som handler om motivation og målsætning.
- Facebookgruppen har været en god ide, men det vil være relevant at bruge den endnu mere, end vi gjorde. Facebookgruppen kan bruges til at dele relevante artikler, huske på hjemmeopgaver, meddele om fravær mv.

### Målgruppe:

- Hvervningen af elever gennem studievejlederne har fungeret rigtig godt, studievejlederne har gjort et stort stykke arbejde for at finde elever, der kunne have gavn af kurset.

- For-samtaler er nødvendige for at finde ud af, om kurset er relevant for den enkelte elev. Yderligere har det været værdifuldt at få et bedre kendskab til de enkelte elever og deres ressourcer og udfordringer.
- 10 deltagere i en gruppen har været et godt antal, og det har givet en god dynamik at være blandet drenge og piger.
- Det er en god ide at have omkring 15 elever til for-samtale, da erfaringen har vist, at ikke alle vælger at deltage i kurset.
- Det har fungeret fint med aldersfordelingen, vi har ikke kunnet mærke aldersforskellen.
- Det er ikke vores indtryk, at det har haft en særlig betydning, at nogle elever har haft en diagnose, alle elever har været med på trods af deres forskellige udfordringer. Dog fremgår det af spørgeskemaerne, at særligt 2 elever har haft sværere ved at benytte redskaberne i deres eget liv. Det kan skyldes, at de to elever har udfordringer, der er mere gennemgribende end de øvrige deltagere og derfor med fordel kunne have haft gavn af sideløbende, individuelle samtaler.

## Indhold:

- De 6 valgte temaer har været meget relevante for eleverne. Rækkefølgen af temaerne ændrede sig lidt undervejs – vi byttede lidt rundt i programmet, alt efter hvad der gav mest mening, da vi var kommet i gang.
- Der skal være en god vekselvirkning mellem øvelser og teori. Undervisningen må ikke blive for teoritung, udvælg det mest relevante.
- Humor og øvelser, der får os til at grine, er vigtige.
- Øvelser i små grupper på kryds og tværs fungerer rigtig godt, særligt speed-dating omkring forskellige emner var en succes, fordi det var sjovt og man glemte sin generthed.
- Drøftelser i plenum var generelt meget svær at få i gang, en god måde at håndtere det på, var at bede hver enkelt elev om at reflektere selv, derefter i en lille gruppe – og så til sidst en fælles drøftelse af, hvad de forskellige grupper havde talt om.
- Relevante videoklip og cases fungerede godt, det var for flere elever nemmere at tale om en case end om sig selv – særligt i begyndelsen af forløbet. Dog skal der være opmærksomhed på, at nogle kan have vanskeligt ved at omsætte viden fra en case eller andre deltagere til deres eget liv.
- Det vil være relevant, at eleverne udover for-samtalen tilbydes en individuel samtale midt i forløbet samt ved forløbets afslutning. Det er vanskeligt at følge med i, hvordan den enkelte elev har det, når hele gruppen kun er samlet i 2 timer om ugen.

## Samspillet i gruppen:

- Eleverne på kurset var en forholdsvis stille gruppe, som ikke rigtig fik en snak i gang med hinanden, med mindre den var styret af nogle spørgsmål.
- Det faldt ikke eleverne naturligt at hilse på hinanden eller at sige farvel til hinanden, og det vil være gavnligt ved næste kursus, at vi allerede ved første møde laver nogle "sociale spilleregler" –

kan man sidde med sin mobil i pausen? Skal man hilse på hinanden? Skal man give et like eller skrive en kommentar, hvis vi sætter et opslag på Facebook.

- Det er ikke vores indtryk, at eleverne har opbygget venskaber med hinanden gennem forløbet. Det kan måske skyldes, at kurset har været begrænset til 2 timer hver gang, og at der ikke har været lagt op til socialt samvær fx i form af madlavning eller andet. Det kan også skyldes, at flere af eleverne føler sig rigeligt beskæftiget med deres skole og evt. fritidsjobs og ikke har haft som formål at danne nye relationer, men at blive bedre til at indgå i de relationer, de i forvejen indgår i på studiet.
- Dog er det vores indtryk at flere af eleverne har talt lidt med hinanden i pauserne på skolen.

### Eleverne feedback:

- Elevernes høje fremmødeprocent samt deres positive feedback viser os, at de har fundet kurset meget relevant og meningsfuldt.
- Flere elever peger i evalueringen på, at de gerne vil have et øget fokus på teambuilding i begyndelsen af kurset.
- Enkelte elever har haft sværere end andre ved at omsætte den nye viden til deres eget liv. Supplerende individuelle samtaler kan her være en hjælp.

### Vision:

- At gennemføre 3-4 gruppeforløb om året, evt. afprøve et "bootcampforløb", hvor hele kurset gennemføres på en uge i elevernes sommerferie.
- Evt. forsøge at gennemføre kurset for en yngre målgruppe (9+10. klasseelever lige inden de starter på ungdomsuddannelser)
- At etablere et netværk af elever, der tidligere har gennemført kurset i personlig styrke – at fastholde at se hinanden, fx til et arrangement 1 gang om måneden.
- At tidligere deltagere kan fungere som frivillige eller mentorer på nye kurser
- At eleverne efter endt kursus kan tilbydes 5 individuelle mentortimer som opfølgning.
- At der tænkes i et tæt samarbejde med andre i kommunen, som beskæftiger sig med målgruppen. Herunder særligt Frivilligcentret, og Ventilen.
- 

---

## KURSET SET I ET SAMSKABELSESPERSPEKTIV

---

- 7 ud af de 10 kursusdeltager ønsker at mødes omkring, hvordan vi i fællesskab kan støtte unge, der føler sig alene på deres uddannelse. Flere af eleverne har udtrykt, at de gerne vil tilbyde deres hjælp som frivillige. Basen mødes med gruppen i løbet af marts måned for at udvikle.
- Flere af kursusdeltagerne har deltaget i fællesspisning arrangeret af elever fra Grundtvigs Højskole. Temaet for fællesspisningen var "bryd tabuet nu- det hjælper at tale om det"

---

## KONKLUSION

---

Kurset i Personlig styrke er ét af tiltagene under *samskabelsesprojekt om ensomme unge*. Kurset i Personlig Styrke har haft som formål at nå den gruppe af unge, som af forskellige årsager føler sig alene på deres uddannelse, og som har haft behov for noget andet end blot at blive vist vejen ind i et inkluderende fællesskab.

Hovedfokus i kurset har været mental udvikling og er på den måde relevant for de fleste mennesker - for uanset vores udgangspunkt har vi alle et potentiale til at arbejde med de strategier, der ikke gavner os. Netop derfor har pilotprojektet i Personlig Styrke vist sig velegnet til elever på tværs af uddannelse, alder, køn og individuelle udfordringer.

Kurset er ifølge de adspurgte deltagere et meget relevant og attraktivt tilbud. De unge deltagere oplever at have fået en mulighed for at tage hul på nogle udfordringer, de før har oplevet sig overladt til sig selv at løse. Kurset har virket motiverende på eleverne, de har fået en større selvforståelse, en oplevelse af ikke at stå alene samt konkrete metoder til at ændre uhensigtsmæssige strategier.

Elevernes fremmøde har været stabilt og højt og gennemførelsesprocenten har været på 100. Alle elever på kurset vil anbefale forløbet til andre, og alle kan nævne vigtige redskaber, de tager med sig. 7 elever beskriver, at de allerede har gennemført nogle forandringer i deres liv, og vi er blevet opmærksomme på, de elever, der er mest udfordret fx pga. en diagnose, med fordel bør tilbydes supplerende individuelle samtaler, så de kan støttes i at omsætte teori og øvelser til deres eget liv.

Rekrutteringsformen gennem studievejlederne på ungdomsuddannelserne har vist sig at være en meget hensigtsmæssig adgangsform til kurset. Vejlederne kender eleverne og har været skarpe på screeningskriterierne, eleverne har en stor tillid til vejlederne, og pladserne på kurset blev hurtigt besat. Det er vores indtryk at kursets navn, form og indhold har vakt elevernes interesse fra starten, og at det strukturerede forløb har gjort det ufarligt at møde op.

En sidegevinst er, at flere af eleverne gerne vil være med til at udvikle nyt for andre unge på ungdomsuddannelser. Håbet er, at de unge, der allerede har gennemgået forløbet, i forskellige grader kan fungere som inspiration for andre unge, som gerne vil skabe en positiv forandring i deres liv.

Kurset skal fortsat udvikles, så det passer endnu bedre til målgruppens behov og tager højde for nogle af de forslag og refleksioner, som både elever og Basen har gjort sig på baggrund af det første forløb. Særligt skal der i fremtidige forløb være endnu mere fokus på øvelser og på at skabe en tryk stemning på holdet.

På baggrund af elevernes høje fremmødeprocent, evalueringer samt Basens observationer er vores konklusion, at Kursus i Personlig Styrke er en velegnet metode til at nå sårbare elever, som ikke af sig selv opsøger hjælp. Gennem kurset har hovedparten af eleverne øget deres selvforståelse og udviklet nye strategier til at tackle deres udfordringer. Vi anbefaler derfor, at pilotprojektet implementeres som fast tilbud i Basen/Den anonyme ungerådgivning, og at de øvrige ungdomsuddannelser i Hillerød orienteres omkring tilbuddet.



---

## LITTERATUR

---

Bak Lundegaard Poul, Robusthed – En redskabsbog for professionelle, (KLIM 2017)

Collins – Donnelly Kate, Stop selvværdstyven – en guide til godt selvværd for unge (Dansk psykologisk forlag 2015)

Fennell Melanie, At overvinde lavt selvværd- en selvhjælpsbog på grundlag af kognitiv adfærdsterapi (KLIM 2012)

Merete M. Mørch, Nicole K. Rosenberg, Kognitiv terapi- modeller og metoder (Gyldendal 2015)

Miller William R, Stephen Rollnick, Motivationssamtalen (Hans Reitzels Forlag 2005)

---

# BILAG 1

## KVALITATIVE INTERVIEW

---

### AICHA

Aicha er 20 år og går på HHX i 2. g. Hun bor alene. Hun har mange venner og går i fitness.

Aicha har haft det meget svært, og hun har ikke haft det så godt derhjemme. Det hjalp, da hun fik en støttekontaktperson fra kommunen, som har været til kæmpe hjælp, siden hun flyttede hjemmefra.

*"Men muligheden for at have en støttekontaktperson sluttede, og så havde jeg ikke nogen voksne at støtte mig til. Og så kom min studievejleder med det her, om det var noget for mig. Jeg vil gerne arbejde med mig selv. Jeg har aldrig elsket mig selv eller fået nogen omsorg eller nogen, der har elsket mig, så jeg har brug for redskaber til, hvordan jeg kan styrke mig selv og komme oven på. Være lidt mere optimistisk."*

#### **Ensomhed**

Aicha har en del venner, men eftersom hun er flyttet hjemmefra, har hun et uopfyldt behov i forhold til opmærksomhed fra voksne:

*"Fordi jeg bor alene, der er ikke nogen der spørger til dagen osv. Jeg har venner, men det er det med, når jeg sidder alene. Jeg har brug for tryghed."*

#### **Tilfredshed med kurset**

Aicha har været meget tilfreds med kurset, og det har udfyldt et hul, efter at hun ikke længere har tilknyttet et støtte-kontaktperson

*"Jeg kommer til at savne det. Øv, jeg ville gerne fortsætte. Det har været godt hele forløbet. Rigtig godt og bredt – alle de gode redskaber. Både teori og øvelser."*

Hun er glad for at have et rum, hvor det hverken er familien eller vennerne. Hun oplevede en stor tryghed i rummet, selvom hun foreslår, at der gøres lidt mere for at de kan lære hinanden at kende, så de kan være mere åbne overfor hinanden."

*"Jeg er meget åben, så jeg kunne sagtens tale, men nogen følte sig måske ikke så trygge. Det var måske noget man kunne gøre, lave noget inden så vi lærte hinanden at kende før, så kan man nemmere åbne sig efterfølgende."*

*"Dejligt at man ikke sidder alene med det. Du er ikke alene. Der er andre der har det samme eller noget lignende. Vil gerne have kombineret enesamtaler."*

#### **Effekten af kurset**

*"Jeg har fået nogle nye redskaber. Styrkerne, de 24 styrker. Have fokus på styrker frem for de svage sider."*

*"Jeg glemmer det ikke lige med det samme. Hvis jeg tænker over noget eller bliver ked af det vil jeg tage det her op. Det gode er at vi har fået en mappe vi kan tage frem og læse i den. Jeg ville jo gerne have det skulle være meget længere – for evigt hihi."*

Øvelserne har bidraget til, at hun kan tale mere åbent om, hvordan hun har det, og hun har positive erfaringer med nogle af øvelserne:

*"Jeg har fortalt mine veninder om mine følelser, hvis jeg er ked af det. Og jeg har gjort øvelsen at spørge 12 venner om mine styrker. Jeg var den eneste, der havde gjort det. Bekræftende at få at vide hvad de gode ting er som en ven."*

## **Fortsætte kurset**

*"Jeg vil gerne med til det Anne har inviteret os til. Vil gerne anbefale det til alle. Lige meget om du har det dårligt eller helt fint. Du kan altid styrke sig selv.... Jeg håber Anne og Mia fortsætter med det her."*

## **MAJKEN**

### **Ensomhed og lavt selvværd**

Majken er 18 år, og er netop gået ud af 1. g. Hun har haft det svært siden hun startede på gymnasiet – både fagligt og socialt, men hun oplever særligt at det sociale har været svært. Hun har venskaber uden for skolen, men i skolen har hun ingen venner og ingen, hun kan tale med.

*"Jeg har to bedste venner uden for skolen, men det er svært at fortælle dem om det svære, for de vil gerne være læge og læse jura, så vi er ikke helt på bølgelængde. Jeg kan ikke rigtig fortælle dem om mine problemer. Og der er ikke rigtig nogen fra klassen, jeg kan snakke med. Og så bliver det min mor. Og hende snakker jeg kun med, hvis den er hel gal.... Tror det er min egen skyld, men jeg har været meget tilbagetrukket."*

*"Ensomhed – ja, det har jeg oplevet. At komme i skolen hver dag og ikke have nogen venner at snakke med. Det er måske lidt et tabu i skolen, hvis man ikke har det godt. I hvert fald for mig."*

Kurset er således første gang, hun oplever at kunne tale om det og hun får konkrete værktøjer til f.eks. at indgå i relationer med andre, vende negative tanker til positive osv.

Majken oplever, at kurset har været et frirum og et sted, hvor tabuet om ikke at trives, være ensom mm. kan blive italesat og forstået:

*"Jeg synes, det har været rigtig godt. Når jeg kom, kunne jeg godt have haft en dårlig dag. Jeg synes altid jeg plejede at slappe af og blive i godt humør at være der. Fordi Mia og Anne skaber en god stemning, man føler sig godt tilpas der."*

*"Det kan være svært at tale om mine problemer, men her er man i et andet miljø og kan sige andre ting her. Så siger jeg bare det, her snakker jeg bare. Jeg har ikke haft nogle ting, hvor jeg tænker, det her har jeg ikke lyst til at sige. Jeg tror, det er mere sådan. Man er i det her miljø, hvor man kan sige det man vil."*

### **Hvad har været særligt godt?**

Ud over at have fået muligheden for at åbne op for ensomheden, undervisernes oplagthed og imødekommenhed mm. er hun særligt glad for de konkrete værktøjer, hun har fået til at arbejde videre med det, der er svært. F.eks. har hun fået nogle konkrete redskaber til at tackle de negative tanker, hun dørjer med "Man bliver bedre klar over de negative tanker og får nogle værktøjer til at lave lidt om på det".

Majken oplevede den mangfoldige sammensætning af deltagere som positivt.

*"Jeg tror, det er nogle forskellige ting, vi bokser med. Der er nogen, der er gode til det sociale, andre er slet ikke gode til det og jeg er midt imellem. Vi har alle en form for ensomhed eller en skolerelateret udfordring eller noget derhjemme. Men det er jo selvfølgelig lidt det samme og lidt noget forskelligt."*

### **Effekten af kurset**

Kurset har hjulpet Majken til at tage hul på hendes problemer. Hun oplever at have fået nogle konkrete værktøjer til at komme i gang med.

*"Selvfølgelig er det er kursus på 8 uger og kan ikke lave alt om. Men jeg er blevet lidt mere bevidst om, hvad man går og tænker og sådan nogle ting."*

Hun er også bevidst om, at der skal en stor indsats til for at arbejde videre med det hun har lært.

På spørgsmålet, om hun gør noget andet end før, hun startede på kurset, svarer hun:

*"Ja, man er mere opmærksom, fordi man har ny viden om tankebaner f.eks. At hvis man fokuserer på en ting, får den større betydning oppe i ens hoved. Opmærksomheden på de dårlige tanker er en vane og ikke noget man behøver at føle hele tiden."*

## RASMUS

Rasmus bliver snart 20 år. Han læser til salgsassistent. Han spiller meget computer i sin fritid.

Han har forskellige udfordringer, og det er en studievejleder, han har nær kontakt til, som foreslog kurset:

*"Det er ved at blive lidt stressende. Jeg opdager, der er mange ting, der presser sammen lige nu. Kurset var gratis og en mulighed for...jeg synes mit liv, det går lidt ned ad bakke. Så jeg vil gerne forbedre mit liv, og det her var en vej."*

Han vil gerne have fokus på personlig styrke og motivation, og så vil han gerne lære at socialisere.

*"Jeg har ikke særlig mange venner. Jeg snakker med dem, jeg sidder ved bord med. Jeg er ikke særlig godt til at socialisere. Jeg gik i specialklasse i folkeskolen og snakkede med nogen der. Og jeg gik på efterskole, og jeg snakker med nogen fra efterskolen. Det var rigtig godt socialt på efterskolen, men fagligt kunne jeg ikke følge med."*

### Tilfredsheden med kurset

Rasmus oplevede et rum, hvor han turde vise sig lidt mere frem, og opdagede at han ikke er alene med sine udfordringer.

*"Virkelig hyggeligt...jeg turde snakke og jeg kunne genkende mange af de andres tanker og det har hjulpet mig. Jeg følte mig mere normal og lidt mindre speciel. Jeg føler mig normalt meget unormal. De andre har jo osse den her slags problemer. Og når de siger det så er jeg mindre speciel."*

Rasmus holder ellers sine problemer og udfordringer lidt for sig selv.

*"Jeg holder det meget for mig selv det her. Jeg snakker med min bedste ven om det. Han er lige så speciel som mig – nej, nok endnu mere speciel. Og min familie snakker jeg lidt med, min storebror når han kommer ud fra sit værelse."*

### Kursets relevans og effekten af kurset

Rasmus synes godt om indholdet, og han prøver at bruge noget af det, han har lært.

*"Særligt ekspressionsstigen og isbjerget. Størstedelen var interessant, og det var nyt og nye måder at se det på og sætte ord på mine tanker. Jeg prøver at bruge dem, det så jeg ikke sidder fast."*

### Hvad var det bedste ved kurset?

*"Bedste at kunne genkende ting og tanker og møde andre, der har det ligesom mig og gode sandwich."*

Rasmus kunne godt tænke sig at lave noget socialt på kurset også.

*"Jeg havde ikke forventet at det ville ske på det her kursus. Men jeg kunne godt tænke mig at knytte nogle relationer med de andre."*

Søren er 18 år og læser international økonomi. Han løber i sin fritid og kan godt lide at programmere. Han har oplevet meget mobning i folkeskolen, som har ført til bl.a. selvmordstanker. Han skiftede skole i 8. klasse, og det var positivt for ham.

Han har nogle venner på skolen, og så har han venner fra efterskolen, som han gerne vil holde kontakten til, selvom det er svært for ham. Han blev opfordret til at tage kurset, idet han kan have social angst, hvilket hans studievejleder opdagede.

*"Jeg vil gerne lære at snakke lidt bedre med folk... Kommunikation med andre - holde en samtale i længere tid og holde relationer i længere tid. Det var mit mål at få nogle værktøjer til det. At komme i gang med det. Jeg har mange fra efterskolen jeg gerne vil tale med, men jeg kan bare ikke tage mig sammen til det. Så det var mit primære mål med at tage på kurset."*

### **Ensomhed**

Det har jeg oplevet før og lidt nu, men ikke så meget igen nu. Jeg er bange for at folk ikke gider mig, at jeg irriterer folk, hvis jeg skriver til dem.

Søren er meget tilfreds med kurset.

*"Jeg synes, det var helt fantastisk. Anne og Mia var smilende og altid glade. Gode øvelser og gode timer. Det var mega fedt! Jeg husker bedst det med tankerne. At man kan analysere tankerne, og vende dem fra at være negative til positive. Hvordan kan man ændre det her til noget positivt og ikke negativt."*

Han oplevede, at der i løbet af kurset blev skabt den fornødne tillid, så han kunne åbne sig op for de andre på kurset.

*"Vi var lidt indelukkede i starten. Men hen imod slutningen var alle med, alle turde sige noget. Det var helt vildt fedt. Alle kunne sige noget og der var ikke nogen, der ville grine eller tænke dårligt om mig. Sådan var det ikke, hvis du ville sige noget var du fri til det."*

### **Relationer skabt**

Søren oplevede at skabe nye relationer på kurset.

*"Jeg begyndte at snakke med nogen fra kruset uden for kurset. Det var rart. Jeg kendte dem ikke inden. Og så begyndte jeg faktisk at snakke med dem. Vi mødtes på kurset, og så kunne vi gå og snakke på skolen i løbet af ugen. Det er min plan at prøve at holde fast i det her. At holde kommunikationen."*

### **Oplevet effekt**

Søren har fået gavn af de konkrete redskaber vedrørende kommunikation og tanker.

*"Redskaber til det med tankerne. Jeg har meget negative tanker om mig selv. Og jeg er blevet en smule bedre til at kommunikere. Og at jeg kan analysere mine tanker og få vendt tankerne til noget positivt, rent faktisk får noget ud af det. Tænker mig mere om. Hvordan jeg reagerer og udtrykker mig. Det kan komme meget negativt ud, så jeg prøver at gøre det mere positivt, så jeg ikke lyder som pessimist hele tiden."*

---

# BILAG 2

## DATA FRA KVANTITATIVE INTERVIEW

---

Nævn de 3 vigtigste ting, du har fået ud af kurset og skriv dem her:

1. Tankegang, adfærd, prioritere de vigtigste ting
2. Isbjerget, de 24 styrker, tankedetektiv
3. At være mere bevidst om mine tanker og følelser, at udtrykke mig både på godt og ondt, at udnytte mine styrker
4. Isbjerget, Kommunikation IFBA, Selvværd
5. Har tænkt noget mere over nogle ting, selvværd og robusthed, alarm 112
6. Er blevet mere bevidst om tanker, mine personlige rettigheder, positivitet i hverdagen
7. Tænke alternative tanker, steps til at nå mål, fokusere på de styrker man indebærer
8. Forandringscirklen, overblik over sine egne udfordringer, at blive opmærksom på sine tanker
9. Disponeringsstigen, genkendelighed, sandwich
10. eks. med at tegne en stjerne ved hjælp af et spejl, kroppens kommunikation (smile med øjne), isbjerget + inderst inde.

Hvad kunne gøre kurset bedre? Nævn 3 ting:

1. Mere sammenhold, samarbejdsøvelser, mere tid
2. Tidsplan, lysere lokaler, flere øvelser
3. Fokusere mere på fællesskabet, dagsorden
4. Dagsorden, flere dage, snakke mere med de andre
5. Ved det ikke, synes det er godt
6. Lidt teambuilding, mere struktureret program, fokus på øvelser hvor alle bliver hørt
7. At lære de andre på holdet bedre at kende, mere struktureret, lysere omgivelser
8. Flere fælles diskussioner, bedre lys
9. Mindre teori, rockmusik er beroligende ikke klassisk, mere varierende billeder og slides
10. Dagsorden og struktur, flere øvelser, længere tid

Hvis du kan anbefale kurset til andre unge, så skriv et par linjer om hvorfor nedenfor:

1. JA – Man lærer rigtig meget om sig selv, og så har man en hyggelig eftermiddag med andre unge der går med nogle af de samme tanker som en selv.
2. JA – Du får et indblik i hvordan du kan hjælpe dig selv med at få det bedre på flere punkter
3. JA – jeg føler at kurset har været virkelig brugbart
4. JA – det er hyggeligt, du får redskaber du kan bruge i hverdagen og lærer metoder og får viden om ens tanker
5. JA – Fordi kurset gør en klog på sig selv og andre og man får mange gode ting med i ens rygsæk
6. JA – Det er godt nok kun 2 timer på en hektisk uge, men det er et tankefrirum. Man føler sig ikke alene. Det er hyggeligt samt lærerigt.
7. JA – Jeg kan helt klart anbefale kurset til andre unge, de det giver dig redskaber til at styrke dig selv. Lige meget om du har det svært eller ej, det kan hjælpe dig meget fremadrettet som person
8. JA – Det har hjulpet mig med nogle af mine udfordringer og jeg er mere bevidst om mig selv. Jeg følte mig tilpas/rolig under lektionerne og efter
9. JA – kurset gør én klog på hvordan kroppen fungerer sådan som hjernen og følelser
10. JA - Hvis en person har brug for et startsted til at forbedre sig eller blive klogere på sig selv (Hvis man har set sig negativ på sig selv)

Har du lavet nogle forandringer i dit liv på baggrund af inspiration fra kurset?

1. JA – Øve mig i nogle af de svage styrker
2. JA – jeg er begyndt at tænke mere over hvorfor jeg har så dårlige tanker og hvad jeg kan gøre ved det
3. JA – Jeg har ubevidst fået en ny tankegang
4. NEJ
5. JA – jeg har fået mod på at snakke med mine venner og familie
6. JA – Mere positivitet, måden jeg tænker, måden jeg udtrykker mig, hvad jeg har ret til
7. JA – udtrykke mine følelser hvis jeg bliver ked af det. Prøver at være mere optimistisk
8. JA – Jeg er blevet mere opmærksom på mine negative tanker
9. NEJ – ikke endnu
10. Ikke endnu, men det kan være mit springbræt

Kunne du tænke dig at være med til udvikle noget nyt for unge i Hillerød som føler sig alene på deres studie?

8 elever svarede JA og 2 elever svarede NEJ



## Mind Full, or Mindful?

### **Yderligere info og kontakt:**

BASEN SSP & Åben Anonym Ungerådgivning

Hillerød Kommune

[www.ung3400.dk](http://www.ung3400.dk), 72325550

Kontakt: Anne Kamp, [akamp@hillerod.dk](mailto:akamp@hillerod.dk)