

**WATCH**  
**Ideer og inspiration til  
 gruppevejledning**  
 Claudia H. Dose  
 30. oktober 2013  
 SAMBA-konference i Nyborg

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal




---

---

---

---

---


---

---

---

**Det kommer jeg ind på**

- Hvordan UU-Sjælsø mødte WATCH
- Gruppeprocesser – lidt teori
- WATCH helt praktisk  
 planlægning – gennemførelse – evaluering
- Eksempler på sessioner
- Betydning for vejledere og hele  
 organisationen




---

---

---

---

---


---

---


---

**WATCH – navnet er program**

- What
- Alternatives
- Thinking
- Coping
- Hoping



Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal




---

---

---

---

---

---

---

---

## WATCH i UU-Sjælsø 2011-2013/2014

	ANTAL SKOLER	ANTAL UNGE	DELTAGENDE VEJLEDERE
2011-2012	4 grundskoler	30 unge	4 vejledere
2012-2013	5 grundskoler 10. klasse på 3 skoler Fælles UDP-forløb med Jobcenter Allerød	87 unge	10 vejledere
2013-2014	7 grundskoler 10. klasse på 4 skoler Fælles UDP-forløb med Jobcenter Allerød + Rudersdal Drenge-WATCH i Furesø	Ikke alle WATCH-grupper er i gang p.t.	11 vejledere

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Nogle vejledningsformer i UU-Sjælsø

- Individuel vejledning
- Kollektiv vejledning
- Gruppevejledning/information
- Gruppevejledningsforløb



---

---

---

---

---

---

---

---

## Sagt om WATCH

### Deltagerne

- Watch-programmet var hyggeligt og hjælper meget. Det har gjort, at jeg føler mig bedre tilpas i skolen. Jeg har også fået et bedre fremmøde og synes, at det er blevet vigtigere at klare mig godt i fagene.
- "Jeg har især været glad for at lære at sætte mål og finde ud af at jeg rent faktisk kan nå dem. Det vil jeg fortsætte med."
- "Jeg har lært, at der kan være mange perspektiver på et problem, og at det er muligt at løse det."

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Sagt om WATCH

- "Jeg kunne rigtig godt lide Watch-programmet og synes, at det var godt at få snakket om alt det der er svært ved skolen og familien."
- "Det gode ved WATCH er snakkene under de forskellige emner, fællesskabet, stemningen og hjælpen fra de andre"
- "At mødes i WATCH-gruppen er noget jeg går og ser frem til, sådan glæder mig til hver uge"

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Overordnet målsætning

Forløbet fokuserer på at opnå følgende mål:

- at yde systematisk støtte til frafaldstruede, så de udvikler positive tilgange
- at forberede de unge på deres fremtidige arbejde og bibringe dem færdigheder med hensyn til at træffe valg og lægge planer for fremtiden
- at bistå unge med at vælge positive mestringsstrategier, når de møder vanskeligheder i livet.

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvornår er en gruppe en gruppe?

- 3-20 deltagere ?
- Fælles opgave eller fælles mål
- Mulighed for ansigt til ansigt kontakt
- Deltagerne mødes regelmæssigt hen over et vist tidsrum

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Dette er ikke en vase

- Etablering
- Uvej
- Normdannelse
- Arbejde
- Opløsning



Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Det individuelle mål-akvarium



Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Gruppens mål-akvarium



Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---



- Tænk på en lille af de grupper, du indgår i. Noter dine personlige mål som gruppedeltager (husk også de mindre smigrende)
- Tænk på en lille af de grupper, du indgår i. Noter alle de mål, som du formoder i gruppen. Sæt navn på målene.
- Noter de overordnede spilleregler for en af de grupper, som du indgår i.




---

---

---

---

---

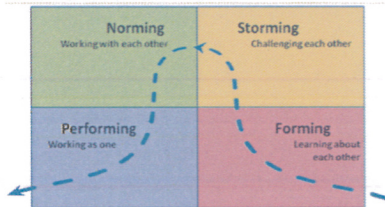
---

---

---

### Bruce Tuckmans udviklingsteori for grupper

Forming, Storming, Norming, Performing...




---

---

---

---

---

---

---

---

### F. eks. Stormingfasen

- Glimt på himlen – prøveballoner
- Torden og lynild
- Lavtryk
- Hvad er facilitators rolle?  
Hverken fredsel eller fyrværkerimester
- Uvejret er overstået > norming




---

---

---

---

---

---

---

---

## Terapeutiske virkningsfaktorer

- etablering af håb
- følelsen af at have noget til fælles
- videregivelse af informationer – direkte rådgivning
- at gøre en forskel for andre
- imiterende adfærd
- samhørighed inden for gruppen
- at rette op på tidlige dysfunktionelle familieerfaringer
- udvikling af sociale færdigheder
- interpersonel læring
- katarsis
- eksistentielle erfaringer

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Emnerne i sessionerne

- Session 1 Introduktion
- Session 2 Studievaner – Få styr på din tid
- Session 3 Stress
- Session 4 Bekymringer
- Session 5 Udsættelse af arbejdsopgaver
- Session 6 Livsstile
- Session 7 Studievaner – At tage noter
- Session 8 Venner
- Session 9 Mine styrker og svagheder
- Session 10 Sundhed
- Session 11 Internettet
- Session 12 At træffe valg
- Session 13 Selvvård
- Session 14 Fremtiden
- Session 15 Opfølgning

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Overvejelser FØR et WATCH-forløb

- Oplæg til ledelse og årsgangstem eller klasselærere
- Udvælgelse af elever evt. i samarbejde med lærere
- Individuel samtale med udvalgte elever
- Forældresamtykke (brev, intra eller telefon)
- Overvejelser om mentor
- Praktisk planlægning (mapper, lokale, timer, logbog, uddelingskopier, indkøb, flipovere)
- Planlægning af hver session ift. form og tidspunkter for hvert punkt
- Overvej rollen som facilitator



---

---

---

---

---

---

---

---

### Overvejelser UNDER et WATCH-forløb

- Regler om f.eks. fortrolighed, mobil, afbud og kommen for sent (Evaluering 1, øvelser og målsætning)
- Rollen som facilitator
- Deltagernes roller
- At fungere som personlig og social støtte
- Vanskelige emner undervejs
- Fleksibilitet vedr. rækkefølge af sessioner
- Vær forberedt på uforudsete ting
- Føre logbog
- Løbende individuelle samtaler
- Den rette afslutning



---

---

---

---

---

---

---

---

### Overvejelser EFTER et WATCH-forløb

- Sammenskrivning af elevernes evaluering
- Feedback til lærere (læs evt. sammenskrivning op)
- Opfølgningssession med elever
- Evt. ekstra opfølgning (f.eks. lige inden FSA)



---

---

---

---

---

---

---

---

### Alfa og omega: evaluering

- Faglig, social, personlig evaluering i første session
- Effektevaluering vhj. samme skema ved afslutning
- Evaluering af WATCH- forløbet



---

---

---

---

---

---

---

---

### Alfa og omega: at arbejde med mål

- De små skridts succes
- Overskuelige mål
- Realistiske mål
- Fra faglige til mere personlige mål

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Sessionernes standardopbygning

- Facilitator hilser på deltagerne – sidste uges mål tages op.
- Facilitator hilser på evt. gæstefacilitator og præsenterer sessionens emne
- Uddelingskopier
- Gruppedeltagerne sætter sig nye mål for den kommende uge.

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Eksempel på en session

- **Session 4 – Bekymringer**
- Diskussion og fremlæggelse af mål
- Bekymringer – Diskussion/gæstefacilitator
- At udfordre irrationelle tanker, Baggrundslæsning til deltagerne
- Opgaver: ABC-Tænkning, Liste over tanker
- Gruppediskussion og mål for den kommende uge

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---



## Facilitators mål for session 4

### Mål

- at forklare, hvad irrationelle tanker er, og hvordan deres indflydelse på den enkelte kan mindskes
- at give deltagerne en forståelse af, at de kan vælge at nulstille deres tænkning.

### Sessionens mål

- Ved sessionens afslutning har deltagerne:
  - fået redskaber til at bekæmpe eller fjerne irrationelle tanker
  - lært teknikker til at håndtere bekymringer
  - talt om deres negative indre dialog.

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Session 5

### • Session 5 – Udsættelse af arbejdsopgaver

- Diskussion og fremlæggelse af mål
- Udsættelse af arbejdsopgaver/Perfektionisme– Diskussion/gæstefacilitator
- Hvorfor udsættes arbejdsopgaver? Sådan overvindes trangen til at udsætte arbejdsopgaver. Perfektionisme – Godt eller dårligt? – Baggrundslæsning til deltagerne
- Mål for den kommende uge

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

## Eksempler på bøvl undervejs

- En deltager fylder for meget
- En deltager bidrager ikke helhjertet
- Gruppen vil i perioder ikke lade sig flytte af facilitator

- men næste session bliver en succes, alligevel?!

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Positive overraskelser

- Deltagerne
  - agerer som positivt udvalgte
  - møder til tiden
  - er oprigtigt interesserede i at udvikle sig
  - lytter til hinanden
  - får aha-oplevelser: kan stress også ses som noget positivt?!
  - lærerne beretter om en ungs faglige fremskridt
- Facilitator
  - mestrer også vanskelige situationer
  - vokser med opgaven
  - kvalificerer sin vejledning



---

---

---

---

---

---

---

---

### Målet med UDP forløbet

- Målet er:
  - At de unge genvinder motivation i forhold til at komme i gang med en uddannelse
  - At de får troen på, at de kan gennemføre en uddannelse
  - At de unge er afklarede m.h.t., hvilken ungdomsuddannelse de vil starte på, eller er afklarede i forhold til at påbegynde et forløb, som kan føre til uddannelse.
  - At de efter deltagelse i projektet er mødestabile, er i stand til at deltage aktivt på en arbejdsplads, og kan leve op til forventningerne der.



---

---

---

---

---

---

---

---

### UDP-forløbets indhold

- De personlige færdigheder er:
  - *Selvtillid, evne til at vælge og træffe beslutninger, selvkompetence og handlekompetence.*
  -
- De sociale færdigheder er:
  - *Relationskompetence, evne til at indgå i forpligtende og demokratiske fællesskaber, empati, lede og tage følgeskab og konflikthåndtering.*



---

---

---

---

---

---

---

---





### Sagt om WATCH i afslutnings-sessionen

- "Hvis WATCH var en film, skulle den hedde Friends"
- "Jeg ville give den titlen Briller – men hvorfor det?"
- "WATCH er som at cykle: når man har lært det, glemmer man det ikke igen."

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Kollegial sparring

- Organisatorisk læring
  - anerkendende vejlederkolleger – at dele sine erfaringer med kolleger og ledelsen
- etablering af håb
- følelsen af at have noget til fælles
- videregivelse af informationer
- at gøre en forskel for andre
- udvikling af sociale færdigheder
- imiterende adfærd
- interpersonel læring
- samhørighed inden for gruppen
- katarsis
- Studiegrupper

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---

### Efter WATCH-forløbet

#### Vejlederne siger

- Det er helt vildt, som det rykker!
- Ved at arbejde med WATCH opdagede jeg, at jeg på en ny måde kan bidrage med livsvejledning, som et vigtigt fundament i arbejdet med unge, der er i risiko for at droppe ud af uddannelserne.
- WATCH tilbyder unge et rum, de har behov for! – Og en metode, vi vejledere har brug for.
- For mig har det været fantastisk spændende og meget meningsfuldt at arbejde med WATCH-programmet.

Ungdommens Uddannelsesvejledning i Allerød, Furesø, Hørsholm og Rudersdal



---

---

---

---

---

---

---

---