

## STYRK – et forløb for unge på ungdomsuddannelserne

Ordet ”pres” går igen i mange af de undersøgelser, der for tiden tager temperaturen på trivslen hos de unge på ungdomsuddannelserne. Det pres håndterer de unge meget forskelligt, og nogle mangler ganske enkelt redskaber til at håndtere det. I stedet underpræsterer de fagligt, fordi de kan være bange for at fejle eller betvivler egen kunnen, og derfor aldrig rækker hånden op i timerne. De kan have forbehold over for fremlæggelser og ønsker at blive fritaget fra det, fordi de kan blive meget nervøse og stressede. Eller de kan tage høretelefoner på og forsvinde bag skærme i undervisningen.

Det kan også være de unge, der føler sig uden for eller alene i klassen. De, der ofte er på besøg hos studievejlederne. De, der ikke kommer i skole, fordi de ikke kan overskue det, eller fordi de bliver ekstremt ramt, hvis nogen siger noget negativt til dem.

**Unge, der har svært ved at håndtere presset fra egne og andres forventninger til, at de skal lykkes.**

Vi har derfor udviklet et koncept, som tilbyder en række redskaber og et fællesskab, som kan gøre de unge i stand til at håndtere det pres, de oplever i deres hverdag.

Forløbet handler om træning, der styrker den enkelte i fællesskabet. Der vil være en afgørende komponent i forløbet i det sammenhold, der opstår på **STYRK**-holdet. Alene det faktum, at eleverne får en platform med andre i samme situation, har stor betydning.

Derudover er tanken, at **STYRK**-holdets unge skal være en del af programmet året efter og dermed blive ambassadører, der viderefører og fastholder arbejdet med at styrke trivslen både fagligt, personligt og socialt.

Den enkelte skole skal være med til at skabe rammerne for indsatsen for de unge, det vil sige, hvor mange gange forløbet skal løbe over og i hvilket regi.

Et eksempel på hvordan konceptet kunne tage sig ud på en skole:

- 6 workshops i alt:

Indledende workshop	4 timer
Løbende workshops (5 gange i løbet af året)	á 2 timer
- SMS-tjeneste.  
Vi holder løbende kontakt med deltagerne på STYRK via SMS med enkle øvelser og refleksioner, de skal lave enten individuelt eller sammen.
- Ambassadørprincippet  
Tanken er, at deltagerne på STYRK skal blive ambassadører for indsatsen på skolen, og derfor skal indgå i det efterfølgende års forløb dels som undervisere og dels som netværk for de nye deltagere. Dette vil blive trænet og arbejdet med i slutningen af STYRK.
- Antal deltagere pr. hold: max. 15.
- Detaljeret konceptbeskrivelse til undervisere/vejledere (kan tilkøbes efter endt forløb)  
Materialet indeholder en trin-for-trin-beskrivelse af forløbet med tilhørende øvelser, der introduceres og udfoldes på en workshop med Link.



## **STYRK – et forløb for unge på ungdomsuddannelserne**

Vores tanke er, at **STYRK** kan fortsættes på skolen på forskellig vis. Det kunne eksempelvis være, at Link efter første år kun laver den indledende workshop for deltagerne, hvorefter undervisere eller vejledere kører resten af konceptet videre sammen med det første hold af deltagere eventuelt med sparring fra Link. Eller at konceptet købes af skolen, der selv kører det videre og dermed udbreder indsatsen på skolen.

Ovenstående kan naturligvis varieres alt efter ønske og behov.

I forhold til en implementering på gymnasiet, så er tanken, at der skal søges midler til en to-treårig periode, hvor projektet iværksættes på de deltagende skoler.

De første år leverer Link workshops og materiale som beskrevet i det ovenstående. Det andet/tredje år leverer Link den indledende workshop og en workshop midtvejs samt løbende sparring med de ansvarshavende undervisere eller studievejledere og de elever, der nu er ambassadører for projektet.

Desuden vil der begge år være indlagt evalueringer med deltagerne for at skærpe og målrette projektets indhold yderligere.

### Puljer, som eventuelt kan søges ved Undervisningsministeriet:

Udlodningsmidlerne

Forsøgs- og udviklingsmidlerne

### Initiativtagerne til **STYRK** er:

Ditte Gøricke Jensen og Pernille Hedegaard Bøgh indehavere af firmaet Link I/S, der tilrettelægger kurser og workshops i bl.a. klassekultur og -ledelse, kommunikation, samarbejde, konflikthåndtering og trivsel. Link laver kurser for både elever, undervisere, vejledere og ledelser.

Ditte Gøricke Jensen er cand.mag. i dramaturgi, kunsthistorie og dansk suppleret med fag på pædagogik og psykologi.

Pernille Hedegaard Bøgh er uddannet skuespiller, dramalærer og voksenunderviser, har desuden studeret diplomuddannelsen pædagogisk psykologi.

Begge har tidligere undervist på bl.a. produktionsskole, dag- og højskoler og gymnasier.