



Trivselsgrupper for børn og unge

Et samarbejdsprojekt mellem Selvhjælp Herning og Herning Kommunes folkeskoler

Projektrapport om det 3-årige projekt: Trivselsgrupper for børn og unge. Projektet er finansieret af Tryk Fonden og er afviklet i perioden 2015-2018 af Selvhjælp Herning.

Indhold

1. Indledning.....	4
2. Selvhjælp Herning.....	6
3. Baggrund for projektet.....	7
3.1 Målgruppen for trivselsgruppe-projektet.....	8
3.2 Formålet med projektet.....	8
3.3 Målsætningen.....	8
3.4 Visionen:.....	8
4. Hvad er en trivselsgruppe?.....	9
4.1 Definition på en trivselsgruppe:.....	9
5. Organisering af projektet.....	10
6. Forarbejde, overvejelser og metode.....	11
6.1 Overvejelser i forhold til målgruppen.....	11
6.2 Praktiske overvejelser.....	11
6.2.1 Mødested.....	11
6.2.2 Tidspunkt.....	12
6.2.4 Gruppesammensætning.....	13
6.3 Forsamtalen.....	13
6.4 Tavshedspligt.....	14
6.4.1 Skærpet underretningspligt.....	15
7. Trivselsgruppelederne.....	16
7.1 Tværfagligt samarbejde mellem en skolemedarbejder og en frivillig.....	16
7.1.1 Skolemedarbejderen.....	16
7.1.2 Den frivillige trivselsgruppeleder.....	16
7.1.3 Samarbejdet mellem trivselsgruppelederne.....	17
7.2 Uddannelse af gruppelederne.....	17
7.2.1 Opfølgning og supervision.....	18
8. Metodeudvikling og materiale.....	19
9. Udbredelse af projektet.....	22
10. Oversigt: afholdte forløb.....	24
10.1. Antal grupper og emner.....	24
.....	24

10.1.1 Fordeling af deltagere på emnerne.....	25
10.1.2 Fordeling på klassetrin:.....	25
10.1.3 Kønsfordeling:.....	26
11.Evaluering og resultater.....	27
11.1 Skriftlig evaluering.....	27
11.1.2 Fokusområde 1: Hvordan havde du det med at skulle starte i trivselsgruppen?.....	28
11.1.3 Fokusområde 2: Hvad passer bedst på det at være i trivselsgruppen?.....	29
11.1.4 Fokusområde 3: Har det forandret noget for dig at være med i trivselsgruppen?.....	29
11.2 Mundligt evaluering.....	33
12.Afsluttende konklusioner og refleksioner.....	35
13.Fremtiden for projektet.....	37
13.1 Fast finansiering.....	37
13.2 Forældregrupper.....	38
14.En særlig tak til	39
15. Bilag.....	40
15.1. Bilag 1.....	40
15.2. Bilag 2.....	42

1.Indledning

'Det er nemmere at være mig'

'Jeg føler mig ikke alene'

Jeg tør sige mere til mor
og far

'Jeg møder andre, som har det ligesom mig'

*'Et sted,
hvor jeg kan vise hvordan
jeg har det'*

Ovenstående citater er fra børn, som i 2014 deltog i Selvhjælp Hernings pilotprojekt om trivselsgrupper for børn. Selvhjælp Herning ønskede, med trivselsgrupperne, at give børnene et frirum, hvor de kunne møde andre børn, som var i samme situation som dem selv, og hvor de ville få plads til at være og komme præcis som de er – vi havde en formodning om, et sådan frirum og de relationer, som blev skabt der, kunne medvirke til en forbedret trivsel generelt, og vi følte, med ovenstående tilbagemeldinger fra børnene, at vi var på rette spor.

Det motiverede Selvhjælp Hernings daglige leder og koordinator, Anette Würtz, til at arbejde videre med erfaringerne fra pilotprojektet. Med økonomisk støtte fra Tryg Fonden startede Selvhjælp Herning i 2015 et 3-årig projekt om at tilbyde trivselsgrupper til børn og unge i Herning Kommune.

I denne rapport vil vi uddybe baggrunden for projektet, hvilke overvejelser der er blevet gjort i forhold til udformningen og udførelsen, og hvordan der er blevet arbejdet med at opstarte og forankre projektet.

Vi vil derudover uddybe vores samarbejde med skolerne, øvrige samarbejdspartnere og udvælgelsen, uddannelsen og samarbejdet med gruppelederne. Og så vil vi naturligvis uddybe fremgangsmåden og arbejdet i trivselsgrupperne, samt hvilken effekt grupperne har haft for børnene.

Vi håber, det vil give læseren et bredt indblik i projektet og effekten heraf, samt virke som inspiration til hvordan man kan arbejde med trivselsgrupper for børn og unge.

2.Selvhjælp Herning

Forinden vi går i dybden med selve projektet, vil det være hensigtsmæssigt med en kort introduktion til Selvhjælp Herning, for nærmere at beskrive hvilken forening, som har stået bag projektet, samt hvilket værdigrundlag og kræfter der er trukket på.

Selvhjælp Herning har eksisteret siden 1989 og er en selvstændig forening, som er politisk og religiøs neutral.

Foreningen yder medmenneskelig støtte til mennesker i svære livssituationer fx ved dødsfald i nærrelationer, skilsmisse, alvorlig sygdom mv. Dette gøres gennem etablering af selvhjælpsgrupper, netværksgrupper og individuelle samtaler.

For at sikre kvaliteten i selvhjælpsarbejdet er Selvhjælp Herning medlem af FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark). FriSe har udviklet et kvalitetsgrundlag, som Selvhjælp Herning har forpligtet sig på at overholde. Kvalitetsgrundlaget bygger særligt på to fokuspunkter: metoden (herunder at alle deltagere starter med en individuel forsamtale) og udvælgelsen og kvalificering af frivillige.

I Selvhjælp Herning møder vi mennesker ud fra en anerkendende tilgang, hvor vi vægter ligeværdighed, medmenneskelighed og gensidighed. Grupperne bygger på en samtalemethode, hvor en gruppe mennesker mødes omkring en fælles udfordring/krise. Der er tavshedspligt, der tales i runder og taletiden fordeles, så alle sikres taletid.

Grupperne igangsættes og ledes i starten af en frivillig igangsætter, som hjælper gruppen godt i gang og sikrer erfaringsudvekslingen.

Man arbejder ud fra selvhjælpsmetoden, som tager udgangspunkt i at de fleste mennesker, når de oplever en krise, kan bearbejde deres problemer ved at mødes og erfaringsudveksle med andre i samme situation, som de selv befinder sig i. Her oplever deltagerne at få plads til deres følelser og oplevelser, at blive lyttet til og de oplever at modtage støtte, såvel som de selv støtter andre. De genfinder, eller opdager nye ressourcer, og spejler sig i de andre og føler sig ofte mindre alene.

Da trivselsgruppe-projektet startet i 2015 var der ansat en daglig leder på 37 timer i Selvhjælp Herning, derudover blev tilbuddet drevet af frivillige. I dag er der, grundet trivselsgruppe-projektet, flere ansatte.

Selvhjælp Herning udvælger og uddanner alle frivillige, hvilket er med til at sikre kvaliteten af arbejdet. Inden en frivillig kan blive igangsætter for en gruppe er det obligatorisk at han/hun deltager i et introduktionskursus om arbejdet i foreningen og i grupperne.

Alle frivillige modtager desuden løbende opfølgning og supervision.

3. Baggrund for projektet

Mistrivsel er en omfattende og stigende problematik i de danske folkeskoler. En undersøgelse om psykisk mistrivsel, udarbejdet af Sundhedsstyrelsen, viser bl.a. at en ud af fem børn viser tre eller flere tegn på mistrivsel, såsom er kede af det, nervøse, har søvnproblemer, føler sig udenfor, eller føler sig presset af skolearbejdet. Mistrivsel kan på sigt påvirke et barn både psykisk og fysisk, og det påvirker barnets faglige indlæring og sociale relationer. Undersøgelsen viser at mistrivsel påvirker barnets sunde udvikling, frie livsudfoldelse og livskvalitet til skade for barnet selv, familien og samfundet generelt. Trivsel er således et vigtigt område at sætte fokus på i de danske folkeskoler.

I Herning Kommune er dette område tidligere blevet varetaget gennem sundhedsplejen, som bl.a. oprettede trivselsgrupper på skolerne. Da dette tilbud i 2013 stoppede, begyndte Selvhjælp Herning at opleve en stigende efterspørgsel på tilbud til børn.

Selvhjælp Hernings koordinator begyndte på baggrund heraf at undersøge hvordan en selvhjælpsforening kunne gå ind i denne problematik, og hvordan foreningen kunne møde denne efterspørgsel.

Med udgangspunkt i Selvhjælpsmetoden etablerede Selvhjælp Herning deres første trivselsgruppe for børn i 2014, som en del af et pilotprojekt med Højgaard Skolen og Lundgårdskolen – begge folkeskoler i Herning Kommune.

Pilotprojektet, såvel som erfaringer fra andre selvhjælpsforeninger, som allerede tilbød trivselsgrupper, viste at grupperne har stort potentiale for at forbedre børnenes daglige trivsel. Grupperne, som blev oprettet under pilotprojektet, blev evalueret positivt og med stor tilfredshed fra både børn, forældre og lærer.

Selvhjælp Herning ønskede derfor at videreudvikle tilbuddet om trivselsgrupper, dels opkvalificerer arbejdet, udvikle materiale, uddanne trivselsgruppeledere, og dels udbrede tilbuddet til flere skoler i Herning Kommune. Derfor søgte Selvhjælp Herning i 2015 Tryg Fonden om økonomisk støtte til at videreføre projektet.

Selvhjælp Herning modtog i 2015 878.800 kr. fra Tryg Fonden til at arbejde videre med etableringen af trivselsgrupper i et samarbejde mellem Selvhjælp Herning og Herning Kommunes folkeskoler. Projektet blev rammesat til en 3-årig projektperiode.

3.1 Målgruppen for trivselsgruppe-projektet

- Folkeskoleelever i Herning Kommune 0.-10. klasse
- Elever som mistrives i skolen i en sådan grad at det påvirker deres dagligdag fagligt og socialt
- Elever som kan og vil indgå i en gruppesammenhæng

3.2 Formålet med projektet

Gennem samarbejde med folkeskoler i Herning Kommune og Selvhjælp Herning at:

- Styrke børn og unges trivsel via deltagelse i trivselsgrupper
- Give børn og unge redskaber til at kunne håndtere og mestre udfordringer, de kommer ud for i en livskrise eller i en sårbar situation
- Børn og unge udvikler redskaber, som vil forbedre deres sociale liv og faglige indlæring i skolen til gavn for den enkelte elev, klasse, skole og samfund
- Sætte fokus på de processer/redskaber, der er virkningsfulde i projektet, så de efterfølgende kan danne grundlag for en forankring i kommunen.

3.3 Målsætningen

- at opstarte trivselsgrupper på i alt 8 folkeskoler i Herning Kommune i den 3-årige projektperiode: således at der i skoleåret 2015/2016 blev etableret samarbejde med to folkeskoler, foruden de to skoler der allerede var etableret samarbejde med gennem pilotprojektet - med to yderligere skoler i skoleåret 2016/2017, og yderligere to i projektets sidste år, skoleåret 2017/2018.

3.4 Visionen:

- I projektperioden, at finde en måde hvorpå projektet kunne blive forankret, så det efter projektperioden kunne fortsætte på de 8 skoler, samt blive udbredt til de øvrige skoler i Herning Kommune, såfremt ifald projektets resultater og effekt for børnene understøttede det.

4. Hvad er en trivselsgruppe?

Kernen i en selvhjælpsgruppe er at den enkelte får mulighed for at dele sine tanker, følelser og oplevelser omkring en særlig hændelse, og at den enkelte bliver mødt, set og hørt. Det har en ganske særlig effekt at få mulighed for dette, og rammen for selvhjælpsgruppen giver plads til det, som der måske ikke er plads til at tale om, eller mod til, i andre sammenhænge.

Denne kerne danner grundlaget i Selvhjælp Hernings grupper for voksne, men vi oplevede, som beskrevet, et lignende behov hos børn, som af forskellige årsager mistrives. Det var derfor vigtigt at grundlaget blev det samme i trivselsgrupperne, nemlig et fortroligt frirum hvor børnene bliver set og hørt og kan møde ligestillede.

Vi vidste dog også at børn ikke kan tage samme ansvar for gruppens- og egen udvikling, som voksne kan, og det satte derfor nogle andre krav dels til forarbejdet, indholdet i grupperne og dels til gruppelederne og vores opfølgning og uddannelse af disse, dette vil blive beskrevet nærmere i afsnit 6: *Overvejelser, forarbejde og metode*.

4.1 Definition på en trivselsgruppe:

En trivselsgruppe er en gruppe på 4-8 børn/unge, som mødes om en fælles udfordring, fælles emne eller et fælles behov. Gruppen ledes af to gruppeledere og der tales i fortrolighed.

Emnerne kan være skilsmisse, sorg, ensomhed, selvværdsproblematikker eller andre aktuelle emner (for nærmere beskrivelse af emnerne vi har arbejdet med se afsnit 10: *Oversigt: afholdte forløb*).

5. Organisering af projektet

Selvhjælp Herning har haft det overordnede ansvar for projektet og styringen heraf. Det har været Selvhjælp Hernings opgave at forberede og planlægge projektet, koordinerer gruppeforløbene med deltagere, forældre, lærer og trivselsgruppeledere, herunder afholde forsamlinger med alle deltagende børn og forældre, udarbejde skriftligt materiale til brug i grupperne, PR-materiale m.m., holde en løbende kontakt til gruppelederne og øvrige samarbejdspartnere, rekruttere nye frivillige gruppeledere, uddanne og afholde supervision, løbende evaluering og dokumentering af projektet, økonomistyring, samt afslutningsvis at forankre projektet og afrapportere på projektperioden.

Selvhjælp Herning har således haft ansvaret for projektet og udover den praktiske og formelle betydning heraf, har det også betydet at selvom vi har et tæt samarbejde med skolerne, er trivselsgruppe-projektet ikke et skoleprojekt og dermed heller ikke et kommunalt projekt. Dette har i nogle henseender givet projektet en større bevægelsesfrihed og nogle løsere rammer, samt nogle forældre har været glade for at vi ikke oprettede journaler m.m..

Som beskrevet ovenfor har Selvhjælp Herning under hele projektet haft et tæt samarbejde med skolerne. Det er været afgørende for at projektet kunne lykkedes, og grupperne kunne blive samlet.

Det tætte samarbejde har også været essentielt i forhold til at rekruttere børn til grupperne. Her har skolerne været vores bindeled til forældrene. En kontakt er ofte udsprunget af en lærer har taget en indledende snak med forældrene, hvis læreren oplevede et behov hos barnet. Lærerne og skolelederne har været vores ambassadører, og de har fortalt om grupperne og hjulpet mange forældre med at tage den videre kontakt.

Det er desuden skolerne som har føling med hvilket emner, som deres elever har størst behov for vi arbejder med. Skolen har, gennem deres daglige kontakt til børnene, den bedste indsigt i om det er en skilsmissegruppe eller en selvverdigruppe, vi skal forsøge at samle, eller om et nyt emne kunne være relevant at tage op.

Udover skolens rolle i forhold til børnene, har skolen også den afgørende rolle at de stiller en ansat skolemedarbejder til rådighed som gruppeleder, dette beskrives nærmere i afsnit 7: *Trivselsgruppelederne*.

Selvhjælp Herning har, foruden skolerne, haft et tæt samarbejde med en følgegruppe. Følgegruppen har haft til opgave at give løbende faglig sparring i forhold til projektets tilgang og valgte metoder, desuden har følgegruppen spillet en væsentlig rolle i forhold til sparring omkring videreførelsen og den fortsatte finansiering af projektet (læs mere herom i afsnit 13: *Fremtiden for projektet*).

6. Forarbejde, overvejelser og metode

Vi har, forinden opstart og løbende i projektet, gjort en række praktiske overvejelser og metodiske valg for at sikre gruppernes kvalitet, samt for at passe på børnene, og de frivillige i arbejdet som gruppeledere. Vi vil i dette afsnit beskrive disse overvejelser og valg, samt vores fremgangsmåde nærmere.

6.1 Overvejelser i forhold til målgruppen

Som beskrevet i afsnit 4: 'Hvad er en trivselsgruppe?' gjorde vi os naturligvis visse overvejelser omkring at tilbyde selvhjælpsgrupper for børn: *hvad kan grupperne i forhold til et individuelt tilbud, kan børnene tale om disse emner og dele tanker og følelser i en skole-kontekst uden at blive for sårbare efterfølgende, kan deres erfaringer hjælpe hinanden, kan de overholde tavshedspligten, hvordan undgår vi tilbuddet får karakter af behandling, kan vores frivillige rumme opgaven og er dette en opgave som skal løses af civilsamfundet?*

- Overvejelserne var mange og det krævede et for- og researcharbejde at blive klogere på nogle af disse spørgsmål. Et bredt kendskab til selvhjælpsmetoden og effekten heraf, samt en lang række af undersøgelser, som kan dokumentere gruppeforløbs effekt for børn, samt vores pilotprojekt, forsikrede os dog i at gruppeforløb kan forbedre børns trivsel markant.

Selvom forarbejdet var vigtigt har vi i høj grad også arbejdet ud fra 'learning by doing' – hvilket i praksis har betydet at vi under hele projektperioden har arbejdet med at researche på trivselsarbejde og metoder, og vi har forfinet vores materiale løbende når vi lærte nyt undervejs. Vi har ligeledes løbende evalueret på hvad der virker, og hvad der virkede knap så godt, og justeret metoden undervejs.

6.2 Praktiske overvejelser

6.2.1 Mødested

Hvordan skulle grupperne sammensættes, og hvor skulle de mødes?

Vi besluttede tidligt i processen, at det er mest hensigtsmæssigt, at samle børn fra samme skole, inddelt efter alder og problematik, og at de skulle mødes på skolen.

Dels var det hensigtsmæssigt fordi børnene, i kraft af deres skolegang, allerede var samme sted og derfor ikke gav en transport-udfordring for forældrene, og dels gav det børnene et større og nyt netværk. Børnene mødte i gruppen enten børn, de allerede kendte, men måske fik en bedre og stærkere relation til, eller de mødte børn, de ikke kendte, og fik således ofte nye venner. Disse nye relationer kan børnene bedre bibeholde, efter endt forløb, når de går på samme skole.

Grupperne mødes således på egen skole, og det valgte vi dels af praktiske årsager, men også i håb om at trykke og velkendte omgivelser, ville have en positiv betydning for særligt de mindre børn i grupperne. Hvis gruppen mødes i et klasselokale, flyttes der om på stole og borde, så det er tydeligt for børnene at det er en trivselsgruppe, og ikke almindelig skole, og det er vores erfaring at grupperne bliver et frirum, også når man mødes i skolens egne lokaler. Dette underbygges også yderligere at den frivillige gruppeleder, som er ny for børnene og ikke en skoleansat.

Vi har i projektperioden også samlet grupper med børn fra forskellige skoler. Det har været nødvendigt, når der ikke har været børn nok til et specifikt emne på en skole. I sådanne situationer mødes grupperne enten på en skole, eller centralt i Selvhjælp Hernings lokaler. Det giver en større udfordring for forældrene, men vi oplever ikke, at det har hverken positiv eller negativ indflydelse på gruppen at mødes andre steder, eller at der er børn fra forskellige skoler med, men det er sværere for børnene efterfølgende at holde den gode kontakt, som de har fået i gruppen.

6.2.2 Tidspunkt

En anden praktisk overvejelse var mødetidspunkt. Vores udspil, har gennem hele projektperioden, været at grupperne skal ligge i skoletiden, så børnene ikke bliver udelukket fra deres fritidsaktiviteter, eller fra legeaftaler på de dage hvor gruppen mødes. Beslutningen herom ligger dog hos den enkelte skoleleder.

Særligt for mindre børn vægtede vi også dette, for grupperne ikke skal lægge hvor de er trætte efter en lang dag. Vi er af den klare overbevisning, at det ville påvirke kvaliteten af samtalerne og deltagelsen. Skolerne har bakket os op i dette, og alle grupper har derfor mødtes i skoletiden. Dette er igen nemmere, når børnene er fra samme skole.

I processen med disse valg gjorde vi os følgende overvejelser om at samle grupperne på skolen og i skoletiden; *ville nogle børn blive stigmatiseret eller drillet fordi de skulle i gruppen, ville det være svært at sige til kammeraterne hvad man skulle, eller ville nogle forældre foretrække at holde det adskilt?*

I Selvhjælp Herning er håbet dog, at netop den åbenhed vi udviser omkring grupperne ved samarbejde med skole, forældre og barn, og ved at grupperne mødes på skolen i skoletiden, kan være med at skabe dialog om trivsel, og skabe åbenhed og aftabuisering omkring det at søge hjælp, når man har det svært.

Vi vil med grupperne netop vise børnene at åbenhed og dialog hjælper, og at det ikke er pinligt eller forkert at have svære følelser.

6.2.3 Varighed

Grupperne mødes en gang om ugen i 10 uger. Som regel er gruppen sammen i halvanden time med en lille pause halvvejs.

6.2.4 Gruppesammensætning

Grupperne sammensættes efter alder og emne. Som udgangspunkt har vi forsøgt at inddele grupperne efter indskoling, mellemtrin og overbygningen således at børn fra 0.-3. klasse sættes sammen, børn fra 4.-6. klasse, og unge fra 6.-10. klasse.

I praksis har det til tider været nødvendigt at sætte grupperne sammen på andre måder. I de tilfælde har vi vurderet på modenhed og evne til at reflektere over egen situation.

Der er også samlet enkelte grupper ud fra køn. Det har fx været, hvor en klasse havde en pigegruppe med mange interne konflikter, der samlede vi en ren pigegruppe og arbejdede specifikt med dem.

Vi har også haft en drenge- og en pige ADHD-gruppe. Her blev sammensætningen sådan på baggrund af individuelle forsamtaler, og fordi gruppen blev for stor, hvis vi samlede både piger og drenge i samme gruppe. Det var indskolingsbørn, som alle havde behov for en lille og mere rolig gruppe.

Grupperne samles enten på tværs af klasserne eller med børn fra samme klasse. Det bestemmes ud fra mulighederne for sammensætningen.

Og så sammensættes grupperne ud fra emne. Det er mere afgørende at emnet er det samme, end at alderen er, da det centrale er, at møde andre i samme situation som en selv.

Som udgangspunkt er der ikke emner, som vi ikke er åbne for at arbejde med. Vi skal kunne samle en gruppe om det, men ellers er vores erfaring, at vi kan arbejde med vores tilgang og materiale på en lang række emner, det vigtigste er, at børnene bliver set og hørt og møder andre ligesindede. (Se afsnit 10, for en liste over de emner, vi har arbejdet med.)

6.3 Forsamtalen

Forsamtalen er en grundsten i selvhjælpsmetoden og i arbejdet med selvhjælpsgrupper for voksne. Det var vigtigt for os også at bruge det redskab som indgang til trivselsgrupperne. Fremgangsmåden for den indledende kontakt har i projektperioden været således, at når forældrene har taget kontakt til Selvhjælp Herning, og vi har kunnet se, at vi kan samle en gruppe om det ønskede emne på barnets skole, aftaler vi en forsamtale.

Til forsamtalen skal barnet og helst begge forældre deltage. Selvhjælps koordinator har stået for at afholde forsamtalerne.

Forsamtalen har, som redskab, flere formål: Overordnet er det vores mulighed for at informere om trivselsgrupperne, og sikre at både barn og forældre ved hvad tilbuddet er, og hvad vi forventer, hvis barnet skal deltage (møderne prioriteres, tavshedspligt overholdes, der skal evalueres m.m.). Det er også forældrenes mulighed for, at få opklaret evt. tvivlsspørgsmål, så de kan føle sig sikre ved at lade deres barn deltage.

Et andet vigtigt element ved foramtalen er at høre barnets og forældrenes fortælling – *hvordan oplever de hver især situationen?* Og så er det afgørende at vurdere barnets evne til at indgå i gruppen, barnets parathed til at tale om emnet, og barnets lyst hertil.

Ingen børn skal tvinges til at deltage, så hvis vi, til en forsamtale, fornemmer et barns modvilje, forsøger vi at italesætte og afklare, hvad denne modvilje handler om.

Modviljen handler ofte om det ukendte og uvisse ved grupperne. Vi har gode erfaringer med at samtalen dæmper op for denne modvilje, når børnene får mere konkret viden om, hvad de skal lave i grupperne, og at man både taler, leger, tegner m.m.

Forsamtalen tager en times tid og som regel er det kun nødvendigt med en enkel samtale, inden barnet kan starte i en gruppe. Vurderes det at barnet ikke er parat til en gruppe, eller selvhjælp ikke er det rette tilbud, tilbyder vi enten flere samtaler, eller hjælper med at henvise til det rette tilbud.

6.4 Tavshedspligt

Tavshedspligt er, ligesom foramtalen, et grundelement i selvhjælpsmetoden. Vi lægger vægt på tavshedspligten både til foramtalen og til de første møder i grupperne.

Tavshedspligten er afgørende for, at grupperne bliver et frirum, hvor børnene tør sige det, de måske ikke vil sige andre steder, fx foran mor og far, hvor barnet kan være bange for at sår sine forældre, eller gøre dem vrede. Tavshedspligten og det faktum, at man sidder i gruppen med andre børn, og ikke med sine søskende, forældre eller bedste venner, er noget af det som gør grupperne så kraftfulde – her kan tales frit.

Netop derfor beder vi også forældrene bakke op om tavshedspligten. Vi beder dem stole på, at vi vil fortælle dem, hvis vi oplever noget bekymrende, eller noget de skal vide, og at de derfor ikke skal udspørge deres barn om, hvad der bliver talt om på møderne. Det giver barnet ro, at de ikke skal hjem og genfortælle alt.

Tavshedspligten gælder naturligvis gruppelederne, men også børnene imellem. Og det er heldigvis vores erfaring at børnene tager det meget alvorligt. De forstår måske ikke ordet

'tavshedspligt', men de forstår sagtens betydningen heraf, og vi sørger for altid at italesætte det, så alle børn forstår, hvad det betyder, og hvorfor det er vigtigt.

6.4.1 Skærpet underretningspligt

Gruppelederne er omfattet af skærpet underretningspligt og i de få (der har været to tilfælde på tre år) tilfælde, hvor en gruppeleder har været nødt til at fortælle noget, som et barn har sagt, videre, har gruppelederen først talt med barnet herom.

Vi lover børnene, at de kan tale frit, og derfor er det vigtigt, at de ved hvorfor, når vi ikke kan holde det løfte, og der er tale om skærpet underretningspligt.

Tilliden imellem barn og gruppeleder er vigtig, og den skal beskyttes, og derfor fortæller og forklarer en gruppeleder altid barnet, hvorfor han/hun må gå videre med det barnet har sagt, og forklarer også betydningen heraf.

7. Trivselsgrubelederne

Trivselsgrubelederne er afgørende for projektet. Vi vil i dette afsnit beskrive grubeledernes rolle, samarbejdet mellem dem, samt den uddannelse, som alle grubelederne har gennemfört.

7.1 Tværfagligt samarbejde mellem en skolemedarbejder og en frivillig

Alle trivselsgrupperne, som er blevet startet i projektperioden, er blevet ledt af to grubeledere: En frivillig fra Selvhjælp Herning og en skolemedarbejder, som den skole vi samarbejdede med har stillet til rådighed.

Vi har valgt at der skal være to grubeledere, uanset hvor mange børn, der deltager i gruppen. At lede en trivselsgruppe er nyt, både for skolemedarbejderen og for den frivillige, og det er en god støtte for begge, at der er en anden at sparre med, dele tanker og eventuelle bekymringer med. Det er også hensigtsmæssigt at være to, hvis fx et barn bliver ked af noget, så kan den ene grubeleder tage sig af barnet, mens den anden leder gruppen videre.

7.1.1 Skolemedarbejderen

Skolemedarbejderen bliver stillet til rådighed af skolen, og deltager som en del af sit arbejde i gruppen. Det er ofte en AKT-lærer eller en inklusionspædagog som skolen vælger som grubeleder. Selvom skolemedarbejderen deltager i kraft af sit arbejde og i sin arbejdstid, er en trivselsgruppe ikke et skoleprojekt, og den viden skolemedarbejderen får om børnene via gruppen, må ikke bruges i skolesammenhænge.

Vi vægtede at have en skolemedarbejder med, da de har et for-kendskab til børnene og erfaring med arbejdet med børn. I mange tilfælde skaber det tryghed for børnene, at der deltager en voksen i gruppen, som de allerede kender.

Derudover gør det arbejdet i trivselsgrupperne mere bæredygtigt at have en skolemedarbejder med, da det er dem, som efter et endt forløbet, stadig har kontakt til børnene. Skolemedarbejderen får stor indsigt i, hvordan de kan arbejde med trivsel og det er en viden, som de kan dele med skolens øvrige ansatte.

7.1.2 Den frivillige trivselsgrubeleder

Den frivillige grubeleder stiller Selvhjælp Herning til rådighed og denne deltager frivilligt i gruppen. Det er Selvhjælp Herning, som udvælger de frivillige. I udvælgelsen er det et krav at den frivillige har erfaring med at arbejde med børn, og derudover lægges der vægt på den frivilliges personlige kompetencer.

Selvhjælp Herning står for at indhente tavshedspligterklæring og børneattest på den frivillige gruppeleder.

Den frivillige gruppeleder bidrager i gruppen dels med sin faglige viden, og dels med et nyt syn på børnene. Skolemedarbejderen har i forvejen – på godt og ondt - et kendskab til børnene og der kommer den frivillige med 'friske øjne'. Det giver ofte nye vinkler og perspektiver, og det er befriende for børnene ikke at blive fastlåst i en bestemt rolle.

Den frivilliges tilstedeværelse understreger også, at det er en trivselsgruppe, og ikke et skoleprojekt.

Den frivillige bidrager også til gruppen med viden om selvhjælp og kendskab til, hvordan en selvhjælpsgruppe ledes.

7.1.3 Samarbejdet mellem trivselsgruppelederne

Skolemedarbejderen og den frivillige er ligeværdige i arbejdet som gruppeledere. De tilrettelægger selv, hvordan de vil samarbejde om opgaven og hvem der gør hvad på hvert enkelt møde. De mødes, forinden de starter gruppen, og planlægger sammen forløbet og gennemgår vores materiale, for sammen at udvælge det de vil fokusere på i gruppen.

Gruppelederne har sammen ansvaret for at lede gruppen, og det er ligeledes deres ansvar at kontakte koordinatoren i Selvhjælp Herning, hvis det opstår udfordringer i samarbejdet eller i gruppen.

7.2 Uddannelse af gruppelederne

Alle trivselsgruppelederne skal deltage i et to dages kursus om det at arbejde som trivselsgruppeleder. Det er Selvhjælp Hernings koordinator, som underviser på kurset, og på kurset får gruppelederne viden om at samtale med børn, hvordan samtalen kan hjælpes i gang, udfordringer i arbejdet og hvordan de kan håndteres, og så prøver de på egen krop flere af de lege og øvelser, som de kan arbejde med i grupperne.

Udover kurset for trivselsgruppeledere deltager den frivillige også i et introduktionskursus omkring det at lede en selvhjælpsgruppe. Her lærer den frivillige om selvhjælpsmetoden, spørgsmålstyper, aktiv lytning, selvhjælps værdier, og hvordan man passer på sig selv i arbejdet med sårbare mennesker.

Vi har i projektperioden afholdt 3 kurser for nye trivselsgruppeledere. Der afholdes et kursus om året og det afholdes i august måned, hvor skolens personale er startet på arbejde, men børnene endnu har sommerferie.

7.2.1 Opfølgning og supervision

Selvhjælp Hernings koordinator har gennem hele projektet stået for løbende opfølgning med gruppelederne. Hun har været til rådighed, hvis der opstod udfordringer eller tvivlsspørgsmål, og så har hun systematisk afholdt supervision med alle gruppelederne efter 3. og 7. mødegang.

Selvhjælps koordinator tog i forbindelse med dette projekt en supervisorsuddannelse, for at kunne tilbyde alle gruppeledere kvalificeret supervision. Et tilbud, som har været til stor glæde for gruppeledere, og som har givet ny læring og refleksioner på arbejdet i grupperne.

8. Metodeudvikling og materiale

Vi vil i dette afsnit præsentere det materiale, som er blevet udviklet i projektperioden og som gruppelederne bruger i grupperne, samt beskrive den måde, der arbejdes på i grupperne.

Som det er gældende for alle selvhjælpsgrupper, er trivselsgruppernes vigtigste element samtalen. Samtalerne, i en trivselsgruppe - og i en selvhjælpsgruppe generelt -, er strukturerede og bliver ledt af gruppens to gruppeledere. Samtalen er inddragende, og taletiden forsøges delt nogenlunde lige, så alle børn kommer til orde og gruppelederne hjælper de mere stille eller forsigtige børn med at få taletid fx ved at spørge: *'Kender du til det, som Per fortalte om...?'*, *'Hvad følte du, da ...?'*, *'Har du oplevet det, som beskrives her...?'* – alle inviteres således til at deltage, og børn, som har svært ved at give plads, eller holde fokus, hjælpes til at begrænse deres talestrøm fx ved at sige: *'Jeg kan høre, du har oplevet meget siden sidst, hvad har fyldt mest for dig?'*, *'Hvordan relatere det, du fortæller, sig til dagens emne?'* *'Jeg vil gerne høre mere om det, vil det være OK vi arbejder videre med det emne næste gang?'*

Det er vigtigt, at alle i gruppen mødes med venlighed og at alle taler pænt og ordentligt til hinanden, dette tales der om på gruppens første møde.

Alt arbejde i grupperne bygger på en anerkendende tilgang til børnene, og det er centralt, at alle får plads og bliver mødt, der hvor de er og med de følelser, som de udtrykker. Det børnene fortæller, skal behandles med respekt fra alle gruppens medlemmer, og det er op til den enkelte hvor meget eller hvor lidt, de ønsker at fortælle.

Udover den grundlæggende anerkendende tilgang og samtalemotoden fra selvhjælpsgrupperne, er der blevet udarbejdet materiale, som gruppelederne kan trække på. Det har været vigtigt for os, at vi ikke lavede en *'rigtig fremgangsmåde'*, men at vi lavede et bredt udsnit af metoder, emner, øvelserne og forslag til aktiviteter, som gruppelederne kan trække på i gruppen, og når de planlægger forløbets 10 mødegange.

Et forløb skal ikke planlægges ned i mindste detalje, der skal være plads til at rumme det børnene kommer med, og tilpasse undervejs, som man lærer gruppen bedre at kende.

Vores tilgang er, at der kan være flere – og mange - måder at gribe gruppen an på, og det skal passe til børnene og gruppeledernes temperament. Det kan være nødvendigt at afprøve forskellige metoder, øvelser og aktiviteter af for at finde ud af, hvordan man bedst får børnene til at åbne op.

Vi udarbejdede derfor to mapper som gruppeledere får, inden de starter en gruppe. En grøn mappe med teori, generelt materiale, som kan bruges i alle grupper og faglig viden om emnerne og en sort mappe med undervisningsmateriale og øvelser – alt det som konkret kan bruges i grupperne.

Mapperne udleveres til gruppelederne ved gruppestart i en kuffert og vi har derudover en række af samtalekort, humørbolde og bøger, som også kan lånes til brug i gruppen.

Nogle af arbejdsmetoder som gruppelederne præsenteres for er:

- 'Dåseåbner' for samtalen – *hvordan kommer vi i gang og hvordan lukkes samtaler op?*
- Børnene laver sociale regler for gruppen og tager ejerskab
- Ritualer (*sidder i rundkreds, siden sidst-runden, alle får taletid*)
- Tale-pind (*ofte en bold eller bamse, som gruppen navngiver*)
- Barnets bog (*særligt til skilsmissegrupper*)
- Humørbolde
- Samtalekort
- Dialogspil
- Lokaleindretning
- Taktil rygmassage
- Tillidsskabende lege
- Musik, mindfulness, drømme og visualisering
- Tegne, male og lave kollage
- Film, som gruppen kan tale ud fra (*særligt brugt ved sorg, ADHD og omkring psykisk sygdom*)
- Rollespil
- Ressourceopbygning (*mestringsværktøjer, ønsker og håb, grænser*)
- Forældrekontakt



Gruppeledere får en kuffert udleveret med materiale til brug i gruppen



Kufferten kan suppleres med samtalekort

[illegible]

Størstedelen af materialet, metoderne og øvelserne kan bruges uanset emnet, men der er også udviklet samtalekort og øvelser til sorg, selvværd og skilsmisse-grupper, samt film omkring ADHD og psykisk sygdom.

21

9. Udbredelse af projektet

Vi vil i dette afsnit kort beskrive hvordan vi har arbejdet med udbredelsen af tilbuddet, samt vise lidt af det materiale, vi har udarbejdet som reklame for trivselsgrupperne.

Der har særligt i starten af projektet været en stor opgave forbundet med at udbrede kendskabet til projektet og til trivselsgrupperne. Selvhjælp Hernings koordinator har stået for at skabe kontakt til skolerne og aftale informationsmøder med lederne. Hun har ligeledes stået for at udarbejde samarbejdsaftaler og konkret få fastlagt og forventningsafstemt samarbejdes vilkår.

Det er vores erfaring, at man skal være tidligt ude og i god tid med at få aftalerne på plads, særligt når skolen skal stille en medarbejder og lokale til rådighed. Det har derfor været nødvendigt at tænke fremad og få skolerne i tale så tidligt som muligt i projektet.

Udover kontakten, som skulle skabes til skolerne, skulle der også skabes kontakt til forældrene og børnene, og i den forbindelse har skolerne igen været en uundværlig samarbejdspartner. Vi har reklameret for trivselsgrupperne på skolernes intranet og hængt plakater på skolerne. Det har været afgørende af kunne bruge disse direkte adgange til forældrene, da mange forældre i dag bruger skolernes intranet jævnligt og færdes på skolerne i det daglige.

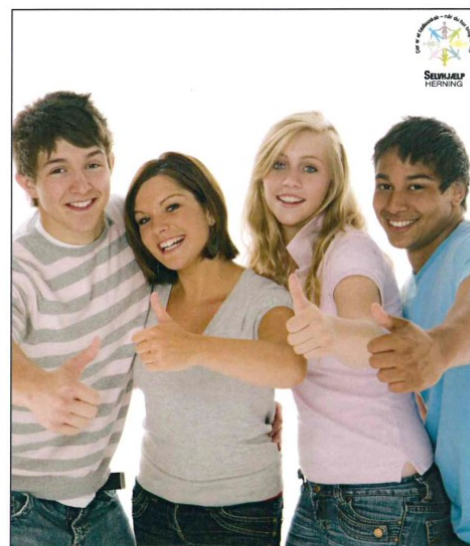
Vi har derudover reklameret på vores egen hjemmeside: selvhjaelpherning.dk og på vores Facebook-side: Selvhjælp Herning.

Yderligere har lærerne, som tidligere beskrevet, været vores bedste ambassadører for projektet og de har været gode til at fortælle forældrene om tilbuddet og videregive vores materiale.

Se noget af PR-materialet på næste side:



Trivselsgruppe til børn/unge
– som har et familiemedlem med psykisk eller fysisk sygdom



Trivselsgrupper - for unge

Vær med i en "TRIVSELSGRUPPE"

*et **godt** sted at være ...*



Vi starter nye forløb efter sommerferien

- Trivselsgrupperne er etableret i et samarbejde mellem Selvhjælp Herning og din skole
- Det er et gratis tilbud til alle skolens elever

Læs mere på hjemmesiden – og tilmeld dit barn

www.selvhaelpherning.dk

Selvhaelp Herning – februar 2017

Trivselsgruppe børn og unge

– som har et familiemedlem med psykisk eller fysisk sygdom



- mød andre jævnaldrende, som lever med de samme udfordringer
- oplev et fritrum, hvor du kan tale om, hvordan du har det
- få mulighed for at opleve, at du ikke er alene



Selvhaelp Herning

Fredensgade 14 | 7400 Herning | Tlf. 5358 6588

kontakt@selvhjaelpherning.dk

selvhjaelpherning.dk



Marts 2018

10. Oversigt: afholdte forløb

Nedenfor vises en oversigt over de trivselsgruppeforløb, som vi har afholdt i projektperioden. Forløbene er afholdt på 8 forskellige folkeskoler i Herning Kommune, samt to centrale forløb i Selvhjælp Hernings egne lokaler.

Skolerne, som har deltaget, er:

Lind Skole
Højgårdskolen
Sunds Skole
Ilskov Skole

Ørnhøj Skole
Snejbjerg Skole
Herningholmskolen
Lundgårdskolen

10.1. Antal grupper og emner

Vi har i projektperioden fra september 2015 – juni 2018 haft:

37 grupper heraf:

17 skilsmissegrupper

9 grupper omkring
selvværdsproblematikker

3 grupper for børn med ADHD

3 grupper omkring ordblindhed

1 sorggruppe

1 gruppe for søskende til et barn med et
handikap

1 gruppe om sociale relationer

1 gruppe om angst

1 gruppe for børn som er pårørende til en
med psykisk eller kronisk fysisk sygdom

10.1.1 Fordeling af deltagere på emnerne

Der har i alt deltaget 217 børn i de 37 grupper.

Fordelt på emnerne således:

Skilsmisse:

100 børn/unge

Ordblindhed:

19 børn/unge

Sociale relationer:

5 børn/unge

Selvværd:

51 børn/unge

Sorg:

4 børn/unge

Angst:

5 børn/unge

ADHD:

22 børn/unge

**Søskende med
handikap:**

5 børn/unge

**Pårørende psykisk eller
fysisk sygdom:**

6 børn/unge

10.1.2 Fordeling på klassetrin:

Grupperne er, som beskrevet i afsnit '6.2.5: Gruppesammensætning', inddelt bl.a. efter klassetrin.

Fordeling på klassetrin har været:

Skilsmisse:

38 børn fra 0.-3. klasse

56 børn fra 4.-6. klasse

6 unge fra 7.-10. klasse

ADHD:

8 børn fra 0.-3. klasse

14 børn fra 4.-6. klasse

Sociale relationer:

5 børn fra 4.-6. klasse

Selvværd:

6 børn fra 0.-3. klasse

32 børn fra 4.-6. klasse

13 unge fra 7.-10. klasse

Sorg:

1 barn fra 4.-6. klasse

3 unge fra 7.-10. klasse

Angst:

3 børn fra 0.-3. klasse

1 barn fra 4.-6. klasse

1 ung fra 7.-10. klasse

Ordblindhed:

19 børn fra 4.-6. klasse

**Søskende med
handikap:**

5 børn fra 4.-6. klasse

**Pårørende psykisk eller
fysisk sygdom:**

1 barn fra 0.-3. klasse

5 børn fra 4.-6. klasse

I alt har der deltaget – fordelt på klassetrin:

56 børn fra 0.-3. klasse (25,8 %)

138 børn fra 4.-6. klasse (63,6 %)

23 unge fra 7.-10. klasse (10,6 %)

10.1.3 Kønsfordeling:

Ser vi på kønsfordelingen i grupperne, har der deltaget:
137 piger og 80 drenge

Fordelt på følgende emner:

Skilsmisse: 56 piger 44 drenge	Ordblindhed: 9 piger 10 drenge	3 drenge
Selvvær: 39 piger 12 drenge	Sorg: 2 piger 2 drenge	Sociale relationer: 5 piger
ADHD: 13 piger 9 drenge	Søskende med handikap: 2 piger	Angst: 5 piger
		Pårørende psykisk eller fysisk sygdom: 6 piger

10.2 Sammenfatning

Når vi ser på ovenstående fordeling træder særligt tre ting frem: dels at der har deltaget 63,2 % piger, mod kun 36,8 % drenge, dels at der deltager flest børn fra 4. – 6. klassetrin og færrest fra 7. – 10. klasse, og så at der bliver oprettet flest grupper omkring skilsmisse.

Det er tydeligt at de mere 'konkrete' emner, som skilsmisse, ordblindhed, ADHD og søskende med handikap taler mere til drengene end grupperne omkring selvværd, sociale relationer og angst. Det er særligt disse grupper hvor antallet af piger er størst. Denne tendens ser vi også på voksen-området, hvor mænd oftere henvender sig omkring skilsmisse, sorg eller ADHD, men sjældent omkring selvværdsproblematikker. Dette betyder ikke at mændene ikke oplever den type problemer, men de italesætter det anderledes og opsøger ikke så ofte hjælp omkring det, som kvinder gør. Mange mænd oplever, det er svært at tale om, eller at de ikke har et netværk at tale om det i. Dette kunne tale for, at vi skal være bedre til at 'sælge' selvværdsgrupper til drengene, så de møder det behov drengene også har for at opbygge deres selvværd og tale om de tanker og følelser, de har om dem selv.

I forhold til de unge i klassetrin 7. – 10. klasse har vi erfaret, at de er svære at nå med grupperne. Vi har oplevet at særligt 9. og 10. klasse er meget optaget af afgangsprøver og med at tage valg for fremtiden, mange synes derfor ikke de har tid og fokus på en trivselsgruppe. Det er derfor vigtigt at grupperne udbydes tidligt, så børnene når at komme i en gruppe, mens behovet og overskuddet til gruppen er der.

11.Evaluering og resultater

Vi vil i dette afsnit kort beskrive hvordan vi har evalueret med deltagerne og resultaterne heraf. For at kunne evaluere effekten af trivselsgrupperne er der blevet evalueret mundtligt og skriftligt i alle afholdte gruppeforløb i projektperioden.

Der er blevet evalueret skriftligt og mundtligt med børnene og lærerne, og mundtligt med forældrene.

Børnene har ved start og slut på hvert gruppemøde evalueret gennem afkrydsning på en DOT-evaluering (se bilag 1), og på sidste mødegang har de evalueret gennem et spørgeskema (se bilag 2). Lærere har evalueret afslutningsvis gennem spørgeskemaer (se bilag 3).

11.1 Skriftlig evaluering

Vi vil i det følgende redegøre for de resultater, vi er nået frem til, i den skriftlige evaluering med børn og lærer.

11.1.1 Resultater fra børnenes evaluering

På spørgeskemaet til børnene var spørgsmålene inddelt under tre fokusområder:

1. Hvordan havde du det med at skulle starte i trivselsgruppen?
2. Hvad passer bedst på det at være i trivselsgruppen?
3. Har det forandret noget for dig at være med i trivselsgruppen?

Alle fokusområder havde svarmuligheder, hvor børnene har afkrydset det som passede bedst på dem. De måtte gerne sætte mere end et kryds ved hvert område.

11.1.2 Fokusområde 1: Hvordan havde du det med at skulle starte i trivselsgruppen?

Børnene havde til det første spørgsmål nedenstående svarmuligheder:

1. Hvordan havde du det med at skulle starte i Trivselsgruppen?



GLAD



BANGE



SUR - VRED



KED AF DET

Til dette spørgsmål svarede:

75,6 % af børnene *glad*
46,7 % af børnene *bange*
7,2 % af børnene *sur/vred*
5,2 % af børnene *ked af det*

11.1.3 Fokusområde 2: Hvad passer bedst på det at være i trivselsgruppen?

Børnene havde følgende svarmuligheder:

- | | | |
|---------------------|---------------------------------|---|
| - Jeg er ked af det | - Jeg får nye venner | - Andre har det som mig |
| - Det er kedeligt | - Jeg tør tale om mine følelser | - Et sted, jeg tør fortælle hvordan jeg har det |
| | - Jeg føler mig ikke alene | - De andre i gruppen lytter til mig |

Hertil svarede:

- 1,9 % af børnene: Jeg er ked af det
- 5,9 % af børnene: Det er kedeligt
- 45,3 % af børnene: Jeg får nye venner
- 51,3 % af børnene: Jeg tør tale om mine følelser
- 48 % af børnene: Jeg føler mig ikke alene
- 55,2 % af børnene: Andre har det som mig
- 50,6 % af børnene: Et sted, jeg tør fortælle hvordan jeg har det
- 53,2 % af børnene: De andre i gruppen lytter til mig

11.1.4 Fokusområde 3: Har det forandret noget for dig at være med i trivselsgruppen?

Børnene havde følgende svarmuligheder:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| - Jeg kan bedre lide at gå i skole nu | - Jeg føler mig bedre tilpas | - Det har ikke forandret noget |
| - Det er nemmere at være mig | - Jeg har fået nogle nye at snakke med | - Jeg er mere glad |

Hertil svarede:

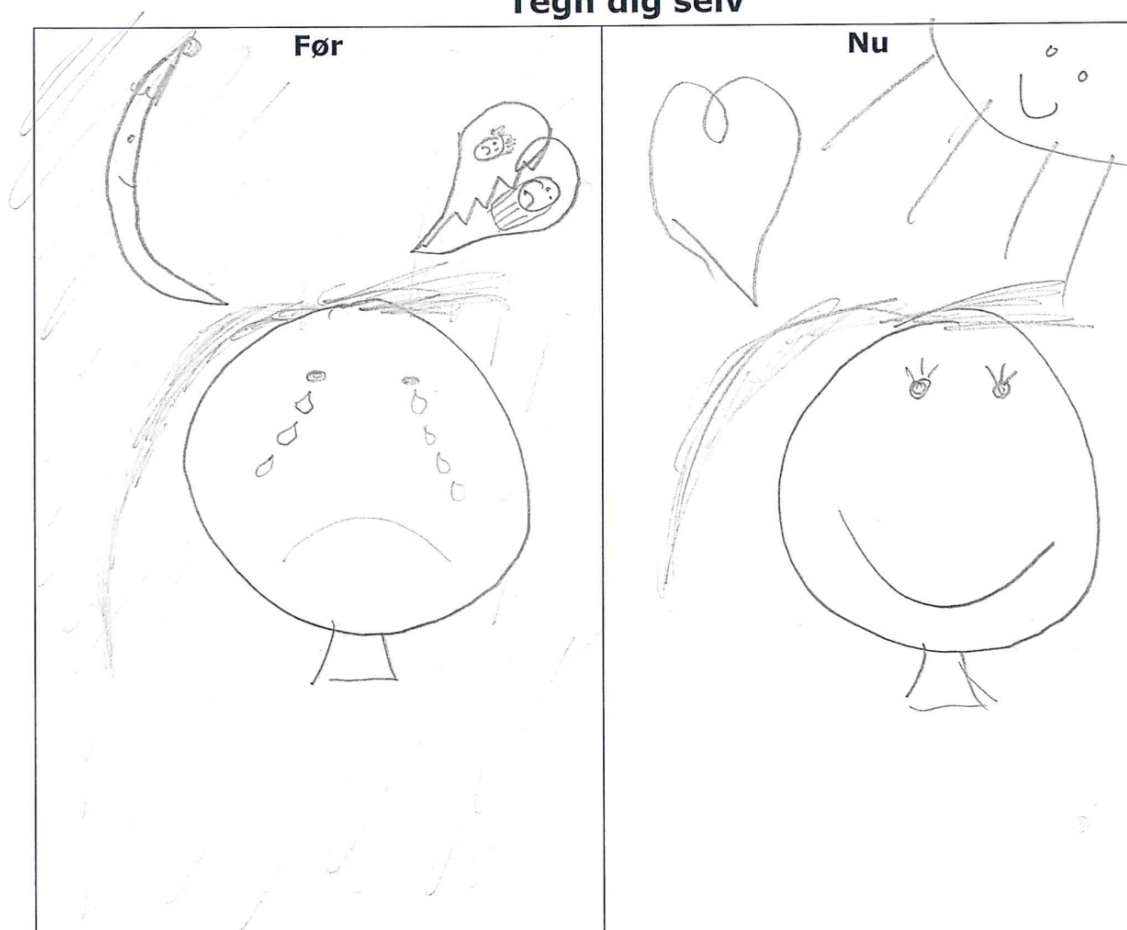
- 25 % af børnene: Jeg kan bedre lide at gå i skole nu
- 36,1 % af børnene: Det er nemmere at være mig
- 36,8 % af børnene: Jeg føler mig bedre tilpas
- 43,4 % af børnene: Jeg har fået nogle nye at snakke med
- 17,7 % af børnene: Det har ikke forandret noget
- 50,6 % af børnene: Jeg er mere glad

11.1.5 Tegninger

Sidst i spørgeskemaerne er børnene blevet bedt om at tegne, hvordan de havde det før og efter gruppeforløbet. Tegningerne er meget udtryksfulde og vi har derfor valgt at vise et par udvalgte tegninger nedenfor.

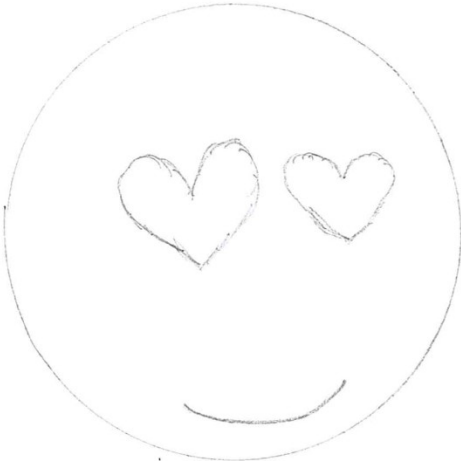
Deltagerevaluering af Trivselsgruppen

Tegn dig selv



Deltagerevaluering af Trivselsgruppen

Tegn dig selv

Før	Nu
	
Hovede Pine og Ont i maven	glad og Fri

Tegn dig selv

Før	Nu
	

11.1.6 Resultater fra lærerens evaluering

De deltagende børns klasselærere fik efter et endt forløb et spørgeskema hvor de ved afkrydsning skulle evaluere på elevens udbytte af at deltage i en trivselsgruppe.

Spørgsmålet lød: **Hvordan oplever du elevens udbytte af, at have været med i en trivselsgruppe?**

Lærerne havde følgende svarmuligheder:

- | | |
|---|---|
| - Eleven har forbedret sin evne til at udtrykke sine følelser | - Jeg oplever en general forbedret trivsel hos eleven i klassen |
| - Jeg oplever en forbedring ift. at eleven mestre de udfordringer han/hun møder | - Jeg oplever ingen forandring ift. elevens sociale relationer |
| - Eleven har forbedret sin evne til, at skabe nye sociale relationer | - Jeg oplever ingen forandring ift. elevens faglige indlæring |
| - Jeg oplever en indlæringsmæssig forbedring hos eleven | - Jeg oplever ingen forandring ift. elevens generelle trivsel |

Hertil svarede:

30,4 % af lærerne: *eleven har forbedret sin evne til at udtrykke sine følelser*

31,7 % af lærerne: *jeg oplever en forbedring ift. at eleven mestre de udfordringer han/hun møder*

31,7 % af lærerne: *eleven har forbedret sin evne til, at skabe nye sociale relationer*

8,5 % af lærerne: *jeg oplever en indlæringsmæssig forbedring hos eleven*

46,3 % af lærerne: *jeg oplever en general forbedret trivsel hos eleven i klassen*

25,6 % af lærerne: *jeg oplever ingen forandring ift. elevens sociale relationer*

37,8 % af lærerne: *jeg oplever ingen forandring ift. elevens faglige indlæring*

26,8 % af lærerne: *jeg oplever ingen forandring ift. elevens generelle trivsel*

Flere lærere uddybede deres afkrydsning med kommentarer. Her er et udpluk af opfølgende kommentarer fra lærerne:

Ved afkrydsning i 'Jeg oplever ingen forandring ift. elevens faglige indlæring og generelle trivsel' er den uddybende kommentar: 'Velfungerende dreng inden og efter forløbet ift. skolemæssige sammenhænge. Er dog ikke i tvivl om, min elev har profiteret af at få vendt hjemmesituationen'.

'X virker til at have fået det bedre med sig selv og i klassen. X er begyndt at brokke sig mere i timerne, men har det generelt bedre i skolen'.

'Jeg oplever at X er blevet bedre til at komme i gang i timerne og er blevet mere vedholdende ift. sine opgaver – X bliver oftere færdig med det, X er gået i gang med. Jeg oplever X er blevet bedre til at være i klassen, hvor X før ofte trak sig fra de andre og fra gruppearbejdet'.

'Det er min helt klare opfattelse, at X har været meget glad for at komme i gruppen. Samtidig er der dog andre problemstillinger, som gør jeg ikke kan afgøre/vurdere jævnfør ovenstående skema. Jeg er sikker på, at det er til stor glæde og hjælp for X at have ligesindede at tale med'.

11.2 Mundligt evaluering

Adspurgte mundtligt fortæller børnene at de føler sig mindre alene, at de har mødt andre som havde det ligesom dem og at de oplever, at der bliver lyttet til dem og de får det bedre af at komme i gruppen.

Udvalgte citater:

'Efter en trivselsgruppe har jeg det rigtig, rigtig dejligt, fordi der er noget fra ugen, jeg er kommet ud med, så der er nogen, der ved, hvordan jeg har det' – pige 11 år.

'Jeg synes, jeg er blevet mere og mere glad, hver eneste gang, jeg kommer her. Jeg er også blevet meget mere social' – dreng, 12 år.

'Jeg er her, fordi det ikke er så let at komme til at græde og så er det rart at høre, andre sige: jeg har det ligesådan eller min lillebror har det ligesådan' – dreng, 11 år.

'Jeg glæder mig helt vildt til det bliver tirsdag. Jeg elsker at være i trivselsgruppe' – dreng, 12 år.

'Jeg synes, det er rart at deltage i, fordi man kan få sagt noget ud, som man ikke kan sige til sine lærer eller forældre eller klassekammerater' – pige 9 år.

'Det hjælper mig ret meget, fordi jeg kommer ud med tingene og jeg ikke går med det indeni mig selv' – pige, 11 år.

'Jeg har fået rigtig meget ud af at snakke med de andre'

'De andre lytter på hvad jeg siger'

'Der er nogle ting, det bare er rigtig svært at snakke med ens forældre om, fordi det jo er ens forældre og nogle af tingene er man ikke helt glad for bare sådan at gå direkte til dem og sige' – pige 12 år.

'Man kan sige hvad man vil, og man har nogle at tale med om hvordan man har det, og så har man noget til fælles alle sammen' – dreng 10 år.

'Jeg synes, jeg havde det sådan lidt svært fra starten af, men så hjælper det sådan nu' – pige, 9 år.

'Jeg stoler virkelig meget på de andre børn. Jeg stoler bare på, de ikke siger det videre, de ting jeg siger' – dreng, 11 år.

Adspurgte lægger forældrene særligt vægt på det frirum, deres børn oplever i gruppen. De kan tydeligt mærke forskel på deres børn og oplever det er en lettelse for dem at tale med de andre børn i gruppen.

Udvalgte citater fra forældre:

'Jeg kan mærke forskel på min datter. Der er ting, hun ikke taler så meget om mere, fordi de ikke fylder så meget mere' – mor til datter på 12 år.

'Jeg savnede bare, at han kunne snakke med nogen, der var i samme situation og få det frirum, der er så genialt ved det her' – mor til dreng på 11 år.

'Min søn giver udtryk for, det er rart, at der er andre børn, der tænker ligesom ham og som også synes det kan være svært engang imellem og at det fx er OK at savne sin far, og svært at finde sig til rette i en ny familie' – mor til dreng, som har deltaget i en skilsmissegruppe.

12.Afsluttende konklusioner og refleksioner

Selvhjælp Herning søgte i 2015 Tryg Fonden om midler til at søsætte projektet 'Trivselsgrupper for børn'. Målsætningen var at etablere samarbejde med 8 folkeskoler, i Herning Kommune, om at udbyde trivselsgrupper, og denne målsætning har vi, i projektperioden, nået.

Vi samarbejder nu med 8 folkeskoler i Herning Kommune og udvider med yderligere tre skoler efter sommerferien 2018.

Formålet med projektet var, overordnet set, at forbedre børns generelle trivsel gennem samværet med ligesindede og vi mener, på baggrund af vores evaluering, at dette formål er nået.

Børnene, såvel som forældre og lærere, mærker en positiv forskel efter deltagelse i en gruppe og børnene lægger især vægt på glæden ved at møde andre børn, som har det ligesom dem og på det frirum, som de oplever i grupperne, hvor de kan få talt om det, som fylder.

Vi nævnte i afsnit 3; *Baggrund for projektet*, en undersøgelse udarbejdet af Sundhedsstyrelsen. Undersøgelsen viser at en ud af fem børn viser tegn på mistrivsel, og ser vi trivselsgrupperne i forhold til disse tegn, beskriver børnene at forløbet har givet dem nogle nye at tale med og hjulpet dels i forhold til at føle sig alene og udenfor, være ked af det og nervøse, og vi må formode at disse forbedringer også kan påvirke barnets søvn positivt. Vi mener således, at kunne konkludere at trivselsgrupper kan forbedre børns trivsel og påvirke de områder, Sundhedsstyrelsen peger på i forhold til mistrivsel, positivt.

Trivselsgrupper kan være et værktøj til at arbejde med børn og unges trivsel og vi mener, at grupperne har et særligt bæredygtigt potentiale i den forbindelse, da omkostningerne med grupperne er lave set i forhold til andre tilbud eller undladelse.

Omkostningerne er lave i og med en væsentlig del af projektet bæres af frivillige. Og der er lave omkostninger med grupperne, da det udviklede materiale og fremgangsmåden kan bruges på mange emner og ikke sætter begrænsninger i forhold til målgruppen m.m., hvilket også gør projektet mere bæredygtigt, da børn ikke afvises til en gruppe fordi de ikke passer på fastlagte kriterier – børn i alle aldre kan deltage og med mangeartede problemstillinger.

Det gør yderligere projektet mere bæredygtigt at skolerne er involveret, og de kan arbejde videre med redskaberne efter et forløb, og de har 'fingeren på pulsen' i forhold til aktuelle emner og til at spotte de børn, som har behov for en gruppe. Børnene får nye venner på deres skole og de får ofte en bedre relation til den skolemedarbejder, som er trivselsgruppeleder for gruppen, hvilket har en gavnlig effekt på deres skolegang og daglige trivsel.

Derudover får de erfaring med, hvor vigtigt det er, og hvor meget det kan hjælpe, at tale om tingene, hvilket kan medvirke til at børnene hurtigere opsøge hjælp, når/hvis de igen står i en svær situation, eller hvis noget fylder i hverdagen.

Det er også vigtigt at nævne, at trivselsgrupperne er et lettilgængeligt tilbud, hvilket gør at mange børn kan deltage. Tilbuddet er tilgængeligt, da forældrene ikke skal transportere deres børn og det er gratis at deltage. Det betyder i praksis at børn, også fra mindre ressourcestærke hjem, kan deltage i grupperne.

Vi oplevede, forinden opstart af dette projekt, en efterspørgsel på grupper for børn og vi havde en formodning om at selvhjælps-principperne kunne bruges til at forbedre børns trivsel. Vi mener, at kunne konkludere at selvhjælpsgrupper er en effektiv metode til at arbejde med trivsel, når det gøres indenfor en struktureret ramme med uddannede trivselsgruppeledere.

13.Fremtiden for projektet

Hvordan ser fremtiden ud for trivselsgrupperne, nu projektet er ved sin sidste fase? – vi vil i dette afsnit kort beskrive hvordan vi vil arbejde med projektet fremadrettet og hvad vi har gjort for at sikre projektets videreførelse.

13.1 Fast finansiering

Løbende i projektperioden blev det tydeligere og tydeligere for os, at projektet ikke kan være selvkørende og uden en ansat tovholder og projektleder. Vi har arbejdet målrettet for at vores frivillige kan udføre flere funktioner end at være gruppeledere, blandt andet har flere frivillige stået for at afholde forsamlinger med børn og forældre på den skole, hvor de skal have gruppen, men der er fortsat en række opgaver, som de frivillige ikke kan stå for, og som det er nødvendigt, at en ansat projektleder er ansvarlig for. Det er opgaver som fortsat at være opsøgende på nye emner, lave nye samarbejdsaftaler med skolerne, få flere skoler tilknyttet, rekruttere nye frivillige og uddanne disse, lave løbende opfølgning og supervision med trivselsgruppelederne, samt stå for løbende at opkvalificere/udvikle nyt materiale og opkvalificere trivsels-gruppelederne.

Vi begyndte derfor at undersøge hvordan projektet kunne finansieres efter projektperioden, da vi på baggrund af ovenstående evaluering mente, det er vigtigt, at projektet kan fortsætte i samme form også efter projektperioden.

Vi ønskede at finde en fast finansiering, da det er tidskrævende og et konstant pres at lægge på projektet, hvis det kun blev finansieret i kortere perioder af gangen.

Vi kontaktede vores følgegruppe, som har været tilknyttet gennem hele projektet, og de hjalp os med at sparre på, hvordan vi kunne tage kontakt til kommunen for at få projektet finansieret herigennem. Sammen udviklede vi et materiale, som Selvhjælp Hernings koordinator gik til Herning Kommune med.

Sideløbende med dette fik vi et godt og tæt samarbejde med Sind og SINDs pårørenderådgivning. Sidstnævnte har, sammen med Herning Kommune, kørt et projekt for familier med psykisk sygdom: "Når cykelhjelm ikke er nok". Projektperioden og finansiering på dette projekt var også nær sin afslutning og stod i samme situation som os, da deres projekt heller ikke kunne køres udelukkende af frivillige.

Projekterne og de nåede resultater blev forelagt for kommunen og de valgte at inddrage begge projekter i deres budget, således at trivselsgrupperne og projektet 'Når cykelhjelm ikke er nok' begge fortsætter i Selvhjælp Hernings regi fra 2018.

Tilføjjelsen af det 'nye' projekt fortsætter som en naturlig forlængelse af vores nuværende trivselsgruppe-tilbud. Vi udvider således vores trivselsgrupper til også at omfatte grupper for børn, som lever med psykisk og/eller kronisk fysisk sygdom i nærmeste familie. Desuden er der en formidlingsdel, som køres som et tilbud til skolerne, hvor man i 5.-10.klasse har mulighed for et besøg fra selvhjælp Herning. Formidlingsdelen har til formål at være med til at aftabuisere Psykisk sygdom og tale om det at være barn i en familie med psykisk eller kronisk fysisk sygdom tæt inde på livet.

Der blev i forbindelse med opstarten af trivselsgruppe-projektet oprettet en deltids stilling i Selvhjælp Herning og denne stilling fortsætter således også efter projektperioden.

13.2 Forældregrupper

I projektperioden er vi, i Selvhjælp Herning, blevet mere og mere opmærksomme på, at det ikke er nok kun at involvere børnene, når man ønsker at forbedre deres trivsel. Vi mener, at hele familien, særligt forældrene, skal inddrages, hvis man ønsker at forbedre børns trivsel på den lange bane. Det kan ikke være børnenes ansvar og de skal ikke stå alene med de nye redskaber, som de lærer i grupperne. Det er derfor vigtigt, at man laver en helhedsorienteret indsats, hvor forældrene inddrages sideløbende med børnene.

I Selvhjælp Herning er vi godt i gang med at være undersøgende på, hvordan dette kan imødekommes. Vi har bl.a. afholdt forældre-aftner og vi har inviteret forældrene med på sidste gruppemøde i nogle af trivselsgrupperne. Vi har positive erfaringer med dette, men vi ønsker en endnu større forældre-involvering og det vil vi arbejde med fremadrettet.

14.En særlig tak til ...

Først og fremmest en kæmpe tak til Tryg Fonden, fordi de har troet på projektet og gjort det muligt for os at sætte de grupper, som vi har troet på og drømt om, i gang.

Det er gjort en positiv forskel og påvirket 217 børn direkte og et endnu større tal af familier og venner indirekte.

Alle vores gruppeledere fortjener også en kæmpe tak – uden dem, havde vi ikke kunne afvikle forløbene. Tak for jeres store indsats, dygtighed og fantastiske engagement – vi har nydt at samarbejde med jer og ser frem til at fortsætte!

Tak til skolerne, som har troet på projektet og være vores samarbejdspartnere, ambassadører og sparringspartnere gennem hele projektet – vi glæder os til at fortsætte samarbejdet.

Tak til alle forældre, som har vist tillid til os og ladet deres børn deltage, og tak til alle de seje børn, som har været med og vist os, hvorfor projektet er så vigtigt.

Tak til Herning Kommune, for at bakke op om børn og unges trivsel og gøre det muligt for os at fortsætte projektet.

Og sidst en tak til dig, fordi du har læst denne rapport. Vi håber, det har givet dig indblik i vores 3-årige projekt: Trivselsgrupper for børn, og måske givet dig inspiration til arbejdet med børn, unge og trivsel.

Selvhjælp Herning, september 2018

Daglig leder og koordinater

Anette Würtz

15. Bilag

15.1. Bilag 1

Deltagerevaluering af Trivselsgruppen

Dato og årstal _____

1. Hvordan havde du det med at skulle starte i Trivselsgruppen?



GLAD



BANGE



SUR - VRED



KED AF DET

2. Hvad passer bedst på det at være i Trivselsgruppen?

Jeg er ked af det	Det er kedeligt	Jeg får nye venner	Jeg tør snakke om mine følelser
Jeg føler mig ikke alene	Andre har det som mig	Et sted jeg tør fortælle, hvordan jeg har det	De andre i gruppen lytter til mig

3. Har det forandret noget for dig at være med i Trivselsgruppen?

Jeg kan bedre lide at gå i skole nu	Det er nemmere for mig at fortælle hvordan jeg har det	Det er nemmere at være mig	Jeg tør sige og gøre noget andet end jeg plejer
Jeg føler mig bedre tilpas	Jeg har fået nogle nye at snakke med	Det har ikke forandret noget	Jeg er mere glad

Deltagerevaluering af Trivselsgruppen

Tegn dig selv

Før	Nu

15.2. Bilag 2

Underviser evaluering af elevens udbytte af deltagelse i Trivselsgruppen

Dato og årstal _____

1. Hvordan oplever du elevens udbytte af, at have været med i en Trivselsgruppen?

Sæt X i den boks du syntes, passer bedst på din faglige oplevelse af eleven (x=1 elev)

Eleven har forbedret sin evne til at udtrykke sine følelser	Jeg oplever en forbedring ift. at eleven mestre de udfordringer han/hun møder	Eleven har forbedret sin evne til, at skabe nye sociale relationer	Jeg oplever en indlæringsmæssig forbedring hos eleven	Jeg oplever general forbedret trivsel hos eleven i klassen
Jeg oplever ingen forandring ift. elevens sociale relationer	Jeg oplever ingen forandring ift. elevens faglige indlæring	Jeg oplever ingen forandring ift. elevens generelle trivsel		