

GOOD
VIBES
ONLY

ULV



Knips

Knips



Åbenhed

Balance

Empati

Nysgerrighed

Tålmodighed

IKKE
dømmende

Tro
på det!

Linjen

Vedholdenhed

☆ Vær positiv ☆
♥ Integritet

☆ ☆ ULV ♥



2. udgave Juli 2019

Bogen er udviklet af UngiAarhus Ungdomsskolen Syd i tæt samarbejde med ULV underviserne

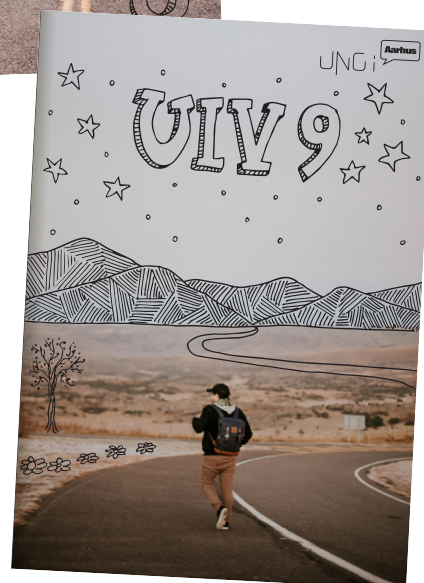
Mentaliseringsteori er hentet fra Mentaliseringsguiden af Janne Østergaard Hagelquist

Vitaliseringsmodel med inspiration fra Jan Tønnesvang

Målsætningsværktøjer er hentet fra Tilværelsespsykologien af Preben Bertelsen

Tegninger af Trine Schjødt Kjær Hansen

Fotos er fra Unsplash.com



INDHOLDSFORTEGNELSE

Årsprogram	5
Mål og S.M.A.R.T.	6
S.M.A.R.T. Mål	7
TBF Tilværelsespsykologiens Basic Five	9
Mentalisering - teori & værktøj	11
Model - Et åbent sind	12
Selv og Anden	13
Storm	14
Storm modellen	15
Mentalisering & læring	16
Temperatur	18
Netværkskortet	22
Forebyggelsestrekanter	24
Forebyggelsesstrategien	25
Vitaliseringsmodellen	26
- og vitaliseringsmiljøer	27
KVAS modellen	28
UPV (UddannelsesParathedsvurdering)	31
Kompasretninger	32
OCN	33
Notater	34



Årsprogram for skoleåret 2019-2020

PROGRAMMET FOR SKOLEÅRET 19/20

Ryste-sammen-overnatning på Rødegaard den 29.-30. august.

Her vil ULV-holdet møde de andre deltagere fra de andre skoler.

Forældremøde om MOVE Aarhus Kickstart, et intensivt læringsforløb, som faciliteres af MOVE Aarhus. I daglig tale "ULV-camp"

INTRODAG TIL ULV-CAMP

En uges ULV-camp i uge 39.

Forskellige virksomheds- og ungdomsudannelsesbesøg.

SOCIALE ARRANGEMENTER

Gennem hele skoleåret bliver der arbejdet med et ULV-hæfte, hvor der arbejdes med elevens udvikling og mål set i et personligt, fagligt og socialt perspektiv. Dette ender med, at eleverne modtager et OCN-bevis ved en reception ved skoleårets afslutning.

Læs mere om OCN på
<https://ocn-danmark.dk/>

En ansat fra Ungdomsskolen kommer løbende ud på skolen og laver workshops med eleverne for at holde liv i de redskaber, som eleverne tilegner sig i løbet af skoleåret.

Mål



HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?

S.M.A.R.T. Mål

Specifik

Har du beskrevet dit mål så specifikt, at det er klart, hvad det handler om?

- Hvilken udfordring er målet svar på?
- Er det klart, hvordan det er en hjælp til at håndtere din udfordring/opgave?
- Hvordan vil det være en forandring at nå det mål i forhold til din nuværende situation?
- Ud fra disse overvejelser: Kan det være at målet skal ændres, eller at der skal sættes nogle nye delmål ind?

Målbart

Har du beskrevet dit mål, så du tydeligt kan se, hvornår du gør fremskridt?

- Hvad helt præcis vil vise dig, at du har nået målet? (hvad, hvem, hvordan?)
- Er målet delt op, så du skridt for skridt kan se, hvordan du nærmer dig det?
- Hvem kan give dig feedback på vej til målet (dig selv, andre)? Hvilken feedback? Hvornår og hvordan?
- Ud fra disse overvejelser: Kan det være at målet skal ændres, eller at der skal sættes nogle nye delmål ind?

Afstemt

Et dit mål godt afstemt, så det hverken er for svært eller for let?

- Er dit mål tilpas udfordrende, og ikke frustrerende?
- Er det begribeligt - forstår du det? Er det meningsfuldt for dig?
- Er det håndterbart - ved du, hvad du skal gøre for at nå det?
- Har du formuleret det positivt (noget du skal nå, og ikke negativt - noget du skal lade være med)?
- Ud fra disse overvejelser: Kan det være at målet skal ændres, eller at der skal sættes nogle nye delmål ind?

Realistisk

Er dit mål realistisk, på den måde at du allerede nu kan gå i gang med at nå dit mål?

- Er alle betingelser for, at du kan nå dit mål, på plads, så du kan gå i gang?
- Kan vejen til målet med fordel deles op i nogle delmål? Hvilke?
- Kan du få øje på forhindringer, og hvad du kan gøre for at overvinde dem?
- Ud fra disse overvejelser: Kan det være at målet skal ændres, eller at der skal sættes nogle nye delmål ind?

Tidsbundet

Kan du nå dit mål inden for en overskuelig tidsramme?

- Er det mål, du har sat op, tilstrækkeligt tæt på i tid, til at du kan engagere dig i det her-og-nu?
- Kan du se hele tidsforløbet for dig, hvornår du skal gøre hvad?
- Hvis du har delmål, kan du så sætte præcis tid på, hvornår du gerne vil nå dem?
- Ud fra disse overvejelser: Kan det være at målet skal ændres, eller at der skal sættes nogle nye delmål ind?



Tilværelsespsykologiens Basic Five

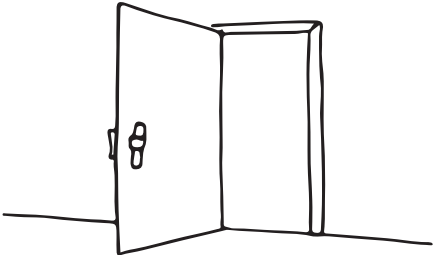
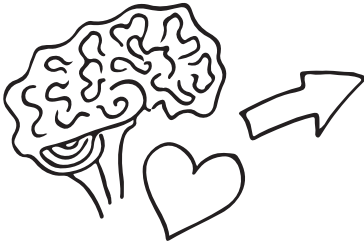
Vil At styrke engagement og vedholdenhed	- Vil du gerne tage næste skridt? - Kan du også mærke en modvilje mod næste skridt? - Hvad skal eventuelt ændres ved næste skridt?
Kan At styrke tillid til egen mestring	- Kan eller ved du det der skal til for at tage dit næste skridt? - Hvad er svært mht. at tage dit næste skridt? - Hvad skal eventuelt ændres ved næste skridt?
Ydre muligheder At identificere ydre muligheder og betingelser	- Kan du få øje på ydre muligheder for at tage dit næste skridt? - Kan du få øje på ydre forhindringer for at tage dit næste skridt? - Hvad skal eventuelt ændres ved næste skridt?
Blive mødt At spørge om hhv. være åben over for hjælp, støtte og anerkendelse	- Bliver du støttet eller hjulpet af andre mht. at tage dit næste skridt? - Oplever du også, at du på nogle punkter ikke bliver mødt? - Hvad skal eventuelt ændres ved næste skridt?
Gør At styrke og realisere faktisk handling og indsats	- Går du rent faktisk nu eller i nærmeste fremtid i gang med at tage dit næste skridt? - Har du helt klart besluttet dig? - Hvad skal eventuelt ændres ved næste skridt?





Mentalisering -teori & værktøj

et åbent sind ^{Model}

	Den professionelle møder barnet uden forforståelse og med en ikke-vidende indstilling. Man afstår fra kritik og fra at fortælle barnet, hvordan han/hun har det.
	Omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge har typisk svært ved at balancere mellem at være i deres eget sind og i den andens sind. Også andre områder kan være præget af ubalance såsom relationer, valg og kognition. Den professionelle forsøger at skabe balance ved at tale til barnet og ved at reflektere.
	Empati vedrører ét aspekt ved mentalisering, nemlig at sætte sig i den andens sted. Jo mere den professionelle forsøger at sætte sig i barnets sted, jo tryggere vil han/hun føle sig.
	Den professionelle er nysgerrig på barnets sind og forventer ved at spørge til mentale tilstande, at barnet har et sind. En væsentlig pointe er, at man ikke kan have en bedre ide om, hvad der foregår i den andens sind, end den anden selv har.
	En mentaliseringsbaseret indsats er langvarig, og tilbageskridt må forventes. Det tager tid for barnet at turde tro på, at det kan være gavnligt at have tillid og turde åbne sig.

Selv & Anden

MENTALISERING HANDLER OM:

- At kunne forstå, hvilke mentale tilstande der ligger bag egen og andres adfærd
- At forstå sig selv og andre bedre
- At se sig selv udefra og den anden indefra
- At forstå misforståelser
- At se bag om adfærden



Storm

STORM-modellen består af en samling virksomme elementer fra traditionel traumebehandling og mentaliseringsbaseret traumebehandling. STORM er en forkortelse for **Sikkerhed, Tænk traumer, Opbyg evner, Resourcer og Mentalisering**. Der er tale om en systematisk måde at huske elementerne i traumebehandling på, men ordet STORM er også symbol for det felt, man arbejder i, når man arbejder med traumatiserede børn og unge. Der er tale om et felt fuldt af energi og styrke. Stormen kan være konstruktiv: rense op, skabe udvikling, nye muligheder og balancer. Men den kan også være ødelæggende og farlig.

I al behandling sørger man først og fremmest for at tænke i sikkerhed og mentalisering. Det er rammen om modellen og hvis sikkerheden ikke er på plads, er al anden behandling vanskelig. Når man har sikkerheden på plads kan man arbejde sig op, så man til sidst kan mentalisere.

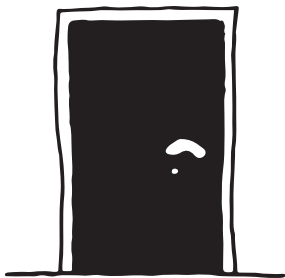
Storm-

Modellen



Mentalisering & læring

For at åbne døren til læring, skal barnet tro på,
at lærermesteren vil barnet noget positivt.



Den lukkede dør

Barnet har ikke tillid
og kan derfor ikke
åbne døren til læring.

Barnet er afvisende
og lukket.

Behandlingen skal
være den modsatte
af ens umiddelbare
intuition.

Der er brug for:

- Varme, nærvær
og respekt
- Den letteste fø-
lelse at genkende
og spejle er ofte
skuffelse –
”hvor må du have
været skuffet?”
- En del af barnets
udvikling stop-
pede, da barnet
besluttende ”ingen
må skade mig
igen?”
- Fokus på det,
der lykkes.
- ”Prinsesse-
pædagogik”



Åben – Lukket

Barnet har nogle
gange tillid, andre
gange er der ingen
tillid.

- Vær opmærksom
på, om der er
åbent for læring
eller ej.
- Kontakten er be-
tydningsfuld, for
barnet kommer
konstant i tvivl
om, hvorvidt det
kan regne med
den voksne.
- Her skal relati-
onen konstant
repareres, så
der kan arbejdes
videre.



Klar til læring

Barnet har grund-
læggende tillid.
Kan lære uden meget
støtte fra en voksen,
fx af netterapi.

Tilbyd læring om
barnets aktuelle
situation, menta-
lisering, traumer,
udviklingspsykologi,
følelser m.m.



Temperatur



Hvad er min temperatur i følelsesintensitet fra 1-10?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Er jeg Åben overfor at se tingene fra flere perspektiver?



Er jeg Balanceret i forholdet mellem handlepres og refleksion?



Er jeg i standt til at føle Empati for både mig selv og den anden?



Er jeg oprigtigt Nysgerrig på, hvilke mentale tilstande der ligger bag adfæren?



Har jeg tid og Tålmodighed til at gøre dette ordentligt?

Air temperature



A horizontal row of 10 hand-drawn boxes, each containing a number from 1 to 10. The boxes are arranged in a single row and are slightly irregular in shape, suggesting they were drawn by hand.

mindre godt

super goat

A horizontal row of ten square boxes, each containing a number from 1 to 10 in order from left to right.

mindre godt

super gods

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

Super godt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindre godt

super godt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

super godt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

Super godt





EXCITED
ABOUT
LIFE

Netværksskort

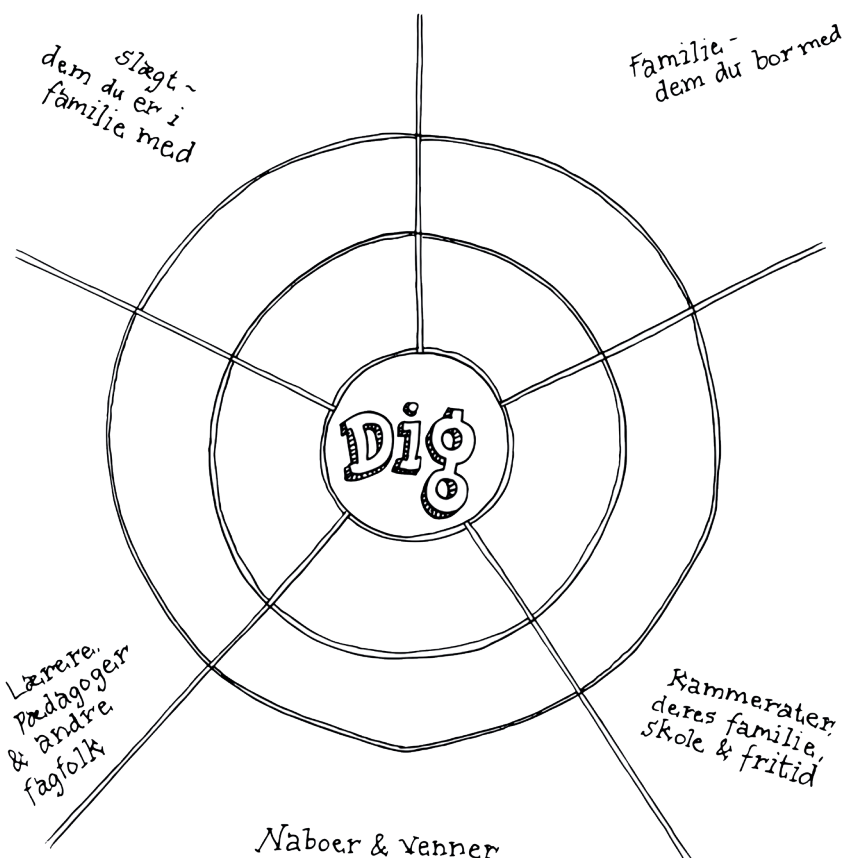
Netværksskortet kan bruges til at give et overblik over elevernes sociale placering og sociale netværk gennem deres egne øjne.

De personer, eleven føler sig tættest knyttet til skrives tættest på midten. Hele elevens sociale netværk skrives ind i netværksskortet og ULV-underviseren får derved hurtigt et overblik over elevens sociale situation.

Det første netværksskort udfyldes som noget af det første, inden vi skal på ULV Camp. De sociale relationer kan nemlig se meget anderledes ud efterfølgende. Det andet netværksskort udfyldes i efteråret efter ULV Camp.

Som ULV-underviser kan netværksskortet give anledning til mange snakke med eleven omkring relationer og kan hjælpe med til at forstå eleven bedre.

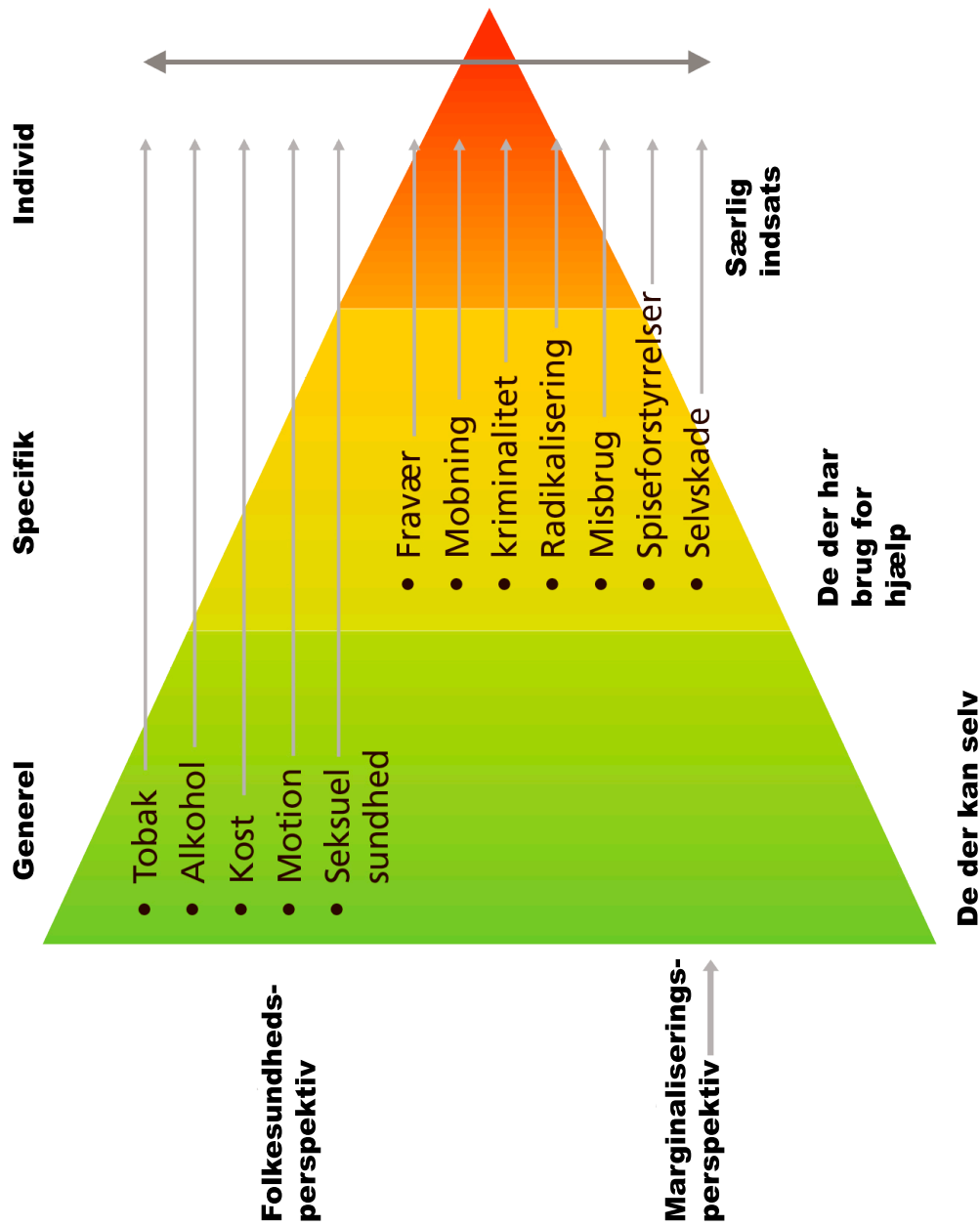
Som elev kan netværksskortet være med til at danne overblik og give mulighed for at reflektere over egne relationer og egen social position.



TRY TO
BE A



Forebyggelsestrekanter



Kilde: WHO, DKR m.fl

BESKYTTENDE FAKTORER

- Uddannelse
- Trivsel
- Robusthed
- Forældreinvolvering
- Venskaber
- Medborgerskab

RISIKOFAKTORER

- Social ulighed
- Faglige vanskeligheder
- Psykiatriske lidelser
 - herunder ADHD
- Belastende begivenheder
- Mistrivsel
- Stress
- Familiemæssige forhold
 - herunder vold, psykisk sygdom, PTSD og alkoholproblemer
- PTSD-ramte

Forebyggelsesstrategien

Forebyggelsesstrategien beskriver, og Forebyggelsestrekanten illustrerer, at en effektiv, forebyggende indsats bygger på at sikre sammenhæng mellem de tre niveauer for forebyggelse:

GRØN:

Den generelle indsats, der retter sig mod alle børn og unge, vil typisk bestå i at fremme trivsel og sundhed og dermed hindre, at sundhedsmæssige og sociale problemer opstår.

GUL:

Den specifikke indsats, der retter sig mod potentielle risikogrupper, vil bestå i at minimere mistrivselssymptomer og graden af udsathed.

RØD:

Den individuelle indsats vil oftest bestå i en direkte intervention i forhold til det enkelte individ med henblik på at afbøde problemer og skader med baggrund i mistrivsel og udsathed.

Strategiens 0-18-årsperspektiv kobles med Jan Tønnesvangs ungetilgang om Kvalificeret Selvbestemmelse og Vitaliseringspsykologi, som fokuserer det faglige grundlag på ungemålgruppen, mens den samtidig bevarer det helhedsorienterede perspektiv i forhold til den konkrete indsatsudvikling og det fremadrettede livsperspektiv for de unge.

Der arbejdes i strategien med et sæt af indikatorer eller tegn på, at et barn eller ung er i øget risiko for at udvikle risikoadfærd. Det kan defineres som adfærd, hvor der er risiko for, at man på kort eller lang sigt påfører sig selv eller andre skader af psykisk, fysisk og/eller social karakter, som kan have negative konsekvenser til følge på kort eller lang sigt.

Der er et ret entydigt mønster i tyngden af risikoadfærd hos den enkelte unge, idet unge, der har en høj grad af risikoadfærd på én indikator, ofte vil have høj grad af risikoadfærd på andre indikatorer. Det skyldes, at de grundlæggende komplekse årsager til risikoadfærden hænger sammen med graden af beskyttende faktorer og risikofaktorer.

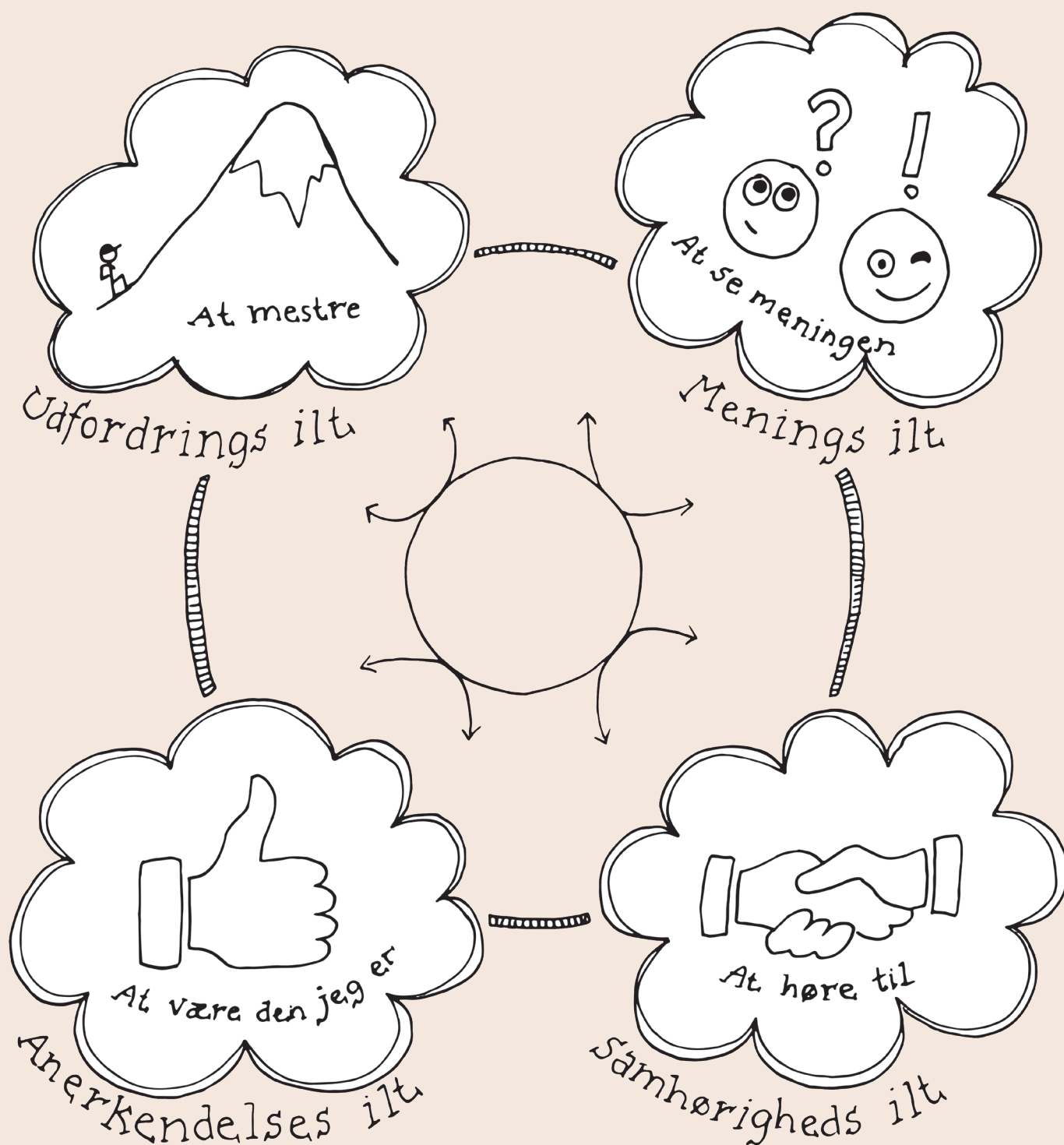
Sammenhængene forklarer, at metoder til at mindske risikoadfærd og mulige tegn på mistrivsel kan være de samme, selvom der er tale om vidt forskellige former for adfærd.

Det medfører at en sammenhængende og helhedsorienteret indsats ikke kun retter fokus på én indikation på risikoadfærd, men i stedet fokuserer på de bagvedliggende faktorer så som trivsel, mistrivsel og risikoadfærd generelt.

Grundlæggende drejer den pædagogiske opgave sig om at arbejde med at understøtte og forstærke de beskyttende faktorer i den unges liv.

Vitalisering:

Modellen



Vitalisering's modellen & vitaliseringsmiljøer

Vitaliseringsmodellen er en systematik, der kan anvendes i den pædagogiske praksis, når det gælder om at skabe gunstige betingelser for barnets/den unges trivsel og udvikling. Jan Tønnesvang taler om "psykologisk ilt", der kan sidestilles med betydningen af den biologiske ilt. Individets psyke skal iltes såvel som den biologiske krop, således man som menneske kan næres og udvikles. "Vitaliseringsmodellen beskæftiger sig med menneskets psykologiske grundbehov og de relationer og miljøer, der giver psykologisk ilt til – og dermed vitaliserer – disse." ¹ Disse grundbehov/rettetheder:

- Den selvhenførende rettethed ("se mig, som den jeg er")
- Den andenhenførende rettethed ("vis mig, hvem/hvad jeg kan blive")
- Den fællesskabshenførende rettethed ("lad mig høre til ligesom dig")
- Den mestringshenførende rettethed ("giv mig passende udfordring")

Jan Tønnesvang karakteriserer et vitaliseringsmiljø, som et miljø, der rummer en "god nok" psykologisk ilt, og hvor barnet/den unge bliver optimalt udfordret. Vitaliseringsmiljøer er samtidigt miljøer, hvor den psykologiske ilt i de forskellige vitaliseringsrelationer er 'god nok' til at kunne

vitalisere de fire rettetheder. At miljøet skal være godt nok og ikke perfekt henviser til et særligt kendetegn for vitaliseringsmiljøer, fordi der hermed menes, at vitaliseringsmiljøer er miljøer, der er optimalt frustrerende miljøer (ikke at forveksle med maksimalt frustrerende miljøer). Det vitaliseringsmiljø, der virker optimalt frustrerende, er netop et miljø, hvor individet i vitaliseringsrelationerne møder medspillende modspil, og hvor de bliver iltende realitetskorrigeret. Hvis det drejer sig om børn og unge, lægger dette op til, at de selv skal tage del i deres læringsproces og yde noget i forhold hertil, at de skal anerkendes for dette og opmuntres videre og således lære trinvist at blive kvalificeret selvbestemmende i deres skabelse af en god livsbane.

Vitaliseringsmodellen kan bruges som et samtaleredskab, der kan være med til at strukturere samtalen med den unge om for eksempel dennes selvforståelse, drømme eller udfordringer – altså den fornødne pædagogiske ilt.

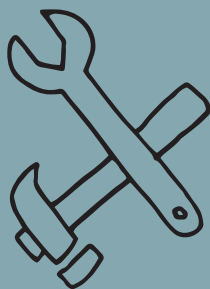
¹ Elin Poulsen:

Sammen om et fagsprog, s. 21, Klim, 2015.

UDADRETTET KVALIFICERING

Faglighed - Anden kunnen

Teknikalitet



UDADRETTET SELVBESTEMMELSE

Social kompetence - Deltagelse

Socialitet



Engagement

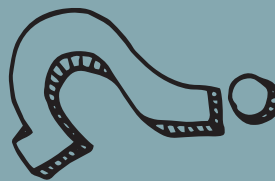
Handleside
Vidensside

Handleside
Vidensside

Vidensside
Værensside

Vidensside
Værensside

Selvopsamling



Refleksivitet

Omtanke - Perspektivering

INDADRETTET KVALIFICERING

Sensitivitet

Selvkontakt - Følelser

INDADRETTET SELVBESTEMMELSE



KVAS modellen

Begrebet kvalificeret selvbestemmelse¹ er formuleret ud fra et dannelsesideal og en helhedstænkning, der tager udgangspunkt i det hele menneske.

Den kvalificerede selvbestemmelse handler i høj grad om dømmekraft og kritisk stil-lingtagen, hvilket er en forudsætning for at kunne træffe sunde valg på et kvalificeret grundlag (fritids- og ungdomsskoleområdet fungerer som et trygt sted, hvor barnet/den unge kan øve sig i at træffe valg).

Modellen fokuserer på fire grundlæggende tilværelsesdimensioner, og den muliggør, en afdækning og analyse af barnets/den unges styrker/udfordringer/interesser inden for disse fire dimensioner. Med kvalificeret selvbestemmelse er der således ikke tale om et begreb, der fastlægger selve dannelsens indhold, men som kan fungere som en struktur samt en ledestjerne for pædagogikken.

Kvalificeret selvbestemmelse som dannelsesbegreb rummer både den faglige og sociale side, og er kun realiserbart, hvis "...den udviklede faglighed er personligt forankret, og den personlige udvikling er fagligt funde-ret." ² De fire dimensioner:

- Teknikalitet (faglighed/anden kunnen)
- Socialitet (socialkompetence og deltagelse)
- Refleksivitet (omtanke og perspektivering)
- Sensitivitet (selvkontakt og følelser)

Vi anvender i vores pædagogiske praksis modellen som et dannelsesteoretisk grundlag samt til at systematisere den måde, hvorpå vi kigger på barnet/den unge og tænker i dannelse og helhed. Selve modellen for Kvalificeret Selvbestemmelse kan anvendes på flere forskellige måder og niveauer. Den kan fx anvendes i dialoger med et medlem, ved MUS-samtaler, ved net-værksmøder, til p-møder (når der laves beskrivelse og status på et medlem) eller når man skal målrette sine aktiviteter en bestemt målgruppe mv.

Handlingsaspektet tænkes ofte ud fra følgende tretrinsdeling:

- Status
- Muligheder
- Første skridt

Så med afsæt i den indledende afdækning og analyse, sammenholdt med en beskrivelse af handlingsaspektet ud fra tretrinssdelingen, kan en kvalificeret pædagogisk indsats sættes i gang.

¹ Begrebet kvalificeret selvbestemmelse bliver introdu-ceret af sociolog Sven Mørch fra Københavns Univer-sitet i 1990 og er udviklet af Jan Tønnesvang. Elin Poulsen: Sammen om et fag-sprog, 17, Klim, 2015.

² Jan Tønnesvang: Skolen som vitaliseringsmilø – for dannelse, identitet og fællesskab, Klim, 2009.



MORT
LIVES
PO
FINGA

Large yellow bubble graffiti, possibly reading 'BTR' or similar.

BTC
RDF

Antiky
Gost:
Hot
Rubiky
Wank

47

Large grey bubble graffiti at the bottom of the wall.

UPV

Personligt

Mødestabil
Valgparat
Ansvarlig
Motiveret
Selvstændig

Fagligt

Standpunkt:

3-årig gym → 5,0

2-årig hf → 4,0

EUD/EUX → 2,0

Socialt

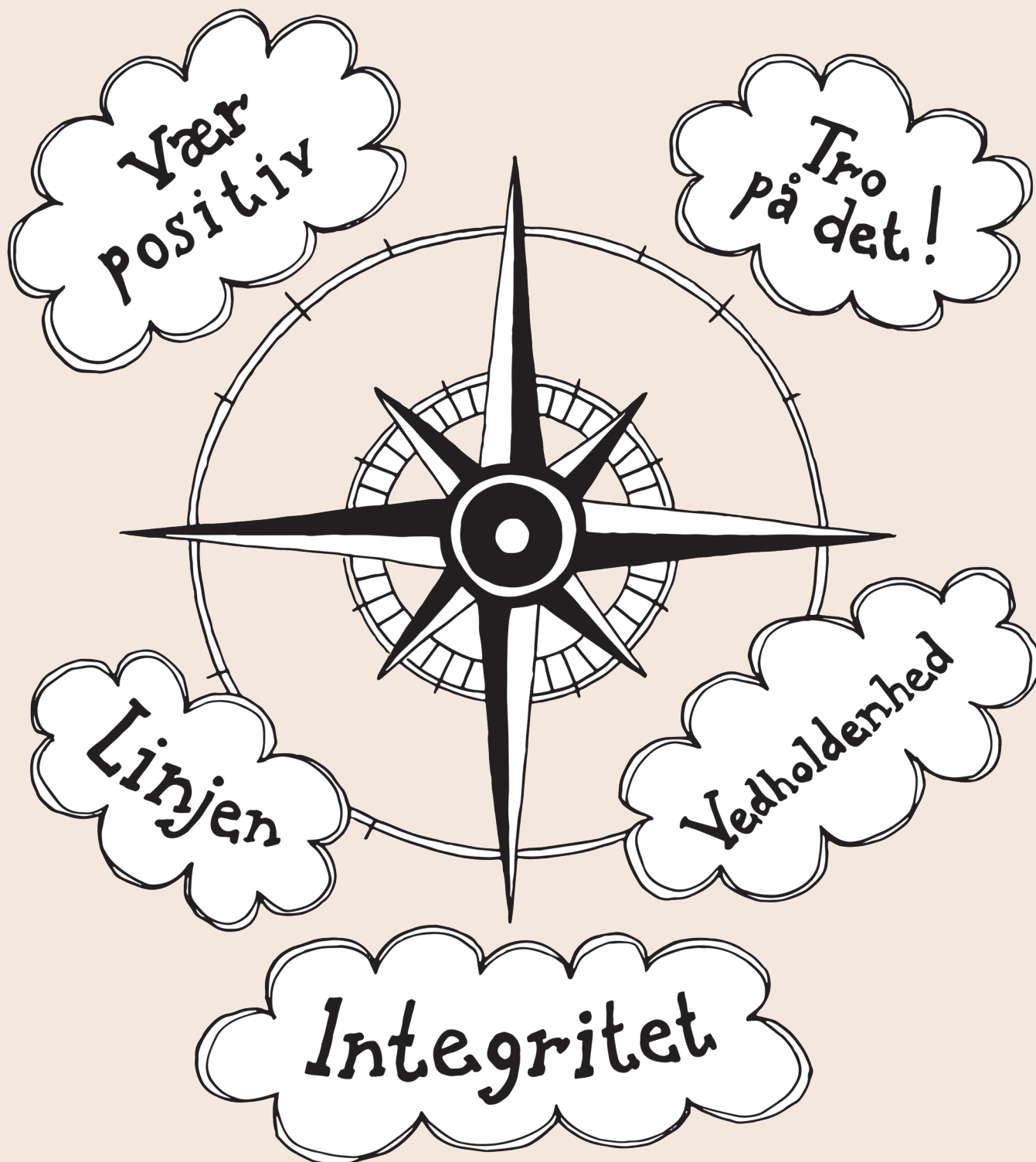
Respektfuld
Samarbejdende
Tolerant

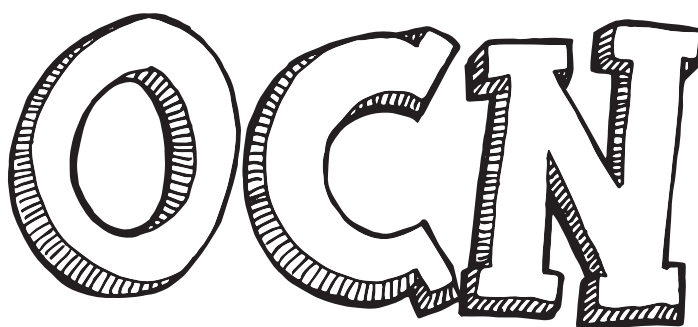
Praksisfagligt

Kreativ
Praktiske
færdigheder
Arbejdskendskab
Kan føre teori
ud i praksis

Kompas

retningerne





OCN – OPEN COLLEGE NETWORK

Open College Network (OCN) er en metode til at give et validt kompetencebevis på formel og uformel læring. OCN-metoden giver bevis på de kompetencer, vi får udenfor skolen. Al læring er værd at anerkende, både for elever med og uden en grunduddannelse. Læs evt. mere på <https://ocn-danmark.dk/>

Metoden kan differentieres til grupper og/eller individuelt til de unge, selv om de er i samme forløb.

OCN-vejlederen har gerne sparring med underviseren om læringsmålene, niveauerne og dokumentationen af bedømmelseskriterierne osv.

ULV-underviseren gennemgår det udfyldte opgavehæfte sammen med den enkelte unge og skal huske at påføre følgende på den enkeltes opgavehæfte: Skole, klasse/trin, navn og fødselsdato.

Alle udfyldte opgavehæfter afleveres/sendes via scanner til OCN-vejlederen (se mailadresse herunder).

7-10 dage efter kan OCN beviserne afhentes hos Peter H. Sørensen efter aftale. (Peter får noget særligt OCN-brevpapir og han kan printe beviserne som Tina sender til ham via mail).

FORSLAG TIL BEVISOVERRÆKKELSE

Der afholdes OCN-bevisoverrækkelse med eleverne sidst på skoleåret, hvor forældre, pædagoger, skoleleder, ULV-undervisere, klasselærere, evt. AKT lærer og andre relationer til eleverne deltager. Der afholdes en lille tale for deltagerne samt en kort fortælling af underviseren, hvad forløbet har omhandlet. Hver enkelt ung modtager et OCN-bevis, en rose, T-shirts og en masse klapsalver.

OCN-vejleder:

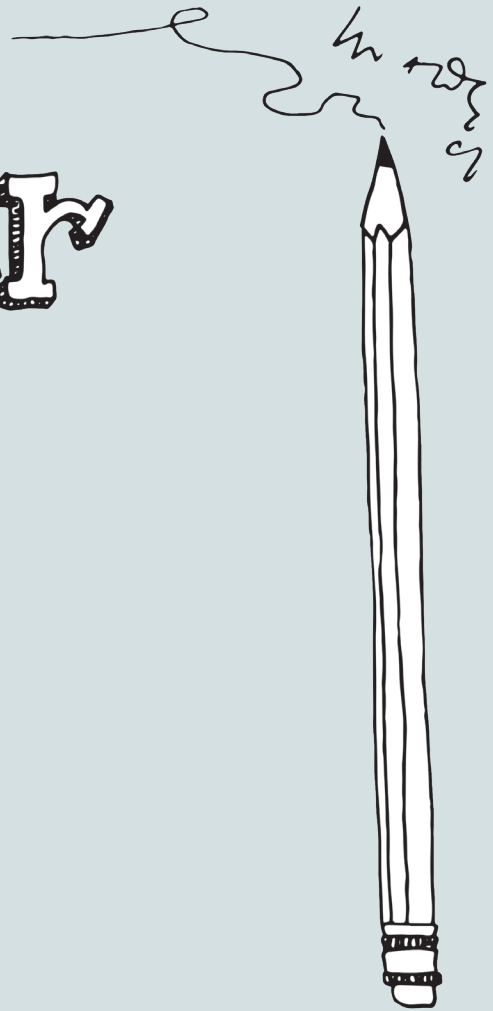
Tina Brammer Kristensen

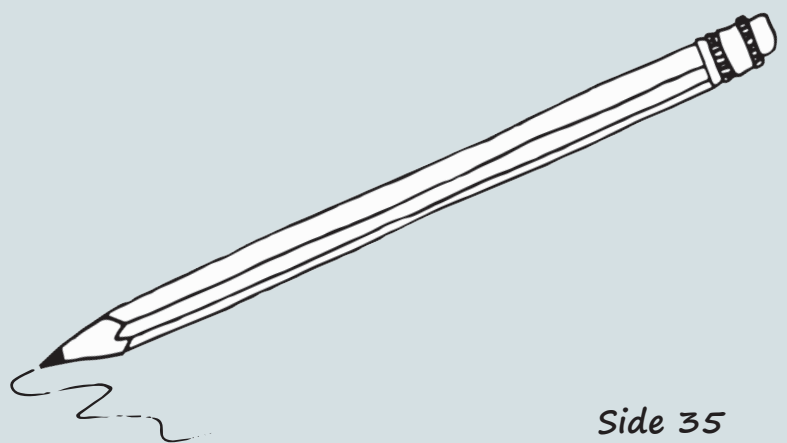
OCN-koordinator

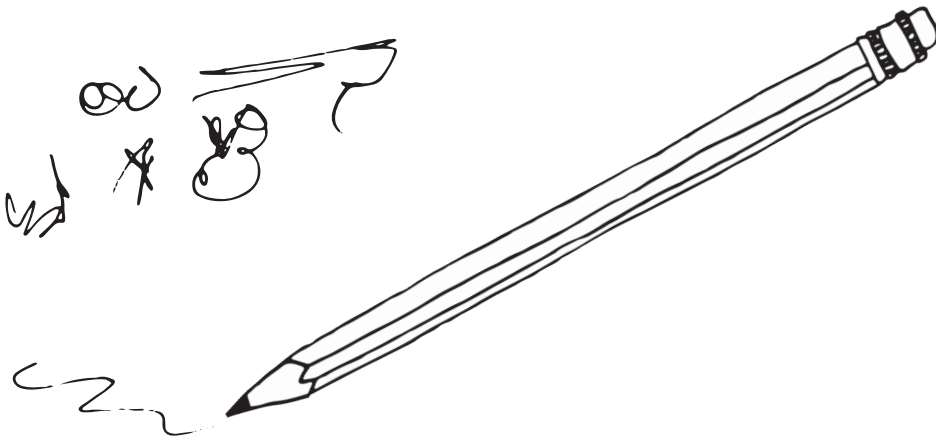
tibra@aarhus.dk

telefon: +45 41 85 72 60

Notater









ULV

UNG i

Aarhus

