

**Til gruppevejlederen**

# Guide til gruppeforløb til unge med autisme

Læringsforløb for unge med autisme

---

**Viden til gavn**

Publikationen er udgivet af  
Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Tlf: 72 42 37 00

E-mail: [info@sbst.dk](mailto:info@sbst.dk)  
[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)

Indhold udarbejdet af PwC og VIVE for Social- og  
Boligstyrelsen. Udgivet januar 2023

Layout og tilgængelighed: 4PLUS4

Download eller se rapporten på [www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)  
Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af  
kilde.

Elektronisk udgivelse (ISBN): 978-87-94371-33-9



# Indhold

<b>Indledning .....</b>	<b>6</b>
Læsevejledning .....	7
<b>Generelt om forløbet .....</b>	<b>8</b>
Temaer og moduler i gruppeforløbet .....	8
Faste og justerbare elementer i gruppesessionerne .....	9
Gennemgående redskaber i gruppeforløbet .....	11
Gode råd til gruppeforløbet .....	11
Før I går i gang .....	12
Forklaring på ikoner .....	13
<b>Indledende samtale med den unge .....</b>	<b>14</b>
<b>Modul 1: Velkommen.....</b>	<b>16</b>
Forberedelse .....	16
Gruppesessionen .....	17
Efter gruppesessionen.....	19
<b>Modul 2: Forstå mig selv og andre .....</b>	<b>20</b>
Forberedelse .....	21
Gruppesessionen .....	22
Efter gruppesessionen.....	25
Forberedelse .....	26
Gruppesessionen .....	27
Efter gruppesessionen.....	30
<b>Modul 3: Samtale.....</b>	<b>31</b>
Forberedelse .....	32
Gruppesessionen .....	33
Efter gruppesessionen.....	37
Forberedelse .....	38
Gruppesessionen .....	39
Efter gruppesessionen.....	41
<b>Modul 4: Konflikter.....</b>	<b>42</b>
Forberedelse .....	43
Gruppesessionen .....	44
Efter gruppesessionen.....	47
Forberedelse .....	48
Gruppesessionen .....	49
Efter gruppesessionen.....	52

<b>Modul 5: Flytte hjemmefra/Hverdagen i egen bolig .....</b>	<b>53</b>
Forberedelse .....	54
Gruppessionen .....	55
Efter gruppessionen.....	57
Forberedelse .....	58
Gruppessionen .....	59
Efter gruppessionen.....	62
<b>Modul 6: Fritid, venskaber og kærester .....</b>	<b>63</b>
Forberedelse .....	64
Gruppessionen .....	65
Efter gruppessionen.....	68
Forberedelse .....	69
Gruppessionen .....	70
Efter gruppessionen.....	73
<b>Modul 7: Uddannelse og job.....</b>	<b>74</b>
Forberedelse .....	74
Gruppessionen .....	76
Efter gruppessionen.....	79
Forberedelse .....	80
Gruppessionen .....	81
Efter gruppessionen.....	84
<b>Modul 8: Muligheder og rettigheder .....</b>	<b>85</b>
Forberedelse .....	86
Gruppessionen .....	87
Efter gruppessionen.....	89
Forberedelse .....	89
Gruppessionen .....	90
Efter gruppessionen.....	92
<b>Modul 9: Afslutning.....</b>	<b>93</b>
Forberedelse .....	93
Gruppessionen .....	94
Efter gruppessionen.....	95
<b>Modul 10: Booster .....</b>	<b>96</b>
Forberedelse .....	96
Gruppessionen .....	97
Efter gruppessionen.....	98

# Indledning

Socialstyrelsen har i samarbejde med PwC og seks kommuner, udviklet et læringsforløb, der er målrettet unge med autisme, som bor hos deres forældre eller i egen bolig. Læringsforløbet er udviklet på baggrund af en litteraturkortlægning, en praksiskortlægning samt en kortlægning af målgruppens karakteristika og behov<sup>1</sup>. Læringsforløbet omfatter en række kerneelementer, herunder et gruppeforløb for de unge.

Målgruppen for læringsforløbet er unge voksne med autisme i alderen 16–30 år (herfra benævnt ”unge”) med normalbegavelse eller en begavelse lidt under normalområdet, og som bor hos deres forældre eller i egen bolig. De unge har behov for bostøtte med fokus på sociale og mestringsrettede indsatser, der understøtter et så selvstændigt voksenliv som muligt.

Denne guide beskriver indholdet i **gruppeforløb for unge med autisme**.

Guiden skal læses i sammenhæng med **indsatsbeskrivelsen**, der beskriver formålet med indsatsen, målgruppen for læringsforløbet samt kerneelementerne i læringsforløbet.

Gruppeforløbet er udviklet på baggrund af erfaringer, struktur og indhold fra en række eksisterende indsatser, der er relevante for målgruppen af unge med autisme samt indsatser, der er direkte målrettet unge med autisme<sup>2</sup>.

I læringsforløbet modtager de unge individuel støtte parallelt med gruppeforløbet. Den individuelle støtte skal både motivere den unge til at indgå i gruppeforløbet og forberede den unge på forløbet. Gruppeforløbet er samtidig tilrettelagt efter, at de unge bruger den individuelle støtte mellem gruppesessionerne til at træne og overføre kompetencerne fra gruppeforløbet til hverdagen. Der refereres derfor til *støttepersonen*, som varetager den individuelle støtte i forbindelse med opgaverne mellem gruppesessionerne.

---

1 PwC og VIVE, 2019, *Unge med autisme og overgangen til et selvstændigt liv – Litteraturkortlægning* og PwC og VIVE, 2019, *Unge med autisme og overgangen til et selvstændigt liv – Kortlægning af praksis*. PwC og VIVE, 2019, *Unge med autisme og overgangen til et selvstændigt liv – Målgruppekortlægning*.

2 Udviklingen af gruppeforløbet trækker på: Fasemodellens tematikker (og Beacon Transitions); McCarville, E. (2013): Peer Mentoring Intervention Teaching Adaptive Skills to Individuals with High Functioning Autism Spectrum Disorders; Hagner, D., Kurtz, A., Cloutier, H., m.fl. (2012): Family-centered transition process for students with autism spectrum; Socialstyrelsen: Manual for Social Færdighedstræning 2017; Komiteen for sundhedsoplysning: Robusthedsprogrammet – et teksthæfte; Winner, M. G. (2013): *Social tænkning – At lære børn og unge med socialkognitive vanskeligheder at agere socialt*. Forlaget Pressto ApS. Erfaringer fra afprøvning af gruppebaserede forløb i Silkeborg og Aarhus samt erfaringer med læring på tværs af unge fra Odense og Skanderborg. Erfaringer fra kommunerne i projektet: Randers, Roskilde, Odense, Viborg, Gentofte og Lyngby-Taarbæk.

## Læsevejledning

Guiden består af følgende kapitler:

- **Modul 1: Velkommen**
- **Modul 2: Forstå mig selv og andre**
- **Modul 3: Samtale**
- **Modul 4: Konflikter**
- **Modul 5: Flytte hjemmefra/Hverdagen i egen bolig**
- **Modul 6: Fritid, venskaber og kærester**
- **Modul 7: Uddannelse og job**
- **Modul 8: Muligheder og rettigheder**
- **Modul 9: Afslutning**
- **Modul 10: Booster (2 mdr. efter modul 9).**

Herudover er det muligt at indlægge en enkelt gruppesession som en social aktivitet. Afhængigt af de konkrete hold kan dette ske i starten af forløbet eller midt i forløbet, hvor det kan være givende at have mere tid til netværk. Den sociale aktivitet kan fx være en spilleaften i gruppen, et cafebesøg eller lignende.

**Redskaber og materialer til gruppeforløb** findes desuden en uddybende beskrivelse af de øvelser, der kan bruges i gruppeforløbet, samt materialer og skabeloner, der understøtter øvelserne.

# Generelt om forløbet

Formålet med gruppeforløbet er at støtte de unge i at udvikle deres mestring, sociale kompetencer og praktiske færdigheder samt understøtte, at de unge i gruppen danner netværk og finder rollemodeller i hinanden.

Gruppeforløbet foregår som en del af den unges samlede læringsforløb, der også indebærer individuel støtte.

**Den individuelle støtte** tilrettelægges som et forløb med den unge, hvor der både kan indgå vejledning, træning i anvendelse af redskaber, udvikling af kompetencer m.m. Støttepersonen skal bl.a. støtte og motivere den unge til at indgå i gruppeforløbet. Støttepersonen arbejder med den unges mål for forløbet, udarbejdelse af handleplan samt vejledning og træning, der supplerer og understøtter gruppeforløbet, så den individuelle støtte og gruppeforløbet er sammenhængende, og hvor erfaring fra gruppeforløbet trækkes med ind i den individuelle støtte. Støttepersonen skal derfor orientere sig i **Indsatsbeskrivelsen**, der beskriver det samlede læringsforløb, og i **Guide til gruppeforløbet**, der beskriver, hvordan den individuelle støtte kan supplere og understøtte læringen i gruppeforløbet. For at sikre den nødvendige sammenhæng er det en fordel, hvis den samme person varetager begge roller, da vedkommende dermed umiddelbart kan bringe viden fra gruppeforløbet i spil og gøre indholdet relevant. Herunder vende de tematikker, som har været genstand for sessionen samt hjælpe den unge med hjemmeopgaver. Hvis de to funktioner er skilt ad, kræver det, at de individuelle støtter og gruppevejledere mødes efter hver session og deler viden og opmærksomhedspunkter, så støttepersonen er klædt på til at understøtte den unges udvikling og læring. Møderne skal sikre, at støttepersonen får en dybere viden om, hvordan de unge har arbejdet med det konkrete tema, hvad der har været særligt let eller udfordrende, og hvor den unge særligt har brug for støtte.

Gruppeforløbet varer 16 uger med en eller flere indledende individuel(le) samtale(r) med den unge og ugentlige gruppesessioner af to timers varighed plus et opfølgende boostermodul efter 2 måneder samt en valgfri gruppesession som en social aktivitet. Gruppen kan bestå af 6-10 deltagere.

## Temaer og moduler i gruppeforløbet

De konkrete temaer for gruppeforløbet er:

- Sociale færdigheder og samarbejde
- Kommunikation
- Netværk
- Strukturering og mestring af hverdagen
- Selvbestemmelse.

Forløbet omfatter 10 moduler, der berører temaerne ovenfor. Modul 2-8 holdes over to gruppesessioner, mens modul 1, 9 og 10 afholdes over en session.

De enkelte moduler i forløbet foldes nærmere ud i guiden.



## Faste og justerbare elementer i gruppesessionerne

Der kan være stor variation i grupperne og derfor behov for at kunne tilpasse indholdet i den enkelte gruppesession – samtidig er der en række faste elementer i gruppeforløbet. Indholdet i den enkelte gruppesession skal således afspejle gruppens sammensætning, da dette vil have stor betydning for, hvor meget der kan rummes i den enkelte session og hvilket niveau, der skal anlægges. Gruppesessionen tilrettelægges bl.a. efter de unges alder, funktionsniveau, sociale færdigheder, mål og ønsker.

I det følgende beskrives nærmere, hvad der er faste elementer i gruppeforløbet, og hvad der kan justeres.

### Faste elementer

**Modulerne** i gruppeforløbet gennemføres i den rækkefølge, de er beskrevet i denne guide – dog er det muligt at bytte om på modul 2 og 3, afhængigt af den enkelte gruppes behov. Således vil modul 2 for nogle skabe et godt udgangspunkt for at tale om de resterende temaer, mens det for andre vil være et for personligt emne at starte med.

Hver gruppesession følger en fast struktur, som gruppevejlederne skal sørge for at følge. Strukturen indeholder følgende elementer:

1. Siden sidst (hvad optager de unge samt opsamling på hjemmeøvelser)
2. Oplæg/undervisning/aktivitet
3. Drøftelse – ungeerfaringer med temaet
4. Test det af – rollespil eller problemløsning
5. Tænk og træn – nye hjemmeøvelser
6. Hvad tager vi med os hjem?

Strukturen understøtter processen i hver gruppesession, som uddybes nærmere i det følgende. For at understøtte **forudsigelighed** er det en fordel, at gruppevejlederen har:

- En visuel dagsorden for gruppesessionen med tidsangivelser for hvert punkt
- Forberedt pauser. Der skal indlægges to pauser på 10 minutter i løbet af 2 timers gruppesession. Der kan holdes yderligere mindre pauser ved behov.

Hver gruppesession starter med en runde, hvor deltagerne angiver, hvordan de har det i dag (på en skala fra 1-10), en opsamling på, hvordan det er gået siden sidst for deltagerne og en opsamling på deres hjemmeopgave. Det er vigtigt, at der er god tid til at følge op på hjemmeøvelser og siden sidst, så de unge oplever, at deres hjemmearbejde og generelle trivsel bliver taget alvorligt, og at gruppevejlederen og de andre deltagere går op i, at man har forberedt sig til den enkelte gruppesession.

Til hver gruppesession holder gruppevejlederen et oplæg for at give deltagerne input og informationer om den tematik, som modulet handler om.

Ved hver gruppesession faciliterer gruppevejlederen, at de unge drøfter dagens tema med udgangspunkt i deres egne erfaringer, herunder de tanker og refleksioner, de har gjort, som en del af deres hjemmeøvelser, inden modulet.

Der indgår konkrete øvelser i hver gruppesession, hvor de unge aktiveres og dermed tester og træner konkrete færdigheder, metoder og teknikker. Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

Inden afslutningen på hver gruppesession aftales nye hjemmeøvelser, som den unge arbejder med frem til næste gruppesession. De nye hjemmeøvelser kan struktureres mere eller mindre efter deltagerens forudsætninger og behov for støtte til at vælge hjemmeøvelser:

- **Meget styring:** Deltagerne får den/de samme øvelser af gruppevejlederen.
- **Medium styring:** Gruppevejlederen har en bruttoliste af øvelser, som deltagerne vælger sig ind på alt efter, hvad der er relevant i forhold til deres egne interesser, mål og handleplan.
- **Lav styring:** Deltagerne byder selv ind med, hvad der skal være deres øvelse til næste gang (relateret til indholdet i modulet).

Graden af struktur kan også ændres undervejs i gruppeforløbet, hvis deltagerne bliver mere klar til at formulere individuelle hjemmeøvelser. I hvert modul fremgår forslag til hjemmeøvelser.

Hver gruppesession afsluttes med en opsamling, hvor de unge melder tilbage, hvad de tager med sig hjem, hvordan de har det ved afslutning af gruppesessionen (på en skala fra 1-10), og der er sat tid af til at evaluere gruppesessionen.

### **Justerbare elementer i gruppesessionerne**

I hvert modul er en række emner, drøftelser og forslag til øvelser. Gruppevejlederne kan justere omfanget af indholdet ved hver gruppesession. Indholdet, der er beskrevet i det enkelte modul, fx i oplæg og spørgsmål til drøftelse, kan derfor skaleres op og ned.

Oplægget holdes af gruppevejlederen på baggrund af det materiale, der er udarbejdet til det enkelte modul. Det er vigtigt, at gruppevejlederne omsætter indholdet til og gør indholdet relevant for den konkrete ungegruppe, som vil variere fra gang til gang. Der kan også suppleres med eksterne oplægsholdere, som har specialiseret viden om emnet, fx om jobcentret, om sundhed, om søvn eller lignende emner, hvor deltagerne kan have gavn af, at oplægsholderen har specialviden. Der kan også inviteres peers til at holde oplæg om det givne emne, så deltagerne får input fra en ung, som har været, der hvor de er, og dermed kan gøre temaet relevant for de unge.

Gruppevejlederen udvælger, som en del af forberedelsen til den enkelte gruppesession, hvilke øvelser der skal indgå i sessionen for at understøtte de unges læring i forhold til det konkrete tema i modulet.

Gruppevejlederen udvælger desuden, som en del af forberedelsen til den enkelte gruppesession, den/de hjemmeøvelser, der er relevant for gruppen at arbejde med.

## Gennemgående redskaber i gruppeforløbet

Oversigten nedenfor viser de gennemgående materialer og redskaber i gruppeforløbet og i den unges læringsforløb. Redskaberne er således ikke knyttet til specifikke moduler, men bruges løbende gennem gruppeforløbet.

**Informationspjece:** Indeholder nøgleoplysninger om gruppeforløbet: Hvor mødes vi første gang, hvad tid, navn og kontaktoplysninger på gruppevejleder, billede af gruppevejleder.

**Den unges handleplan:** Er redskabet til at sikre en målrettet indsats over for den unge, og udarbejdes med støttepersonen. Gruppevejlederen skal derfor kende planen og den unges mål, så gruppeforløbet kan bidrage til, at den unge opnår sine mål.

**Logbog til den unge:** Indeholder en oversigt over hele forløbet, refleksionsspørgsmål og hjemmeøvelser til hvert modul og plads til, at den unge kan skrive egne noter under gruppesessionerne og mellem gruppesessionerne.

**Signal-kort:** Et kort, som er rødt på den ene side og grønt på den anden side. Hver deltager får et kort, så de kan signalere, om de vil deltage i drøftelsen eller hellere vil lytte. Kortet og dets funktion introduceres til den unge, inden gruppeforløbet starter, så det bliver tydeligt for den unge, at man ikke bliver tvunget til at sige noget i gruppen, hvis man ikke har lyst.

## Gode råd til gruppeforløbet

På baggrund af de første kommuners erfaringer med gruppeforløbet er der identificeret en række gode råd til gruppefaciliteringen i læringsforløbet:

- Struktur og pauser
  - For unge med autisme er det vigtigt at sikre en forudsigelig ramme og struktur. Herunder at understrege formålet og sikre tydelig rammesætning, forklare opgaverne grundigt m.m.
  - Hav overblik over tiden. Hvad skal ske hvornår? Hvornår er der pause? Nogle af de unge vil ikke vide, hvad en pause skal bruges til, og det kan stresse.
  - Det kan være relevant at have eksempler med på, hvad en pause kan bruges til (tisse, ryge, gå en tur udenfor).
- Gruppearbejde og gruppedynamik
  - Brug viden fra de individuelle samtaler, hvor der identificeres vigtig viden om de unge, som kan bruges i tilrettelæggelsen. Nogle unge vil snakke mere end andre – overvej, hvordan dette kan håndteres, så alle får mulighed for at komme til orde.
  - Hvis der viser sig udfordringer med gruppedynamikken, eller enkelte unge ikke har en hensigtsmæssig adfærd i gruppen, er det vigtigt, at dette bliver håndteret, enten i selve sessionen eller med en bilateral kontakt til den unge uden for gruppen, evt. gennem den unges støtteperson.
  - Overvej gruppedannelse – det er godt at være tre i en gruppe, og de fleste øvelser har tre personer i grupperne.

- Grupperegler:
  - Det er godt at have konkrete grupperegler, som gruppen selv er med til at lave. Fx at man skal komme til tiden, at man ikke må tage sin telefon.
  - Snak om, hvordan man håndterer det, hvis de unge mødes uden for gruppen – så der er spilleregler i gruppen, men også uden for.
- Modeller
  - Der anvendes en række modeller i materialet. Nogle er meget enkle og kræver ikke så meget forklaring, mens andre kræver mere forklaring for at sikre, at de kan formidles rigtigt. Der er derfor indsat uddybende tekst i oplægget ved nogle modeller.
- Redskaber
  - Hvad hvis alle smider det røde kort? Man kan sætte en film på eller gennemføre small talk-spillet.
  - Nogle unge kan have lidt svært ved at bruge scoren på 1-10 i starten, så det er godt at sætte ord på, hvad det betyder.
- Øvelser
  - Der skal være god tid til refleksion for den enkelte, og det er godt, hvis det er muligt at få et indtryk af de unge på vej ind til gruppeøvelserne – en lille temperaturmåling.
  - Hvis de unge er i tvivl, så vis dem konkret, hvordan øvelserne skal foregå – så gruppevejlederne først gennemfører øvelserne. Det kan også være ved at optage øvelserne som en lille film inden modulet, der kan vises til modulet og gentages.
  - Siden sidst: Det kan være nødvendigt at tydeliggøre, hvad der menes med denne lille introduktion til sessionerne, hvor hensigten er at tage temperaturen på gruppen, inden I går i gang med dagens tema. Hvis der er mange deltagere i gruppen, kan det være relevant at udelade denne og fokusere på de øvrige dele.

## Før I går i gang

Overvej, **hvor** gruppen skal mødes til første gruppesession – og evt. resten af gruppeforløbet. Det er en fordel, at det er et inspirerende og trygt rum for de unge.

Det er også en fordel, hvis der er mulighed for at bryde gruppen op i mindre grupper, der kan lave gruppearbejde, -øvelser og -drøftelser uden at forstyrre hinanden.

Samtidig er det værd at overveje, om der er en skærm/projektor, og dermed mulighed for at vise slides, og hvis ikke, hvordan gruppevejlederen så kan holde oplæg for de unge med brug af visuelle virkemidler.

Forbered lokalet, I skal være i, fx:

- Opsætning af borde og stole
- Skriveredskaber
- Tegneredskaber eller andre ting, som deltagerne kan bruge for at øge deres opmærksomhed
- Navneskilte.

Det er også relevant, at der er mulighed for, at gruppevejlederen kan samle de unges input på en tavle eller flip over. Hvis gruppen mødes et sted, hvor dette ikke er muligt, er det vigtigt at forberede, hvordan det sikres og synliggøres, at der samles op på de unges input og drøftelser.

Forbered materialer til de unge:

- Signal-kort (rødt og grønt karton)
- Small-talk-spil (købes i boghandler).

## Forklaring på ikoner

I guiden fremgår en række ikoner, der skal hjælpe til at give et hurtigt overblik i guiden:



**Involvering af støtteperson:** Dette ikon viser, hvor og hvordan den unges støtteperson kan involveres i forbindelse med gruppeforløbet. Ikonet indikerer derfor et opmærksomhedspunkt for gruppevejlederen i forhold til samarbejdet med den unges støtteperson. Støttepersonerne kan også læse guiden med særligt fokus på disse dele og dermed være forberedt på, hvordan de bedst muligt understøtter de unges gruppeforløb.



**Oplæg/præsentation:** Beskriver de input i gruppesessionen, som gruppevejlederen står for, i form af oplæg eller præsentationer. Der findes slides til de konkrete oplæg.



**Videoklip:** Indikerer forslag til brug af videoer i gruppesessionen. Det er valgfrit, om man ønsker at vise videoerne, og det er vigtigt at se videoerne igennem inden sessionen og overveje relevansen ift. det konkrete hold.



**Drøftelser:** Viser de refleksionsspørgsmål, deltagerne kan drøfte i løbet af modulet, samt forslag til fremgangsmåde.



**Øvelser:** Viser de øvelser, der kan arrangeres med deltagerne i hvert modul, herunder formål med øvelsen og forslag til fremgangsmåde. Øvelse 1, 2 og 3 angiver forskellige øvelser i sessionen, mens 1a, 1b m.v. angiver forskellige valgmuligheder ift. den konkrete opgave.



**Redskaber og materialer:** Viser de redskaber og materialer, som kan understøtte øvelser, drøftelser og refleksioner. Redskaber og materialer findes i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

# Indledende samtale med den unge

Inden gruppeforløbet starter, arrangerer gruppevejlederen en (eller flere) samtale(r) med den unge.



De(n) indledende samtale(r) med gruppevejlederen kan med fordel arrangeres i samarbejde med den unges støtteperson, og støttepersonen kan deltage i samtalen for at sikre, at den unge føler sig tryk.

**Formålet** med de(n) indledende samtale(r) er at klæde den unge på til at indgå i gruppeforløbet. Den unge har, forud for gruppeforløbet, modtaget individuel støtte, der bl.a. har til formål at motivere den unge til at indgå i gruppeforløbet. Samtalen med gruppevejlederen kan også bidrage til denne motivation. Endelig er hensigten med samtalen at få et billede af, hvordan den unge vil fungere i gruppen, så der kan tages højde for dette i tilrettelæggelsen af gruppesessionerne.

## Indhold og fremgangsmåde

Den unge møder gruppevejlederen, får viden om, hvad gruppeforløbet indeholder, og hvad den unge kan forvente af forløbet. Gruppevejlederen får også mulighed for at lære den unge lidt bedre at kende:

- Hvad er den unge optaget af?
- Har den unge erfaring med noget lignende fra tidligere?
- Hvad er den unges mål og handleplan, og hvordan kan gruppeforløbet være hjælpsomt for den unge?
- Spørg også ind til, hvad den unge gerne vil spørges om til gruppemodulet, så der skabes tryk om det første modul og mødet med gruppen.

På mødet udleveres de materialer, den unge skal bruge løbende i gruppeforløbet.



Den unge får udleveret **informationspjecen**, der indeholder nøgleinformationer om gruppeforløbet, herunder kontaktoplysninger og billede af gruppevejlederen.



De unge får udleveret sin **logbog** og bliver introduceret til brugen af logbogen (mulighed for at skrive noter, både under gruppesessionerne og mellem gruppesessionerne).

Den unge bliver introduceret til **signal-kortene**. Til hver gruppesession får de unge udleveret hhv. et rødt og grønt kort. Med kortene kan den unge signalere, om man har lyst til at deltage i den igangværende drøftelse til gruppesessionen, eller om den unge hellere bare vil lytte. Det er vigtigt at introducere de unge for denne mulighed, allerede inden gruppeforløbet går i gang, da det kan give de unge en tryghed og vished om, at de ikke bliver bedt om at dele eller sige noget, hvis de ikke har lyst. Signal-kortene gør dette mere konkret og håndgribeligt for den unge, at de kun skal sige noget, når de selv har lyst, og kan dermed være med til at understøtte, at den unge har mod på at deltage i gruppeforløbet.

Den unges **handleplan** og individuelle mål kan også gennemgås på mødet, hvor den unges støtteperson, sammen med gruppevejlederen, kan hjælpe med at koble den unges ønsker og drømme til gruppeforløbet.

# Modul 1: Velkommen

**Formålet** med modul 1 er at give deltagerne en god og tryk start på gruppeforløbet. Deltagerne bliver præ-senteret for hinanden og for forløbets indhold og plan.

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Sørg for, at alle deltagere har modtaget information om, hvad der skal ske på første gruppesession, og hvad de unge skal forberede. Det handler fx om at tænke nærmere over, hvad de gerne vil have ud af gruppeforløbet, samt hvilke mål der er vigtigst for den unge at nå, og drøfte dette med støttepersonen.



Den unges støtteperson kan med fordel forberede den unge på, at den unge skal præsentere sig for de andre til den første gruppesession (navn, alder, interesser, hvad man håber at få ud af forløbet). Støttepersonen kan evt. øve dette med den unge, forud for første gruppesession.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

- Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser
- Forbered oversigt med gruppe-regler og med plads til at tilføje de unges egne regler
- Forbered lær-hinanden-at-kende-aktivitet  
1A. Man kan lave en øvelse, hvor unge skal stille sig i række efter skolestørrelser eller alfabetisk efter fornavn
- Man kan også gennemføre small-talk-spillet
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand, evt. snacks).

Medbring materialer:



- Mappe til hver deltager: liste med navne på deltagerne og kontaktoplysninger på gruppevejlederne, signal-kort
- Redskaber, afhængigt af hvilke(n) øvelse(r) der vælges
- Gruppe-regler (og plads til at tilføje de regler, de unge kommer frem til)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad tager jeg med mig fra i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.



## Gruppesessionen



Modulet starter med, at gruppevejlederen (eller vejlederne, hvis der er flere) byder velkommen, præsenterer sig selv og formålet med dagen. Dette er vigtigt, selv om den unge har mødt vejlederen til den individuelle samtale.



Gruppevejlederen udleverer og fortæller om **signal-kort**, der kan bruges af den enkelte deltager til at vise, om man har lyst til at sige noget og deltage i en drøftelse eller øvelse – eller om man bare er med på en lytter.

### Forslag til program

Program	Tid (ca. minutter)
Velkomst, præsentation af dagens program og præsentation af gruppevejlederne	15
Præsentation af læringsforløbet	20
<i>Pause</i>	10
Øvelse 1a-d: Lær hinanden at kende	25
<i>Pause</i>	10
Gruppregler – gruppen formulerer selv regler	25
Evaluering og afrunding på sessionen	15

### Oplæg om gruppeforløbet

Gruppevejlederen præsenterer gruppeforløbets indhold, temaer, antal gruppesessioner og strukturen for sessionerne. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

### Øvelse – Lær hinanden at kende

Formålet med øvelsen er, at de unge lærer hinanden bedre at kende ved at fortælle lidt om sig selv. Øvelsen laves i mindre grupper, hvor de unge får tid til at tale sammen og bagefter skal præsentere hinanden for resten af gruppen. Se i øvrigt input til dette under *Forberedelse*.

Der er mulighed for at vælge en eller flere af øvelserne nedenfor.

Brug evt. spørgsmålene på slides, som alle kan se – eller på små kort, som de unge får udleveret. Eksempler på spørgsmål til øvelse 1a fremgår af slidet, men det kan også være mere overordnede spørgsmål som:

- Hvem er jeg (navn, alder)
- Hvad kan jeg godt lide at lave?

- Lav øvelse 1b, hvor de unge stiller sig op i rækkefølge efter skostørrelse (uden at tale sammen), efter alder eller forbogstavet i deres fornavn
- Lav evt. øvelse 1c, hvor de unge to og to kort diskuterer, hvad de gerne vil have ud af forløbet, hvorefter der samles op i plenum.
- Lav evt. øvelse 1d, hvor de unge vælger et billede, som, de synes, fortæller noget om dem, hvorefter de fortæller de andre, hvorfor de har valgt netop dette billede.

Gruppevejlederen samler op på drøftelsen.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip "Min Aspergers og jeg" med den unge, der fortæller om hendes liv med autisme for at "bryde isen" i gruppen og give de unge "en stemme" – hvis de unge fx ikke har lyst til at deltage i drøftelsen. Videoklippen kan, for nogle, virke voldsomt, hvorfor det kan være en god idé at forberede de unge på dette. Det kan desuden være en fordel at udvælge dele af videoklippen.



Redskab nr. 2, small-talk-spillet, der er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb** kan fx bruges i øvelsen.

Det er nødvendigt at udprinte forskellige billeder, som de unge kan vælge imellem, hvis I ønsker at gennemføre "pick a picture"-øvelsen. Vær i den forbindelse opmærksom på copy right. Det er fx muligt at købe billeder på: [www.pickapicture.dk](http://www.pickapicture.dk)

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

## Oplæg og øvelse



Gruppevejlederen præsenterer gruppeforløbets regler. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*:

- Ingen kritik af andre, venlig og lyttende tilgang
- Signal-kort og muligheden for "bare at være med på en lytter"
- Man melder afbud, hvis man ikke har mulighed for at deltage.

Gruppevejlederen kan også med fordel facilitere, at de unge, sammen drøfter, hvilke regler der skal gælde i gruppen, så de unge får ejerskab over gruppens regler.



- Hvad skal der til, for at, du synes, gruppen er et rart sted at være?



Planche/slide med grupperegler og plads til at udfylde med de unges input. Se grupperegler og forslag til planche i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

## Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Gruppevejlederen introducerer de unge til, at der vil være hjemmeøvelser mellem hver gruppesession, og at hjemmeøvelserne vil blive brugt både i drøftelserne og i øvelserne i de enkelte gruppesessioner.

Her vælges den/de relevante hjemmeøvelser:

Tal med din støtteperson om din selvforståelse og dit selvbillede:

- Hvad betyder det for dig at have en autismediagnose?
- Hvordan kommer diagnosen til udtryk hos dig i forhold til at forstå både egne og andres tanker, følelser og handlinger?

Drøft med deltagerne, hvordan sessionen har været, og hvad deltagerne tager med sig fra sessionen.

Gruppevejlederen introducerer deltagerne til evalueringsskemaet, som hver deltager udfylder og afleverer i slutningen af hver gruppesession. Formålet med evalueringsskemaet er at give gruppevejlederen de unges individuelle feedback på, hvad de unge har fået ud af dagen, og om noget skal være anderledes.



#### Evalueringsskema

Dette drøftes også i slutningen af hver gruppesession. Deltagerne inddeles i grupper, to og to. Grupperne har mulighed for at gå ud i forskellige rum og tale sammen. Deltagerne får et kort/handout med spørgsmålene og forbereder sig på at samle op i plenum bagefter.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært i dag?
- Er der noget, gruppevejlederen skal være opmærksom på til næste gang?
- Noget, der skal være mere af? Bedre? Anderledes?
- Er der noget, jeg selv og de andre deltagere skal være opmærksomme på til næste gang?

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik godt, og hvad gik mindre godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 2: Forstå mig selv og andre

**Formålet** med modulet er at give deltagerne en større forståelse af egne udfordringer og mestringsstrategier samt styrke de unges mentalisering og udvikling af hensigtsmæssige mestringsstrategier.

OBS.: Det er særligt relevant at invitere en peer på besøg i dette modul. Det er vigtigt at være opmærksom på, at dette kræver planlægning og tid i programmet.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 2.1, session 2

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊	5
Siden sidst: I taler sammen to og to om, hvordan det er gået siden sidste gruppesession	10
Oplæg: Forståelse af ASF, Isbjerget og den kognitive diamant	15
Pause	10
Øvelse 1a/b: Forstå egne tanker, følelser og handlinger Øvelse 2: Forstå andres tanker, følelse og handlinger	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen. Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊 Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at de unge, inden modulet, ved, at de skal forberede hjemmeøvelserne og tænke over, hvad der kan være svært ved at forstå egne og andres tanker og følelser, fx ved at sende en mail til de unge om forberedelsen til næste gruppesession.



Støttepersonen har talt med den unge om den unges selvbillede, og hvad det betyder for den unge. Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til selvforståelse og mestring, og hvad den unge særligt gerne vil lære i modulet. Støttepersonen sikrer desuden at understøtte den unge i forhold til hjemmeøvelsen, hvis den unge har behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om *Forstå mig selv og andre*
- Vælg og forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen



Gruppevejlederen byder velkommen og præsenterer formålet med dagen, herunder temaet og programmet. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu, på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?
- Er der noget, jeg gerne vil lære/snakke om i forhold til temaet *selvforståelse*?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?

Gruppevejlederen samler op sammen med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen.

### Oplæg om forstå mig selv og andre



Gruppevejlederen holder oplæg om, hvordan man kan forstå egne tanker, følelser og handlinger. Hvis alt materialet ikke kan nås, kan der vælges mellem hjernemodellen, isbjerget, autismetriaden og den kognitive diamant. Det er dog vigtigt at afstemme materialet ift. de øvelser, der vælges. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil i løbet af oplægget.

- Hvilke mestringsstrategier bruger deltagerne selv?
- Hvordan kan man blive bedre til at mestre vanskelige situationer?

### Drøftelse – ungerfaringer med selvforståelse, mentalisering og mestring

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne fra sidst med de unge (tænk over dit selv billede, og hvad det betyder for dig, og tænk over, hvad du gerne vil lære i forhold til at forstå dig selv bedre).

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad kan man gøre for at forstå sine egne tanker og følelser bedre?
- Hvilke teknikker og mestringsstrategier bruger jeg i svære/udfordrende situationer? Er disse hensigtsmæssige?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1a – Forstå egne tanker, følelser og handlinger:** De unge træner, hvordan man kan forstå sammenhængen mellem sine egne og andres tanker, følelser og handlinger. De unge er i mindre grupper, fx tre og tre.

Øvelsen kan også konkret gennemføres ved, at de unge udfylder skemaet om den kognitive diamant:

- Øvelsen foregår ved, at de unge, med udgangspunkt i skemaet (se redskaber), analyserer en nylig og helt konkret situation. Situationen beskrives helt kort: Hvem, hvad, hvor og hvornår? Tanker identificeres – hvad gik gennem hovedet på dig i situationen? Følelser identificeres – hvad følte du i situationen? Følelser kan, modsat tanker, ofte beskrives med ét ord, bortset fra følelsen "ked af det." Kropsfornemmelser identificeres – hvad mærkede du i kroppen. Sidst, men ikke mindst, identificeres handlinger/adfærd i situationen – hvad gjorde du? Herefter udfyldes anden del af skemaet med de nye alternative handlinger, tanker, følelser og kropsfornemmelser, du kunne have eller gøre. Til sidst angiver den unge, hvor meget vedkommende tror på denne situation på en skala fra 1-10, hvor 1 er lidt, og 10 er meget.

**Øvelse 1b – Forstå egne tanker, følelser og handlinger:** De unge bruger isbjerget til at sætte ord på, hvordan isbjerget ser ud for dem. Hvordan oplever de selv at have autisme (følelser, handlinger m.v.), og hvordan tror de, deres diagnose ser ud udefra?



Her kan redskab nr. 5 med fordel benyttes. Skemaet kan være anvendeligt til at hjælpe deltagerne til at analysere situationen og finde på alternative måder at handle på.

Hvis skemaet ikke benyttes, kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med én person, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere hhv. deres tanker, følelser og handlinger. Øvelsen kan suppleres med et felt, hvor man meget kort beskriver, hvilken situation tegneserien omhandler. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.



**Øvelse 2a – Forstå andre bedre:** Formålet er, at de unge trænere, hvordan man kan forstå andres tanker, følelser og handlinger og sammenhængen mellem disse, herunder hvordan man kan spørge ind, hvis man ikke forstår den anden. De unge er inddelt i mindre grupper, fx to og to, og tolker en konkret situation ud fra fx et billede (fx et billede af en person, der prøver at komme foran i en kø, en indbrudstyv eller lignende) og øver sig i:

- Hvilke teknikker kan jeg bruge til at forstå andres tanker og følelser?



I denne øvelse kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere hhv. deres tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.



**Øvelse 2b:** Øvelsen kan også foregå ved, at de unge skiftes til at fortælle hinanden en idé eller plan, fx *Hvordan vil jeg gerne holde min næste fødselsdag*, og den anden øver sig i at bakke op om de gode idéer i planen (rose) samt spørge mere ind til planen, hvis der er noget, man ikke forstår.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Gruppevejlederen sørger for, at alle deltagere har **minimum én og maks. tre** øvelser mellem hver gruppesession.

Her vælges den/de relevante hjemmeøvelser. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Træn mentalisering i samarbejdet med støttepersonen – ros, lyt, prøv at forstå m.m.
- Træn, hvordan du kan udtrykke, at du ikke forstår den anden – prøv at bede om yderligere forklaringer
- Træn, hvordan du på en hensigtsmæssig måde kan udtrykke, at du ikke er enig med det, den anden siger
- Tænk over, hvad andres tanker og følelser betyder for dig, og hvad der kan være svært ved at forstå dem. Drøft det med støttepersonen
- Træn metoder/teknikker til at styrke din robusthed – træn at flytte dine tanker. Inddrag støttepersonen
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.



Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen i næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)?
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 2.2, session 3

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊	5
Siden sidst: I taler sammen to og to om, hvordan det er gået siden sidste gruppesession	15
Oplæg: Udtrykke behov, stress-sårbarhedsmodel, energiforvaltning	15
Pause	10
Øvelse 1a: Brug balancemodellen Øvelse 1b: Tegn din egen kurve på stress-sårbarhedsmodellen	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen. Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊 Vi udfylder et evalueringsskema	15

### Forberedelse

#### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at de unge, inden modulet, ved, at de skal forberede hjemmeøvelser og tænke over, hvad der kan være svært ved at forstå andres tanker og følelser, fx ved at sende en mail til de unge som forberedelse til næste gruppesession.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvad der kan være svært ved at forstå andres tanker og følelser.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til, hvad den unge særligt gerne vil lære i modulet.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes ifm. hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om *Forstå mig selv og andre*
- Vælg og forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned til de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx tegneseriesamtale med én person og Energi-batteriet fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen byder velkommen og præsenterer formålet med dagen, herunder temaet og programmet. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?
- Er der noget, som er særligt vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet *selvforståelse*?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om selvforståelse, mentalisering og mestring

Gruppevejlederen holder oplæg om, hvordan man kan forstå egne og andres tanker, følelser og handlinger. Hvis man oplever, at materialet er for stort, kan der vælges mellem modellerne. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil i løbet af oplægget.

- Hvilke mestringsstrategier bruger deltagerne selv?
- Hvordan kan man blive bedre til at mestre vanskelige situationer?

### Drøftelse – ungeerfaringer med selvforståelse, mentalisering og mestring

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne fra sidst med de unge (tænk over dit selvbillede, og hvad det betyder for dig, og tænk over, hvad du gerne vil lære i forhold til at forstå dig selv og andre bedre).

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad betyder forståelsen for andres tanker og følelser for mig?
- Hvorfor er det vigtigt at forstå andres tanker og følelser?
- Hvad, synes jeg, er svært ved at forstå andres tanker og følelser?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1a – Være opmærksom på og kommunikere egne behov:** De unge træner, hvordan de kan være opmærksomme på, hvad der giver dem energi, og hvad der kræver energi af dem, samt hvordan de kan kommunikere deres behov til andre for at sikre en god energiforvaltning. De unge er inddelt i mindre grupper og drøfter:

- Hvad giver energi, og hvad tager energi for mig?
- Hvordan kan man sørge for at styre det i dagligdagen, så man ikke bruger mere energi, end man får?
- Hvilke teknikker kan jeg bruge til at lytte til egne behov, reagere på dem og blive mere robust i min energiforvaltning?
- Hvad kan være hensigtsmæssige mestringsstrategier?
- De unge udfylder eventuelt balancemodellen.



**Øvelse 1b – Tegn din egen stress-sårbarhedskurve:** Med udgangspunkt i de ting, der henholdsvis giver dem energi eller kræver energi af dem, tegner de unge deres egen kurve i stress- og sårbarhedsmodellen.



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet og balancemodellen (indgår i oplægget), være anvendelige til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvordan energi kan samles, og hvordan energi bruges i deltagerens hverdag. Energibatteriet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gode råd til øvelse 1 og 2:

- Her kan der arbejdes med Bo Hejlskovs sårbarhedsmodel (jf. også Nuechterlein & Dawsons stress-sårbarhedsmodel). Modellen skelner mellem grundlæggende stressfaktorer vs. situationsbestemte stressfaktorer samt mellem advarselstegn vs. kaostegn. (Ertmann et al. (2015). Afstemt Pædagogik. Metodebeskrivelse Del I: Teoretisk grundlag.) <https://socialstyrelsen.dk/filer/handicap/psykiske-vanskeligheder/psykiske-vanskeligheder/ap-metoden-del-i-teoridel-30-dec-2015.pdf>.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Arbejd med de 24 styrker sammen med jeres støtteperson. Udvalg alle de styrker, der passer på jer, og udvælg dernæst 3 kernestyrker (Her bruges slidet fra *Oplægget til gruppeforløbet* med de 24 styrker)
- Bemærk andres eller eget kropssprog ved en udvalgt episode, fx familiesammenkomst. Tal med støttepersonen om dine observationer
- Find en situation, hvor du gerne ville have startet en samtale, men ikke fik det gjort. Drøft med støttepersonen, hvad der var svært
- Tænk over en person, som du gerne vil snakke med, men hvor du er i tvivl om, hvad du skal snakke om
- Træn samtale: Fx small talk til familiesammenkomst, grib en samtale, holde en samtale i gang, afslutte en samtale, sige til og fra i en samtale
- Lav en liste over samtaleemner sammen med støttepersonen
- Tænk over situationer, hvor du har haft svært ved at afslutte en samtale, drøft med støttepersonen, hvad der kan være svært
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og din handleplan, og drøft med støttepersonen, hvordan gruppeforløbet kan være hjælpsomt for dig
- Eller en helt anden, der giver mere mening for dig.

Gruppevejlederen faciliterer, at det er klart for deltagerne, hvad hjemmeøvelserne er til næste gang. Fx ved at deltagerne noterer det i deres logbog eller får det tilsendt.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)?
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 3: Samtale

**Formålet** med modulet er at give deltagerne en styrket social forståelse og redskaber til at navigere i sociale situationer. Der er fokus på samtale i modulet.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 3.1, session 4

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
<b>Siden sidst:</b> I taler sammen to og to om, hvordan det er gået siden sidste gruppesession	15
<b>Oplæg:</b> Samtale, small talkens funktion, at komme godt ind og ud af en samtale	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse 1: Lav din egen klør 5</b> <b>Øvelse 2: At starte en samtale</b> <b>Øvelse 3: At vedligeholde en samtale</b> <b>Øvelse 4: At starte, vedligeholde og stoppe en samtale</b>	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen. Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Sørg for at genbesøge deltagerens individuelle hjemmeøvelser og understøt, at de unge, såvel som de unges støttepersoner, er klar over, hvad der skal øves frem til næste gruppesession, og hvad deltagerne skal forberede sig på til næste gruppesession, fx ved at sende de unge en mail om forberedelsen.



Den unges støtteperson kan med fordel forberede den unge på, at den unge skal bruge eksempler på samtaler fra sit eget liv i dette modul: Hvad kan være svært? Hvornår lykkes det at have en god samtale?

Støttepersonen kan også med fordel sikre, at den unge understøttes i at løse sine hjemmeøvelser, hvis der er behov.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om samtale
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?
- Send evt. publikationen til deltagerne (Ung til ung dialogskabere): <https://emu.dk/sites/default/files/2019-04/vaerktojskasse-ung-til-ung-dialogskabere.pdf>.

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:

- Materialer til øvelserne (fx small talk eller apropos fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringskema.



## Gruppesessionen



Gruppevejlederen byder velkommen og præsenterer formålet med dagen, herunder temaet og programmet. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen?
- Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til temaet?
- Er der noget, jeg særligt gerne vil tale om, i dag?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om samtale



Gruppevejlederen introducerer temaet *social forståelse*, herunder hvordan man kan navigere i det sociale rum og få gode sociale færdigheder. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip om samtale og evt. unge med autismes oplevelser med samtale for at "bryde isen" i gruppen og vise de unge, hvad der kan opleves svært i kommunikation, og hvordan det kan gribes an.

Gruppevejlederen understøtter, at deltagernes egne erfaringer med samtaler kommer i spil på passende tidspunkter i løbet af oplægget:

- Kan deltagerne genkende noget fra deres eget liv og egen hverdag?
- Hvad er svært ved samtaler?
- Hvornår fungerer det godt?
- Hvilke strategier bruger de unge selv i samtaler med andre?

### Drøftelse – Ungeerfaringer med samtale

Formålet med drøftelsen er at bringe deltagernes hjemmeøvelser i spil. Hvad har de unge reflekteret over og evt. talt med støttepersonen om som forberedelse til dagens tema.

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne fra sidste session med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper (gerne andre grupper end grupperne fra "siden sidst"-øvelsen) og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad kan være svært ved samtaler?
- Hvordan kan man starte en samtale?
- Hvordan kan man vedligeholde en samtale?
- Hvad forventer andre i en samtale? Og hvad forventer de ikke?
- Hvordan kan man afslutte en samtale?

Gruppevejlederen tjekker ind med de enkelte grupper i løbet af gruppedrøftelsen og samler grupperne på det aftalte tidspunkt.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen.



**Øvelse 1 – Lav din egen klør 5:** De unge udfylder fem emner, som de kan starte en samtale på baggrund af. Det kan fx være:

- Hvordan går det?
- Hvad har du lavet i weekenden?
- Hvad skal du lave i weekenden?

Øvelsen foregår ved, at de unge udfylder deres egen klør 5. Herefter går de sammen to og to og øver at starte en samtale.



**Øvelse 2 – Start en samtale:** De unge træner, hvordan man kan starte en samtale. De unge er i mindre grupper, fx tre og tre, og øver sig i:

- Hvordan man kan finde et samtaleemne?
- Hvad man kan sige for at starte en samtale?

Øvelsen kan foregå ved, at to unge starter en samtale med hinanden, og den tredje observerer, reflekterer og giver de to andre feedback. Herefter skifter man, så en ny i gruppen har den observerende/reflekterende rolle. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.

Gode råd til øvelse 2:

- Der skal være hjælpspørgsmål, eksempler på temaer ("fem temaer, man altid kan snakke om") eller de unges egne interesser
- Kan ses som et løg, hvor det mere upersonlige (fx vejret) er de ydre lag, mens det bliver mere personligt jo længere, man kommer ind i løget

- Her kan anvendes videoer om kropssprog fra Menneskekenderen: <https://www.youtube.com/c/Menneskekenderen/videos>
- Hvis de unge er i en gruppe med tre personer, kan den tredje fx holde øje med, hvor personlig samtalen bliver.



I denne øvelse kan redskab nr. 2, Small talk-spillet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at finde samtaleemner og starte en samtale. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.



**Øvelse 3 – Vedligeholde en samtale:** Formålet er, at de unge træner, hvordan man vedligeholder en samtale, herunder hvordan forskellige typer spørgsmål og kommentarer kan bidrage til at opretholde samtaleens dynamik. Her kan bl.a. være fokus på, hvordan man kan se, hvor længe en samtale er interessant for den anden part – på mimikken, kropssprog m.m. De unge kan lave øvelsen tre og tre, hvor to unge fører en samtale og træner forskellige spørgsmål og kommentarer, og den tredje observerer, reflekterer og giver de to andre i gruppen feedback på, hvordan samtalen udviklede sig. Gruppevejlederen kan også påtage sig den observerende rolle og give deltagerne feedback.

Gruppevejlederen fortæller og viser de unge, hvordan de kan give god og konstruktiv feedback til hinanden. Det kan med fordel understøttes visuelt, fx ved at underviseren skriver det op, tegner en model for feedback eller lignende.

Deltagerne kan fx reflektere over:

- Hvilke spørgsmål og kommentarer fungerede godt til at vedligeholde samtalen?
- Var der tidspunkter, hvor det ikke lykkedes at vedligeholde samtalen? Hvad gik galt der?



I denne øvelse kan redskab nr. 3, Apropos-spillet, være anvendeligt til at synliggøre samtaleens dynamik. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.



**Øvelse 4 – Afslut en samtale:** Deltagerne afprøver forskellige måder at afslutte en samtale på, fx via de eksempler på gode måder at afslutte en samtale på, der er præsenteret under oplægget og kommet frem under drøftelsen af de unges egne erfaringer. De unge kan lave øvelsen tre og tre, hvor to unge fører en samtale og træner forskellige måder at afslutte samtalen på. Den tredje observerer, reflekterer og giver de to andre i gruppen feedback på, hvordan de forskellige måder at afslutte en samtale på fungerede.

Deltagerne kan fx reflektere over:



- Hvordan opleves afslutningen for den deltager, der afsluttede samtalen?
- Hvordan opleves det for den anden deltager, der indgik i samtalen?
- Hvordan opleves det for den deltager, der observerede samtalen?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

Gode råd til øvelse 4:

- Kropssprog og mimik er også vigtige, når en samtale skal afsluttes – at indfange, om andre er på vej videre
- Her kan anvendes teknikker til at afrunde: Ved du hvad, jeg skal videre
- Der kan trænes faste vendinger for før kontakt (indlede samtale), under og efter
- Særlig opmærksomhed på start- og stopsignaler. De unge kan have svært ved at vurdere, hvornår en samtale starter, hvor længe den varer, og hvordan man siger stop.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Træn en svær samtale: Starte en samtale, holde en samtale i gang, afslutte en samtale, sige til og fra i en samtale
- Tænk over situationer, hvor du har haft svært ved at afkode andres reaktioner, drøft med støttepersonen, hvad der kan være svært
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og din handleplan og drøft med støttepersonen, hvordan gruppeforløbet kan være hjælpsomt for dig
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen i næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn til deltagerne ift. næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 3.2, session 5

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺	5
Siden sidst: Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
Oplæg: Samtale, small talkens funktion, at komme godt ind og ud af en samtale	15
Pause	10
Øvelse 1: Test grundfølelserne af to og to Øvelse 2: De forskellige kommunikationssfærer i praksis og betydningen af kropssprog	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen. Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺ Vi udfylder et evalueringsskema	10

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Sørg for at genbesøge deltagerens individuelle hjemmeøvelser og understøt, at den unge, såvel som den unges støtteperson, er klar over, hvad der skal øves frem til næste gruppesession, og hvad deltageren skal forberede sig på til næste gruppesession, fx ved at sende den unge en mail om forberedelsen.



Den unges støtteperson kan med fordel forberede den unge på, at den unge skal bruge eksempler på samtaler fra sit eget liv i dette modul: Hvad kan være svært? Hvornår lykkes det at have en god samtale?

Støttepersonen bør herudover være opmærksom på, om der er behov for at understøtte den unge i forhold til hjemmeøvelsen, hvis der er behov for det.

Send link til uddybende beskrivelser af de 7 grundfølelser til deltagerne som forberedelse til sessionen: <https://nlp-enneagrammet.dk/de-7-grundfoelelser/>. Send evt. e-bog om de 7 grundfølelser + 1 af Christel Seierø til deltagerne. E-bogen findes her: <https://nlp-enneagrammet.dk/e-bog-om-kropssprog/>

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om samtale
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx small talk eller apropos fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen byder velkommen og præsenterer formålet med dagen, herunder temaet og programmet. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen?
- Er der noget, jeg er særligt optaget, af i forhold til temaet?
- Er der noget, jeg særligt gerne vil tale om, i dag?

Gruppevejlederen samler op sammen med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om samtale



Gruppevejlederen introducerer "de syv grundfølelser + 1" m.m. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip om menneskekenderen eller *Gode råd om kropssprog*.

Gruppevejlederen understøtter, at deltagerne egne erfaringer med samtaler kommer i spil på passende tidspunkter i løbet af oplægget:

- Kan deltagerne genkende noget fra deres eget liv og egen hverdag?
- Hvad er svært ved samtaler?
- Hvornår fungerer det godt?
- Hvilke strategier bruger de unge selv i samtaler med andre?

### Drøftelse – Ungeerfaringer med kommunikationssfærer og kropssprog

Formålet med drøftelsen er at bringe deltagerne hjemmeøvelser i spil. Hvad har de unge reflekteret over og evt. talt med støttepersonen om som forberedelse til dagens tema.

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne fra sidst med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper (gerne andre grupper end grupperne fra "siden sidst"-øvelsen) og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad kan være svært ved kropssprog?
- Hvilke misforståelser kan opstå med kropssprog?

Gruppevejlederen tjekker ind med de enkelte grupper i løbet af gruppedrøftelsen og samler grupperne på det aftalte tidspunkt.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen.



**Øvelse 1 – Test grundfølelserne af to og to:** Den ene prøver to udtryk – den anden gætter, hvad de er, og så bytter de.

Hensigten er, at deltagerne reflekterer over, hvordan man kan lægge mærke til de syv grundfølelser, og hvordan man måske også kan misforstå dem. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



### Øvelse 2 – Kropssprog

Formålet er, at de unge træner, hvordan de kan bruge kropssprog til at signalere deres hensigter og følelser.

Først prøver de unge at stå i de forskellige kommunikationssfærer – hvor tæt skal man stå for, at det bliver intimt, og hvilke situationer passer det til/passers det ikke til?

Herefter tester de teknikker fra menneskekenderen.

De unge kan lave øvelsen to og to, eller øvelsen kan laves i plenum. Gruppevejlederen kan påtage sig den observerende rolle og give deltagerne feedback.

Gruppevejlederen fortæller og viser de unge, hvordan de kan give god og konstruktiv feedback til hinanden. Det kan med fordel understøttes visuelt, fx ved at underviseren skriver det op, tegner en model for feedback eller lignende.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Tal med din støtteperson om en konfliktsituation fra dit eget liv, som du kan bruge som eksempel til gruppesessionen
- Tænk over, hvilken indflydelse du har på din egen energibalance – drøft det med din støtteperson
- Træn at udtrykke, at du forstår (eller ikke forstår) den anden – prøv at bede om yderligere forklaringer
- Træn, hvordan du kan udtrykke dine egne behov – inddrag din støtteperson
- Træn, hvordan du på en hensigtsmæssig måde kan udtrykke, at du ikke er enig med det, den anden siger



- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen.
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen i næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

### Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 4: Konflikter

**Formålet** med modulet er at give deltagerne en styrket social forståelse og redskaber til at navigere i sociale situationer med særligt fokus på konflikthåndtering.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 4.1, session 6

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊	5
Siden sidst: Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
Oplæg: Hvad er en konflikt, konflikttrappen, at sætte grænser	15
Pause	10
Øvelse 1a: Biografteren Øvelse 1b: En konflikt, I selv har oplevet	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen. Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊 Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, såvel som den unges støtteperson, er klar over, hvad der skal øves frem til næste gruppesession, og at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke

over en konflikt, han/hun selv har oplevet. Det kan fx ske ved, at gruppevejlederen sender den unge en mail om forberedelsen.



Støtteperson har talt med den unge om, hvilken konfliktsituation fra den unges eget liv, som den unge kan bruge som eksempel til gruppesessionen.

Støtteperson og den unge har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til konfliktsituationer, og hvad den unge særligt gerne vil lære i modulet.

Støttepersonen understøtter den unge i forhold til hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

Send evt. publikationen til deltagerne (Ung til ung dialogskabere): <https://emu.dk/sites/default/files/2019-04/vaerktojskasse-ung-til-ung-dialogskabere.pdf>

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om konflikthåndtering
- Vælg og forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:



- Evt. video, der viser en konflikt
- Materialer til øvelserne (fx tegneseriesamtale med to personer og Energi-batteriet fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Hvad vil jeg særligt gerne snakke om i dag?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvlr, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om konflikthåndtering



Gruppevejlederen holder oplæg om konflikter og konflikthåndtering. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip "Konflikttrappens syv trin"

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne egne erfaringer bliver bragt i spil i løbet af oplægget, fx:

- Hvordan kan man trække sig ud af en konfliktsituation og tænke over, hvad der kan gøres ved den?
- Hvordan kan man løse en konflikt? Hvilke mulige løsninger er der? (fx undskylde, trække sig væk, fortælle hvad man er blevet ked af eller vred over)
- Hvordan kan man vurdere, om det er værd at gå ind i en konflikt?
- Hvordan kan man undgå at gå ind i en konflikt, hvis det ikke er det værd?

### Drøftelse – Ungeerfaringer med konflikter

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddelles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad giver konflikter, og hvad kan man gøre ved dem?
- Hvilke konflikter står deltagerne i, og hvad kan de gøre ved dem?
- Hvilke konflikter er det værd at gå ind i?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.

Her er der mulighed for at vælge mellem øvelse 1a og 1b, afhængigt af, om deltagerne ønsker at tage udgangspunkt i en upersonlig eller en personlig situation.



**Øvelse 1a – Forstå en konfliktsituation:** De unge træner, hvordan man kan forstå en konfliktsituation, herunder de forskellige parter tankes, følelser og handlinger i situationen. Øvelsen foregår i mindre grupper fx tre og tre. Deltagerne er i grupper og skiftes til at gennemgå en konfliktsituation fx fra oplægget (Biografturen):

- Hvad siger, tænker og føler personerne i situationen?



I denne øvelse kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere forskellige personers tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gode råd til øvelse a:

- Tag udgangspunkt i den situation, som er beskrevet i "biografturen".
- Ved at gøre det upersonligt kan gruppen bedre arbejde med temaet og lukke det af på en ordentlig måde.
- Det kan også være nyttigt, at de unge tager forskellige roller med association som udgangspunkt. Her træner de vha. rollespil, hvordan man kan tage roller som passiv og aggressiv, uden at det kommer for tæt på.
- Her kan BUSS-metoden til konflikthåndtering anvendes ift. at kunne være assertive: <https://www.youtube.com/watch?v=UOQaHHSnN4U>



**Øvelse 1b – En konflikt, I selv har oplevet:** De unge træner, hvordan man kan agere i en konfliktsituation, herunder hvordan man kan afværge en konflikt eller tage en konflikt med andre på en hensigtsmæssig måde. Øvelsen foregår i mindre grupper, fx tre og tre. Deltagerne er i grupper og skiftes til at gennemgå en konfliktsituation, de selv har oplevet, og drøfter:

- Hvad kunne man have gjort eller sagt i situationen?
- Hvad kunne man have gjort eller sagt for at undgå konflikten eskalere?

Gruppevejlederen kan evt. illustrere situationerne med deltagerne via rollespil, hvor den unge spiller sig selv, og gruppevejlederen spiller den anden part i konflikten. Hvis der er to gruppevejledere, og de unge ikke ønsker at indgå i rollespilssituationen, kan de to gruppevejledere spille situationen med input undervejs fra de unge.



I denne øvelse kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere forskellige personers tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

Gode råd til øvelse 1b:

- Her kan "batteriet" anvendes igen ift. en overvejelse om energi og konflikter.
- Vigtigt, at de unge er opmærksomme på, at de altid kommunikerer (man kan ikke "ikke-kommunikere"). Det er også kommunikation, selvom man ikke siger noget. Det nonverbale. Det kan også være noget, man skal tale med dem om. Og øve. Hvordan fungerer nonverbal kommunikation?

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

1. Træn en teknik eller metode til at sige fra eller tage problemer op med konkrete personer. Få hjælp af din støtteperson til dette
2. Træn, hvordan du selv kan arbejde med problemløsning eller omstrukturering af tanker ved hjælp af "tegneseriesamtale". Få hjælp af din støtteperson til dette
3. Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
4. Overvej, hvad der kan være det sværeste ved at stå i en konflikt – drøft det med din støtteperson
5. Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- *Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?*



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 4.2, session 7

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
Siden sidst: Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
Oplæg: Hvad er en konflikt, konflikttrappen, at sætte grænser, BUSS-formlen	15
Pause	10
Øvelse 1: Forstå en konfliktsituation Øvelse 2: Konflikthåndtering	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

### Forberedelse

#### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, såvel som den unges støtteperson, ved, hvad der skal øves frem til næste gruppesession, og at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over en konflikt, han/hun selv har oplevet. Det kan fx ske ved, at gruppevejlederen sender den unge en mail om forberedelsen til gruppesessionen.



Støtteperson og den unge har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til konfliktsituationer, og hvad den unge særligt gerne vil lære i modulet.

Støttepersonen understøtter den unge i forhold til hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

Send evt. publikationen til deltagerne (Ung til ung dialogskabere): <https://emu.dk/sites/default/files/2019-04/vaerktojskasse-ung-til-ung-dialogskabere.pdf>



### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om konflikthåndtering
- Vælg og forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks).

Medbring materialer:



- Evt. video, der viser en konflikt
- Materialer til øvelserne (fx tegneseriesamtale med to personer og Energi-batteriet fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvad har jeg fået ud af hjemmeøvelsen?
- Hvad vil jeg særligt gerne snakke om i dag?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om konflikt håndtering

Gruppevejlederen holder oplæg om konflikter og konflikt håndtering. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagernes egne erfaringer bliver bragt i spil i løbet af oplægget:

- Hvordan kan man bruge konflikt nedtrappende sprog?
- Hvad betyder de tre kommunikationsmåder i praksis – hvordan kommer de til udtryk?
- Her kan anvendes en video: BUSS-metoden til konflikt håndtering anvendes ift. at kunne være assertive: <https://www.youtube.com/watch?v=U0QaHHsnN4U>

### Drøftelse – ungerfaringer med konflikter

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge (tænk på en konfliktsituation, som du har haft det svært med, og tænk over dine mål og din handleplan i forhold til konflikt håndtering).

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvordan kan man nedtrappe konflikter?
- Hvordan kan man formulere assertive svar i konfliktsituationer?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – Forstå en konfliktsituation:** De unge træner, hvordan man kan forstå en konfliktsituation, herunder de forskellige parter tanker, følelser og handlinger i situationen. Øvelsen foregår i mindre grupper, fx tre og tre. Deltagerne gennemgår konfliktsituationen om biografteren til at formulere assertive svar og bruger BUSS-modellen til at lave en ny løsning.



I denne øvelse kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere forskellige personers tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.



**Øvelse 2 – Konfliktåndtering:** De unge træner, hvordan man kan agere i en konfliktsituation, herunder hvordan man kan afværge en konflikt eller tage en konflikt med andre på en hensigtsmæssig måde. Øvelsen foregår i mindre grupper, fx tre og tre. Deltagerne er i grupper og skiftes til at gennemgå de to situationer i hhv. restaurant og taxa:

- Hvad kan man sige i situationen?
- Hvad kan man gøre for at undgå, at konflikten eskaleres?
- Hvordan kan man sige fra i situationen?

Gruppevejlederen kan evt. illustrere situationerne med deltagerne via rollespil, hvor den unge spiller sig selv, og gruppevejlederen spiller den anden part i konflikten. Hvis der er to gruppevejledere, og de unge ikke ønsker at indgå i rollespilssituationen, kan de to gruppevejledere spille situationen med input undervejs fra de unge.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor:

- Noter, hvad der er vigtigt, når du skal styre de praktiske opgaver i hverdagen – og hvad der kan være svært. Drøft det med støttepersonen
- Træn de praktiske opgaver derhjemme – rydde op, gøre rent, vaske tøj, købe ind, lave mad m.m. Få hjælp af støttepersonen til øvelsen
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagerens planer for ugen)
- Deltagerens hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagerens evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagerens støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 5: Flytte hjemmefra/ Hverdagen i egen bolig

**Formålet** med modulet er at styrke deltagernes mulighed for at flytte i egen bolig samt praktiske færdigheder og evne til at strukturere deres hverdag i egen bolig.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

Det er særligt vigtigt at tilrettelægge denne session i forhold til, hvorvidt de unge bor hjemme eller i egen bolig.

## Modul 5.1, session 8

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> De praktiske opgaver ifm. at flytte hjemmefra og når man bor for sig selv	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse 1a:</b> Hvordan kan man søge en ny bolig? <b>Øvelse 1b:</b> Life hacks <b>Øvelse 2:</b> Energi til de praktiske opgaver	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I vil arbejde videre med efter forløbet	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, har overvejet, hvad der er godt ved at flytte hjemmefra/bo i egen bolig, og hvad der er vanskeligt ved at flytte/bo i egen bolig, herunder de praktiske opgaver ifm. at flytte i egen bolig/hverdagen i egen bolig. Den unge forberedes på at drøfte eksempler på dette til gruppesessionen, fx ved at gruppevejlederen sender en mail om forberedelse til den unge.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvordan den unge klarer praktiske opgaver som fx at rydde op på værelset, hjælpe med at lave mad og vaske op, vaske tøj, strukturere hverdagen, stå op om morgenen, komme til tiden osv.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til praktiske opgaver i hverdagen.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om praktiske opgaver i hjemmet. Inviter evt. ekstern oplægsholder, der kan være relevant for de unge i forhold til at flytte hjemmefra og/eller løse praktiske opgaver i hverdagen.
- Vælg og forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX"

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:

- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som du har brug for at vende igen?
- Er der noget, du særligt gerne vil tale om, i dag?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om at flytte i egen bolig og praktiske opgaver i hverdagen i egen bolig



Gruppevejlederen holder oplæg om, hvilke praktiske opgaver der er forbundet med at flytte hjemmefra/hverdagen i egen bolig. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges egne perspektiver i spil i løbet af oplægget.

I tillæg til oplægget kan der inviteres en ekstern oplægsholder, fx en ung med autisme, der er flyttet hjemmefra, og som kan fortælle og motivere, hvad der er vigtigt at kunne af praktiske opgaver i hverdagen.

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges egne perspektiver i spil i løbet af oplægget.

### Drøftelse – Ungeerfaringer med praktiske opgaver i hverdagen

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge (hvad er nemt, og hvad er svært ved praktiske opgaver i hverdagen?).

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad er fordelene ved at bo i egen bolig? Hvad kan være svært?
- Hvad betyder det for relationen til mine forældre og evt. søskende?
- Hvad er vigtigt, når du skal styre de praktiske opgaver i hverdagen – og hvad kan være svært?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

## Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.

Her er der mulighed for at vælge mellem øvelse 1a og 1b. Det er også muligt at gennemføre begge øvelser.



### Øvelse 1a – Hvordan kan man søge en ny bolig?

Øvelsen foregår to og to, hvor deltagerne taler om:

- Hvad er vigtigt for mig, hvis jeg skal finde en bolig?
- Hvor og hvordan kan jeg finde en bolig?

Øvelsen kan evt. suppleres med, at de unge kigger på boligsider sammen, og hver især finder boliger, der passer til deres egne ønsker og behov.

### Øvelse 1b – Life hacks

De unge drøfter sammen to og to, hvilke life hacks som kan hjælpe til selvstændigt at kunne klare praktiske opgaver/bo selv:

- Hvordan sikrer man, at man på svære dage klarer hverdagen?

Gruppevejlederne samler op på deltagernes forskellige life hacks i plenum og udfærdiger en samlet liste på tavle eller flipover.



### Øvelse 2 – Energiforvaltning

Med udgangspunkt i deltagernes egne konkrete eksempler på praktiske opgaver i hverdagen, som de har svært ved, drøfter deltagerne i mindre grupper:

- Hvordan får jeg energi til at det praktiske?
- Hvad er jeres erfaringer – hvad går let i hverdagen, og hvad er det svært at finde tid og energi til?
- Er der nogle teknikker, som er til at skabe energi til de nødvendige opgaver i hverdagen?



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvad der giver dem energi, og hvad der tager energi i forhold til praktiske opgaver i hverdagen. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

## Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeopgaver fra listen på næste side. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:



- Noter, hvad der er vigtigt, når du skal styre din økonomi – og hvad der kan være svært. Drøft det med støttepersonen
- Træn at bruge budgettet, når du skal bruge penge i hverdagen. Få hjælp af støttepersonen til øvelsen
- Træn at bruge e-boks i hverdagen. Få evt. hjælp af støttepersonen til øvelsen
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

### Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 5.2, session 9

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
Siden sidst: Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
Oplæg: At flytte hjemmefra/bo i egen bolig, strukturere sin hverdag, styre sin egen økonomi	15
Pause	10
Øvelse 1: Redskaber, der kan hjælpe med at strukturere hverdagen Øvelse 2: Hvordan kan man styre sin økonomi?	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

### Forberedelse

#### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, har overvejet, hvad der er godt ved at flytte hjemmefra/bo selv, og hvad der kan være vanskeligt ved de praktiske opgaver i forbindelse med at flytte hjemmefra/hverdagen i egen bolig. Den unge forberedes på at drøfte eksempler på dette til gruppesessionen, fx ved at sende en mail til den unge om forberedelsen.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvilke ønsker den unge har til at flytte hjemmefra, hvordan den unge klarer at komme op om morgenen, om den unge indgår i de praktiske opgaver derhjemme, hvordan den unge styrer sin økonomi i dagligdagen m.m.

Støttepersonen har talt med den unge om, hvordan den unge klarer at bo i egen bolig, herunder komme op om morgenen, håndtere de praktiske opgaver i boligen, hvordan den unge styrer sin økonomi i dagligdagen m.m.

Støtteepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til at bo selv. Den individuelle støtteeperson har også talt med den unge om at styre sin økonomi, have kontakt til offentlige instanser osv.

Støtteepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerer de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om praktiske opgaver i hjemmet. Inviter evt. ekstern oplægsholder, der kan være relevant for de unge i forhold til praktiske opgaver i hverdagen, fx en ung med autisme, som har længere erfaring med at flytte hjemmefra/bo i egen bolig
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX"

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som du har brug for at vende igen?
- Er der noget, du særligt gerne vil tale om, i dag?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om at flytte i egen bolig/bo selv og praktiske opgaver i hverdagen



Gruppevejlederen holder oplæg om, hvilke praktiske opgaver der er forbundet med at flytte hjemmefra/bo i egen bolig. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges egne perspektiver i spil i løbet af oplægget.

I tillæg til oplægget kan der inviteres en ekstern oplægsholder, fx en ung med autisme, der kan fortælle om, hvordan man kan håndtere de forskellige aspekter af at bo i egen bolig.

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges egne perspektiver i spil i løbet af oplægget.

### Drøftelse – Ungeerfaringer med praktiske opgaver i hverdagen

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvilke erfaringer har jeg med praktiske opgaver som at rydde op, vaske tøj og betale regninger? Hvilke opgaver har jeg prøvet, og hvilke har jeg det svært med?
- Hvilke teknikker er gode til at huske praktiske opgaver, og hvordan kan man bruge dem? Hvad er fordelene ved at have styr på sin økonomi, lægge et budget, betale regninger osv.? Hvad kan være svært?
- Hvilke teknikker er gode til at huske praktiske opgaver, og hvordan kan man bruge dem?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – Redskaber til at strukturere hverdagen:** Med udgangspunkt i de konkrete redskaber og eventuelle apps (fx MobilizeMe, Memoassist, ShowMyDay eller DoMyDay), som deltagerne i forvejen bruger, drøfter deltagerne to og to:

- Hvilke redskaber og evt. apps fungerer godt til at strukturere hverdagen?
- Bruger du et ugeskema? Hvordan hjælper det dig?
- Bruger du en app i forvejen? Hvordan hjælper den dig?
- Hvad kan du gøre for at få et godt overblik over de praktiske opgaver i din hverdag?



**Øvelse 2 – Hvordan kan man styre sin økonomi?** Med udgangspunkt i de unges egne erfaringer drøfter de unge i mindre grupper, fx to og to, hvordan man kan styre sin økonomi i hverdagen.

- Hvilke redskaber er gode til at opstille et budget og styre penge i hverdagen?

Øvelsen kan suppleres med, at gruppevejlederne hjælper de unge med at opstille et budget, logge på e-boks, netbank osv.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Tal med din støtteperson om situationer, hvor det har været svært at indgå i en social aktivitet eller et fællesskab
- Drøft med din støtteperson, hvad du godt kunne tænke dig at have som fritidsaktivitet
- Overvej, hvilke fællesskaber du gerne vil være en del af – herunder hvordan du kan bruge sociale medier til at blive en del af et fællesskab, og hvad du skal passe på med
- Drøft dine mål, ønsker og handleplan i forhold til fritid og venskaber med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slides og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 6: Fritid, venskaber og kærester

**Formålet** med modulet er at styrke deltagernes muligheder for at indgå i fritidsaktiviteter og andre sociale fællesskaber for unge samt opnå og vedligeholde venskaber og evt. kæresterelationer.

OBS.: Det er særligt relevant at invitere en peer på besøg i dette modul. Det er vigtigt at være opmærksom på, at dette kræver planlægning og tid i programmet.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 6.1, session 10

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> Fritid, venskaber og sociale medier	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse 1-3: Øvelser om styrker og udfordringer ved venskaber, fritid og sociale medier.</b>	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelse:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over, hvilke fritidsaktiviteter og sociale fællesskaber den unge gerne vil indgå i, samt situationer, hvor det har været svært at indgå i en fritidsaktivitet eller et socialt fællesskab, fx ved at sende den unge en mail om forberedelsen.



Støttepersonen har talt med den unge om situationer, hvor det har været svært for den unge at indgå i en social aktivitet eller et fællesskab.

Støttepersonen og den unge har drøftet, hvad den unge godt kunne tænke sig at have som fritidsaktivitet, og hvilke fællesskaber den unge gerne vil være en del af, herunder hvordan man kan bruge sociale medier til at blive en del af et fællesskab, og hvad man skal passe på med.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til fritid og venskaber.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Bemærk, at ensomhed for nogle unge kan være svært at tale om – tænk dette ind i planlægningen
- Forbered oplæg om fritid, venskaber og kærester. Arranger evt., at I kan besøge en lokal klub eller fritidsaktivitet med gruppen, hvis der er en fælles interesse for dette, eller arranger en aktivitet sammen, hvis der er fælles interesse for dette. Inviter evt. ekstern oplægsholder fra lokale fritidsaktiviteter, der kan være relevant for de unge i forhold til deres mål og drømme om fritid og sociale fællesskaber
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".



## På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen.
- Evalueringsskema

## Gruppesessionen



Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

## Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som du har brug for at vende igen?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Er der noget, du særligt gerne vil snakke om, i dag?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

## Oplæg om fritid og venskaber

Gruppevejlederen holder oplæg om fritid, venskaber og kærester tilpasset efter gruppedeltagernes ønsker og interesser. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

I forbindelse med oplægget kan gruppen fx besøge et fritidstilbud, klub eller sportsklub, som der er interesse for – eller invitere en ekstern oplægsholder, der kan fortælle om en fritidsaktivitet eller sociale fællesskaber, som deltagerne er interesserede i.

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges perspektiver på fritid og venskaber i spil i løbet af oplægget.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip om ensomhed, der kan bryde tabuet omkring ensomhed for deltagerne og gøre det muligt at tale om dette i gruppen: "En som mig".

## Drøftelse – Ungeerfaringer med fritid, venskaber og kærester

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad betyder det for mig at have noget at lave i fritiden?
- Hvad kunne jeg godt tænke mig at lave i fritiden?
- Hvad kan være svært ved at møde en ny gruppe?
- Hvad er mine erfaringer med at få en ven? Hvordan kan det ske?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – At få og vedligeholde venskaber:** Med udgangspunkt i deltagerens egne eksempler drøfter deltagerne i mindre grupper, fx to og to:

- Hvad er gode venskaber for mig?
- Hvilke styrker har jeg ift. venskaber?
- Hvor kan være svært for mig ift. at få venner?
- Hvordan får og beholder man gode venskaber?



**Øvelse 2 – Starte på en fritidsaktivitet eller være ny i et socialt fællesskab?** Med udgangspunkt i deltagerens eksempler på, hvilke fritidsaktiviteter eller andre ting, de ønsker at lave i deres fritid, drøfter deltagerne i mindre grupper:

- Hvordan kunne man komme i gang med denne fritidsaktivitet/blive en del af det sociale fællesskab?
- Hvad er mine styrker ift. at få en fritidsaktivitet?
- Hvad kan være svært for mig, når jeg skal starte på noget nyt?
- Hvordan kunne man håndtere det svære ved at starte på noget nyt?



**Øvelse 3 – Sociale medier:** Med udgangspunkt i deltagerens egne eksempler drøfter deltagerne i mindre grupper, fx to og to:

- Hvordan bruger jeg sociale medier til at få venner og være social med andre?
- Hvad fungerer godt, og hvad skal man passe på med – hvad kan misforstås?
- Hvad kan jeg bruge de forskellige kanaler til – fysisk møde, sociale medier?

Gode råd til øvelserne:

- Det er vigtigt her, at de unge selv vurderer, hvad der er *det gode liv* for dem. Nogle har brug for én ven, andre 5 osv. De unge er typisk mødt med mange normer og standarder for, hvad der er et godt, socialt liv.

Gruppevejlederne kan fremføre rollespil, hvor de viser og afprøver deltagernes forslag til, hvordan man kan starte på en fritidsaktivitet eller i et socialt fællesskab. Gruppevejlederne fører an i rollespillet, og de unge kan deltage, hvis de har lyst – eller kan komme med input til/drøfte, hvad man kan gøre i situationen. Her kan kommunens frivillighedskordinator også have en rolle.



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvad der giver dem energi, og hvad der tager energi i deltagernes fritid og venskaber. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Tænk over, hvordan du opnår og vedligeholder venskaber, og hvad du kan gøre, hvis venskabet bliver svært – drøft det med støttepersonen
- Tænk over, hvordan et venskab også kan blive tættere – forskellen mellem venskaber og kærester
- Hvad kan være svært ved at date og have kærester?
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltageres planer for ugen)
- Deltageres hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltageres evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltageres støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 6.2, session 11

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> Kærlighed og kærester	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse 1: Dating</b> <b>Øvelse 2: Kærester</b>	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

### Forberedelse

#### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over, hvilke situationer med dating og kærester, som kan være svære for den unge, fx ved at sende den unge en mail om forberedelse.



Støttepersonen har talt med den unge om situationer med dating og kærester eller forelskelser, og både om, hvor dejligt det er, men også hvor svært det kan være.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold dating og kærester.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis den unge har behov for dette.

Send evt. artiklen om kærester og seksualitet af Louise Egelund: <https://www.autismeforening.dk/videnscenter/artikler/temaartikler/seksualitet-indefra/>

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om dating og kærester. Inviter evt. en ung, som kan fortælle om sine oplevelser
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema

### Gruppesessionen



Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som du har brug for at vende igen?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Er der noget, du særligt gerne vil snakke om, i dag?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om dating og kærester



Gruppevejlederen holder oplæg om dating og kærester, tilpasset efter gruppedeltagernes ønsker og interesser. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

I forbindelse med oplægget kan gruppen se videoen om dating. Det er også muligt at invitere en ekstern oplægsholder, der kan fortælle om konkrete erfaringer med dating og kærester

Gruppevejlederen sørger for at bringe de unges perspektiver på fritid og venskaber i spil i løbet af oplægget.



**Videoklip:** Vis evt. videoklip om kærlighed, dating og kærester for deltagerne, hvis der er interesse for at tale om dating, kærester og seksualitet: "Taler du kropssprog", "Kærlighed på spektret" og/eller "Er vi født med en seksualitet".

### Drøftelse – Ungeerfaringer med fritid og venskaber

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad betyder det for mig at have noget at lave i fritiden?
- Hvad kunne jeg godt tænke mig at lave i fritiden?
- Hvad kan være svært ved at møde en ny gruppe?
- Hvad er mine erfaringer med at få en ven? Hvordan kan det ske?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – At date:** Med udgangspunkt i deltagerne egne eksempler drøfter deltagerne i mindre grupper, fx to og to:

- Hvordan dater man?
- Hvad er netdating?
- Hvilke gode og mindre gode erfaringer har jeg med dating?
- Hvordan ved man, om den anden er interesseret?



**Øvelse 2 – Kærestes:** Med udgangspunkt i deltagernes egne eksempler drøfter deltagerne i mindre grupper, fx to og to:

- Hvordan ved man, om den anden er interesseret? (Hvordan afkoder man interessen fra en, man godt kan lide – er han/hun også interesseret?)
- Hvordan kan man forstå og tolke andres grænser?
- Hvordan får man en kæreste?

Gode råd til øvelserne:

- I serien "Taler du kropssprog" analyserer skuespillerinde Julie Rudbæk og ekspert i kropssprog Jesper Bergstrøm vores kropssprog i forskellige hverdagsituationer. Serien gør seerne klogere på, hvad kroppen viser, når vi befinder os i pressede, sjove eller spændende situationer, såsom på en date, i byen, til fitness eller oppe på timetervippen. Det er en fordel at udvælge mindre klip fra det 20-minutter lange afsnit fra "Taler du kropssprog"
- Gruppevejlederne kan fremføre rollespil, hvor de viser og afprøver deltagernes forslag til, hvordan man kan starte på en fritidsaktivitet eller i et socialt fællesskab. Gruppevejlederne fører an i rollespillet, og de unge kan deltage, hvis de har lyst – eller kan komme med input til/drøfte, hvad man kan gøre i situationen. Her kan kommunens frivillighedskordinator også have en rolle.



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvad der giver dem energi, og hvad der tager energi i deltagernes fritid og venskaber. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Tænk over situationer, som har været svære på din uddannelse eller i din skole? Drøft det, og måder at håndtere det på med støttepersonen
- Tænk over hvad der kan være svært ved at være til eksamen eller til prøve. Drøft det, og mulige måder at håndtere det på, med støttepersonen
- Hvad kan være svært ved prøver og eksamen? Hvordan kan man løse det?
- Find en samarbejdssituation fra skole, uddannelse/job eller andre situationer, som du kan bruge som eksempel på noget, der har fungeret godt eller knap så godt for dig
- Hvad kan være svært ved at gå på arbejde og samarbejde med kolleger?
- Hvad kan være svært ved at samarbejde med andre og indgå i et fællesskab?
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.



## Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

# Modul 7: Uddannelse og job

**Formålet** med modulet er at styrke deltagernes mulighed for at starte på eller gennemføre en uddannelse og/eller få eller blive i et job eller fritidsjob.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 7.1, session 12

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> Hvad kræver det at gå på en uddannelse – struktur, socialt, fagligt	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse 1: Kravene på en uddannelse/job</b> <b>Øvelse 2: Stressfaktorer ifm. uddannelse</b>	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession.	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over, hvad det betyder for den unge at få en uddannelse eller et job. Den unge skal også forberede sig ved at

tænke over situationer, hvor den unge har haft det godt i en gruppe, fx i skolen og situationer, hvor det har været svært, fx ved at sende en mail til den unge om forberedelsen.



Støtteperson har talt med den unge om, hvad det betyder for den unge at få en uddannelse og/eller et job, og hvordan den unge kan lykkes med dette.

Støtteperson har forberedt den unge på at finde en samarbejdssituation fra skole, uddannelse/job eller andre situationer, som den unge kan bruge som eksempel til gruppesessionen.

Støtteperson har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til uddannelse og job/fritidsjob.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om job og uddannelse. Inviter evt. ekstern oplægsholder fra den Kommunale Ungeindsats (KUI) eller en anden aktør, fx en ung med autisme (peer), som har erfaring, der kan være relevant for de unge i forhold til deres mål og drømme om uddannelse og job
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Er der noget, jeg særligt gerne vil snakke om, i dag?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?  
Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om uddannelse og job



Gruppevejlederen holder oplæg om uddannelse og job, som er afstemt med gruppedeltagernes alder og interesser. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Der kan også inviteres en ekstern oplægsholder, fx fra KUI, fra jobcentret (hvis de unge i gruppen er over 18 år) eller en ung med autisme, der har gennemført en uddannelse, som gruppedeltagerne er interesserede i at høre mere om.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil i løbet af oplægget.

- Hvorfor er det vigtigt at få en uddannelse?
- Kender de unge nogle, der er i gang med den unges egen drømmeuddannelse, som de kan stille spørgsmål om uddannelsen eller bruge som rollemodeller?
- Hvad kan være svært ved at gå på en uddannelse – ift. de krav, der stilles til struktur, samarbejde og det faglige?

### Drøftelse – Ungeerfaringer med uddannelse og samarbejde

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvad betyder det for mig at få en uddannelse? Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse?
- Hvilke dilemmaer oplever jeg, hvad er godt og svært ved at være elev/studerende?
- Hvilke oplevelser har jeg med gruppearbejde? Hvilke udfordringer kan der være?
- Hvad kan være svært ved prøver og eksamen? Hvordan kan man løse det?
- Hvad kan være svært ved at samarbejde med andre og indgå i et fællesskab?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – Kravene på en uddannelse:** De unge træner, hvordan de kan håndtere de forskellige krav på en uddannelse – ift. struktur, socialt og fagligt. Øvelsen foregår i mindre grupper, hvor deltagerne skiftes til at fortælle om deres erfaringer og drøfter:

- Hvad skal der til for, at jeg kan starte uddannelse?
- Hvordan kan jeg sikre energi til at fastholde uddannelse?
- Hvilke styrker har jeg ift. at gå på en uddannelse – struktur, socialt, fagligt?
- Hvad er vanskeligt for mig ved at gå på en uddannelse?
- Hvad kan være gode løsninger for mig?



I denne øvelser kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere hhv. deres egne og de andre i samarbejdssituationens tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gode råd til øvelse 2:

- Her kan man med fordel involvere peers, som er godt i gang med uddannelse og jobs, eller en person fra det lokale arbejdsmarked
- De unge kan guides til at tale både deres styrker og skånebehov frem. Altså, sætte ord på, hvad de har behov for for fx at kunne tage en uddannelse. De unge kan her bidrage til at "spille hinanden gode"
- Resultaterne kan formuleres til en kort liste, som de unge kan tage med til en potentiel arbejdsgiver
- Oversigten over "De 9 "H'er" kan anvendes her
- Dette kan knyttes til øvelsen med batteriet.



**Øvelse 2 – Stressfaktorer ifm. uddannelse:** De unge træner deres forståelse af, hvilke stressfaktorer der kan opstå i forbindelse med, at man tager en uddannelse. Øvelsen foregår i mindre grupper, fx tre og tre. Deltagerne udfylder først deres eget skema med point i forhold til, hvor stressende hvert element vil være og hvorfor. Herefter gennemgår grupperne, hvad de hver især har svaret og drøfter, hvad der skal til for, at det bliver mindre stressende: Hvad er mest stressende?

- Hvad kan hjælpe, så det bliver mindre stressende?



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvad der giver dem energi, og hvad der tager energi i deltagerens fritid og venskaber. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Hvilke tanker gør du dig om at finde et job? Drøft det med din støtteperson
- Hvordan sikrer du plads til både arbejde og privatliv, når du er i job?
- Drøft dine mål, ønsker og handleplan i forhold til uddannelse og job/fritidsjob med din støtteperson
- Hvad er den gode uddannelse og den gode arbejdsplads for dig?
- Hvilke tanker gør du dig i forhold til dine kompetencer og udfordringer med at varetage et job? Drøft det med din støtteperson
- Eller noget andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til næste gang. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til næste gang? Noget, vi skal spørge ind til (fx deltagernes planer for ugen)
- Deltagernes hjemmeøvelser noteres
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang?
- Evt. planlægning af lokation for næste gruppesession.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 7.2, session 13

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
Siden sidst: Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
Oplæg: Hvad kræver det at finde og få et job og at gå på arbejde?	15
Pause	10
Øvelse 1: Problemløsning i samarbejde på en arbejdsplads Øvelse 2: At få et arbejde – og have det godt på en arbejdsplads	35
Pause	10
Hjemmeøvelser: Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
Hvad tager vi med os hjem?: Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

### Forberedelse

#### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over, hvad det betyder for den unge at få et job. Den unge skal også forberede sig ved at tænke over situationer, hvor den unge har haft det godt i en gruppe, fx i skolen og situationer, hvor det har været svært, fx ved at sende en mail til den unge om forberedelsen.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvad det betyder for den unge at få en uddannelse og/eller et job, og hvordan den unge kan lykkes med dette.

Støttepersonen har forberedt den unge på at finde en samarbejdssituation fra skole, uddannelse/job eller andre situationer, som den unge kan bruge som eksempel til gruppesessionen.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til uddannelse og job/fritidsjob.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.



### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om job og uddannelse. Inviter evt. ekstern oplægsholder fra Kommunal Ungeindsats (KUI) eller en anden aktør, fx en ung med autisme (peer), som har erfaring, der kan være relevant for de unge i forhold til deres mål og drømme om uddannelse og job
- Forbered øvelser
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet fra **Redskaber og materialer til gruppeforløb**)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen?
- Er der noget, jeg særligt gerne vil snakke om, i dag?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?  
Er der noget, jeg er særligt optaget af, i forhold til læringsforløbet?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om arbejde og samarbejde



Gruppevejlederen holder oplæg om arbejde og samarbejde, som er afstemt med gruppedeltagernes alder og interesser. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Der kan også inviteres en **ekstern oplægsholder**, fx fra KUI, fra jobcentret (hvis de unge i gruppen er over 18 år) eller en ung med autisme, der har gennemført en uddannelse, som gruppedeltagerne er interesserede i at høre mere om.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil i løbet af oplægget.

- Hvorfor er det vigtigt at få et arbejde? Hvad kan det give dig at få et arbejde?
- Hvad er dine planer for at få et fritidsjob eller et arbejde?



**Videoklip:** Vis evt. videoklip, der illustrerer både udfordringer og muligheder for de unge i forhold til uddannelse og job/fritidsjob.

### Drøftelse – Ungeerfaringer med arbejde og samarbejde

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge (hvad betyder det for dig at få en uddannelse eller et job? Og hvordan kan du lykkes med det?)

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvordan kan jeg finde et job/fritidsjob? Hvorfor er det vigtigt for mig at få et job/fritidsjob?
- Hvad kan jeg få ud at have et arbejde?
- Hvad kan være svært ved at gå på arbejde og samarbejde med kolleger?  
Hvilke personlige og faglige kompetencer har de unge?
- Hvad kan være svært ved at samarbejde med andre og indgå i et fællesskab?
- Hvorfor er det vigtigt at få et arbejde eller fritidsjob?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

## Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse 1 – Problemløsning i samarbejde:** De unge træner, hvordan man kan forstå en samarbejds-situation, herunder hvordan man kan håndtere situationen. Øvelsen foregår i mindre grupper, fx tre og tre. Deltagerne er i grupper og skiftes til at gennemgå en samarbejdssituation, de har oplevet, og drøfter:

Gruppevejlederen kan udspille en af situationerne som et rollespil sammen med en af de unge, hvis den unge har lyst til det, hvor de andre deltagere hjælper med at finde gode løsninger i situationen. To gruppevejledere kan også udspille situationen sammen som rollespil



I disse øvelser kan redskab nr. 3, Energi-batteriet, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvad der giver dem energi, og hvad der tager energi i deltagerens fritid og venskaber. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.



**Øvelse 2 – At få et arbejde:** De unge træner, hvordan de kan komme tættere på den fremtid, de gerne vil have, i forhold til uddannelse og/eller job, herunder hvordan det kan lade sig gøre i praksis. Øvelsen foregår i mindre grupper, hvor deltagerne skiftes til at fortælle om deres ønske om at starte eller fastholde uddannelse eller job eller deres ønsker til en arbejdsplads og drøfter:

- Hvad skal der til, for at du kan starte uddannelse eller job?
- Hvordan kan du sikre energi til at fastholde uddannelse eller job?



I denne øvelser kan redskab nr. 1, Tegneseriesamtale med to personer, være anvendeligt til at hjælpe deltagerne med at visualisere hhv. deres egne og de andre i samarbejdssituationens tanker, følelser og handlinger. Redskabet er beskrevet nærmere i **Redskaber og materialer til gruppeforløb**.

Gode råd til øvelse 2:

- Her kan man med fordel involvere peers, som er godt i gang med uddannelse og jobs, eller en person fra det lokale arbejdsmarked
- Jobcenteret har også stor betydning her ift. at forklare mulighederne på arbejdsmarkedet samt mulighederne for støtte og særlige ordninger
- Resultaterne kan formuleres til en kort liste, som de unge kan tage med til en potentiel arbejdsgiver
- Oversigten over "De 9 "H'er" kan anvendes her
- Det kan være en god øvelse for de unge at prøve at beskrive deres drømmearbejdsplads – hvordan den ser ud, hvordan den er indrettet, hvornår man skal møde m.m.

## Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Noter, hvad det betyder for dig at have selvbestemmelse. Drøft det med støttepersonen
- Hvad betyder i praksis for dig at have rettigheder og pligter i samfundet
- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

## Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession, hvis der er flere gruppesessioner tilbage.

Alternativt planlægges afslutning med deltagerne.



Efter sidste gruppesession sørger støttepersonen og gruppevejlederen for at have en dialog med den unge om, hvordan den unges læringsforløb fortsætter, nu hvor gruppeforløbet er afsluttet.

# Modul 8: Muligheder og rettigheder

**Formålet** med modulet er at styrke deltagernes forståelse af deres selvbestemmelse, herunder deres rettigheder, pligter og muligheder i samfundet.

Modulet er tilrettelagt over to gruppesessioner.

## Modul 8.1, session 14

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> Hvad betyder demokrati, selvbestemmelse, rettigheder og pligter i samfundet?	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse:</b> Hvad betyder selvbestemmelse for mig?	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊 Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, har overvejet, hvilke muligheder og rettigheder den unge har i samfundet, og hvad der kan være svært i den forbindelse. Den unge forberedes på at drøfte eksempler på dette til gruppesessionen. Dette kan fx ske ved, at gruppevejlederen sender en mail til den unge om forberedelsen.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvad demokrati betyder, og hvilke rettigheder og pligter det medfører.

Støttepersonen har drøftet den unges mål, ønsker og handleplan i forhold til selvbestemmelse.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Dette modul har fokus på mulighederne lokalt i kommunen, så det er vigtigt at have en grundig forberedelse og række ud til relevante samarbejdspartnere i fx jobcenteret og myndighed på voksenområdet eller hos kommunens frivillige foreninger for at få information
- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om selvbestemmelse. Inviter evt. ekstern oplægsholder, der kan være relevant for de unge, fx en medarbejder fra kommunen, der kan fortælle om de unges muligheder og rettigheder eller en ung fra en lokal forening (Autismeforeningen, S sammenslutningen af unge med handicap (SUMH) eller lignende), der kan fortælle om deres arbejde i forhold til samfundet
- Forbered øvelse
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

**Udsend SMS-påmindelse til deltagerne.** Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX"

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen.
- Evalueringsskema

## Gruppesessionen



Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Hvad vil jeg gerne have ud af dagen i dag?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang?
- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet *selvbestemmelse*?

Gruppevejlederen samler op sammen med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om demokrati, selvbestemmelse og valg



Gruppevejlederen holder oplæg om rettigheder, herunder demokrati, stemmeret og selvbestemmelse og om at træffe valg. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

### Drøftelse – Ungeerfaringer med selvbestemmelse

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.

- Hvad betyder det for mig have stemmeret og indflydelse på, hvem der tager beslutninger i kommunen og regerer Danmark?
- Hvad betyder de personlige rettigheder, og hvordan kan jeg bruge dem?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse – Samfundsborger.** Formålet med øvelsen er, at deltagerne træner at argumentere for egne synspunkter og tale om samfundsemner. Deltagerne er sammen i grupper tre og tre og drøfter:

- Tag et aktuelt tema op – fx ældreplejen
- Prøv at argumentere fra forskellige sider ift., om der skal bruges flere penge, fordele og ulemper, hvad ressourcerne ellers kunne anvendes til (øvelsen kan også handle om: hospitaler, dagtilbud, skoler, uddannelse, ledighedsydelse, hjælp til at bo selv, ældrepleje, biblioteker, museer, sportsfaciliteter, veje, offentlig transport)

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeopgaver fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Hvilke støttemuligheder kender du til, som kunne være relevante for dig – i kommunen og i lokalområdet. Drøft med støttepersonen
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.



## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession, hvis der er flere gruppesessioner tilbage.

Alternativt planlægges afslutning med deltagerne.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner koordinerer efter hver gruppesession: Hvad er på programmet til næste gang, hvad skal den unge forberede, og hvordan kan støttepersonen hjælpe den unge.

## Modul 8.2, session 15

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?	15
<b>Oplæg:</b> Hvilke støttemuligheder finder der, og hvad kan være relevant for mig?	15
<i>Pause</i>	10
<b>Øvelse:</b> Hvilken støtte har jeg behov for, og hvordan får jeg adgang til den?	35
<i>Pause</i>	10
<b>Hjemmeøvelser:</b> Vi aftaler, hvad I hver især vil tage med jer fra forløbet	10
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad I har fået ud af gruppesessionen Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1☹ til 10☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, har overvejet, hvilke støttemuligheder der kan være relevant for den unge – både støtte fra kommune og i lokalsamfundet. Dette kan fx ske ved, at gruppevejlederen sender en mail om forberedelse til den unge.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvilke støttemuligheder der kan være relevante for den unge.

Støttepersonen sikrer at understøtte den unge i at løse hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Dette modul har fokus på mulighederne lokalt i kommunen, så det er vigtigt at have en grundig forberedelse og række ud til relevante samarbejdspartnere i fx jobcenteret og myndighed på voksenområdet eller hos kommunens frivillige foreninger for at få information
- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om støttemuligheder. Her er det vigtigt, at gruppevejlederne udfylder slides om "muligheder for støtte og hjælp i kommunen" og "muligheder for støtte og hjælp i civilsamfundet", så indholdet er målrettet de unge i den specifikke kommune. Inviter evt. ekstern oplægsholder, der kan være relevant for de unge, fx en medarbejder fra kommunen, der kan fortælle om de unges støttemuligheder
- Forbered øvelse
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX"

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Energi-batteriet)
- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter "Hvad lærte jeg i dag"-drøftelsen
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen



Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Hvad vil jeg gerne have ud af dagen i dag?
- Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen?
- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet *selvbestemmelse*?

Gruppevejlederen samler op med de unge i plenum på det aftalte tidspunkt: Hvordan er det gået med hjemmeøvelsen fra sidste gang? Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for dagen?

### Oplæg om støttemuligheder



Gruppevejlederen holder oplæg om mulighederne for forskellige typer støtte fra kommunen og støttemuligheder i civilsamfundet – her er det vigtigt, at oplægget er tilpasset jeres kommune, så de unge får indblik i de tilbud og den støtte, der er relevant for dem. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

### Drøftelse – ungeerfaringer med støttemuligheder

Gruppevejlederen genopfrisker hjemmeøvelserne med de unge.

Deltagerne inddeles i mindre grupper og drøfter refleksionsspørgsmålene og deres hjemmeøvelser med hinanden, som forberedelse til øvelsen.



- Hvilke typer støtte kan være relevant for mig?
- Hvad kan kommunen hjælpe med? Og hvad kan jeg selv gøre for at få den rette støtte og leve det liv, jeg ønsker?
- Hvilke støttemuligheder er der i mit område – hvilke kunne være relevant for mig?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til drøftelsen.

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelserne er, at de unge træner nogle af de løsninger og teknikker, de har reflekteret over og drøftet med støttepersonen, inden gruppesessionen, og nogle af de teknikker og løsningsforslag, de netop har drøftet i gruppen. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse – støttemuligheder for mig.** Formålet med øvelsen er, at deltagerne overvejer, hvor de skal finde støtte i forhold til både praktiske og sociale behov. Deltagerne er sammen i grupper tre og tre og drøfter:

- Hvor kan jeg finde støtte til at indgå i sociale fællesskaber, fritidsaktiviteter eller lignende?
- Hvilken støtte kan jeg få behov for fra kommunen – hvornår har jeg behov for støtte, og hvordan får jeg adgang til støtte?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen.

### Tænk og træn – Nye hjemmeøvelser

Her udvælges den/de relevante hjemmeøvelser fra listen nedenfor. Afhængigt af holdet, kan det være en fordel at udvælge en eller to hjemmeøvelser, inden sessionen:

- Lav en liste over ting, som du især tager med dig fra modulet. Se på dine mål og overvej, hvor langt du er kommet. Vend det med støttepersonen
- Hvad har du lært af forløbet? Hvad skal du stadig arbejde videre med? Vend dette med din støtteperson.
- Eller noget helt andet, der giver mere mening for dig.

### Hvad tager vi med os hjem?

Gruppevejlederen opsummerer dagens pointer, teknikker og metoder – gerne visuelt på en tavle eller flip over.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen næste session?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

### Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen og lægger planen for næste gruppesession, hvis der er flere gruppesessioner tilbage.

Alternativt planlægges afslutning med deltagerne.



Efter sidste gruppesession sørger støttepersonen og gruppevejlederen for at have en dialog med den unge om, hvordan den unges læringsforløb fortsætter, nu hvor gruppeforløbet er afsluttet.

# Modul 9: Afslutning

**Formålet** med modulet er at samle op på forløbet og deltagernes udbytte af forløbet. Det er også målet at drøfte, hvordan deltagerne kommer videre efter forløbet, og hvordan de kan anvende den viden og de redskaber, de har fået gennem forløbet, i deres videre udvikling. Endelig er det hensigten, at deltagerne får mulighed for at fejre det gennemførte forløb. Sessionen kan derfor tilrettelægges omkring en aktivitet, fx fællesspisning, kage, tur på café eller noget andet, som giver mening for deltagerne i forhold til at markere afslutningen.

Modulet er tilrettelagt over en gruppesession af ca. 1,5 times varighed.

## Modul 9, session 16

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
Velkommen og formål med dagen	5
Kort tjek ind: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊	5
Oplæg: Kort opsamling på gruppeforløbet	20
Pause	15
Øvelse: Det videre arbejde	25
Diplom-uddeling og tak for denne gang	20

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at de unge, inden modulet, ved, at de skal forberede sig ved at tænke over, hvad de har fået ud af forløbet, og hvordan de kan bruge det i deres videre udvikling, når forløbet afsluttes, fx ved at sende en mail til de unge om forberedelse.



Støttepersonen har talt med den unge om, hvad den unge har fået ud af forløbet, og hvad den unge gerne vil arbejde videre med.

Støttepersonen sikrer, at den unge understøttes ifm. hjemmeøvelsen, hvis der er behov for dette.

### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvordan fungerede de unge sammen sidst? Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar?
- Forbered oplæg om opsamling på gruppeforløbet
- Forbered øvelse
- Forbered mindre grupper til øvelserne: Er der deltagere, det umiddelbart giver bedre mening at sætte sammen, end andre? Forbered også, hvad I gør, hvis nogle ikke dukker op – og vær forberedt på at ændre grupperne på dagen. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at sætte tre unge sammen, som alle viser sig at have en dårlig dag ved tjek ind
- Ved to gruppevejledere: Aftal roller og ansvar i gruppesessionen, gerne brudt ned i de enkelte dele. Hvem har ansvaret for hvad i løbet af sessionen?

### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX".

### På dagen

Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:



- Materialer til øvelserne (fx Diplom)
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen



Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

### Oplæg: Opsamling på forløbet



Gruppevejlederen holder oplæg, som samler op på forløbet. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil i løbet af oplægget.

- Hvad har særligt været brugbart?
- Er der noget, vi skulle have talt mere om?

### Test det af – Øvelse

Formålet med øvelsen er, at de unge forholder sig til, hvordan de kan bruge forløbet fremadrettet. Gruppevejlederen viser øvelsen til deltagerne, evt. med hjælp fra en ung, hvis nogle har lyst til at indgå.



**Øvelse – Det videre arbejde.** Formålet med øvelsen er, at deltagerne overvejer, hvad de vil arbejde videre med frem mod boostermodul. Deltagerne er sammen i grupper tre og tre og drøfter:

- Hvad vil du arbejde videre med frem mod boostermodul?
- Hvad kan du bruge fra forløbet og hvordan?

Gruppevejlederen fastsætter, hvor meget tid de unge har til øvelsen. Når tiden er gået, drøfter de i plenum de unges overvejelser.

### Diplomuddeling og tak for denne gang

Gruppevejlederen uddeler diplomer til de unge.

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen informerer de unge om, at der vil være et boostermodul om 2 måneder.

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

## Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen.

- Udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?
- Noter observationer og særlige hensyn ift. deltagerne til boostermodul. Er der noget vigtigt at huske eller anerkende til boostermodul? Noget, vi skal spørge ind til på boostermodul
- Opsamling på deltagernes evalueringsskemaer
- Selvevaluering (fælles drøftelse, hvis man er to gruppevejledere): Hvad gik mindre godt, og hvad gik godt? Hvad skal jeg/vi huske til næste gang
- Evt. overvej lokation for booster-sessionen.



Gruppevejlederen og deltagernes støttepersoner drøfter efter gruppesessionen, hvad de unge gerne vil arbejde videre med, hvilke spørgsmål der har været i den forbindelse, og hvor de unge har brug for støtte.

Støttepersonen og den unge drøfter, hvad den unge gerne vil arbejde videre med frem mod boostermodul, og hvordan den unge kan arbejde med dette.

# Modul 10: Booster

**Formålet** med modulet er at genopfriske temaerne og de væsentligste pointer fra modulerne, så læringen forankres hos de unge.

Modulet er tilrettelagt over en gruppesession, som afholdes to måneder efter modul 9.

## Modul 10, session 17

---

Forslag til program for sessionen:

Programpunkt	Tid (ca. minutter)
<b>Velkommen og formål med dagen</b>	5
<b>Kort tjek ind:</b> Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺	5
<b>Siden sidst:</b> Hvordan er det gået siden afslutningen på forløbet?	30
<b>Oplæg:</b> Opsamling på relevante moduler første del	25
<i>Pause</i>	10
<b>Oplæg:</b> Opsamling på relevante moduler anden del	30
<b>Hvad tager vi med os hjem?:</b> Vi taler om, hvad deltagerne tager med sig hjem Vi tjekker ud: Hvordan har jeg det på en skala fra 1 ☹ til 10 ☺ Vi udfylder et evalueringsskema	15

## Forberedelse

### En uge inden gruppesessionen

Gruppevejlederen sørger for, at den unge, inden modulet, ved, at han/hun skal forberede sig ved at tænke over, hvad han/hun har fået ud af forløbet, fx ved at sende en mail til den unge om forberedelsen.



### 3-4 dage inden gruppesessionen

Planlæg oplæg, gruppearbejde og øvelser:

- Materialet til dette modul er udviklet som et bruttooplæg, og det er meget vigtigt, at indholdet tilpasses deltagerne behov, fokus og interesser
- Forbered makkerpar til "siden sidst"-øvelsen. Hvilke unge kunne passe godt sammen i makkerpar? Er der nogle særlige hensyn fra forløbet, som skal tænkes ind?
- Forbered oplæg, som opsamler på modulerne.

#### Dagen inden

Udsend SMS-påmindelse til deltagerne. Fx "Hej [navn], jeg glæder mig til at se dig i gruppen kl. XX i morgen, på adressen XX. Venlig hilsen XX"

#### På dagen



Forbered evt. forplejning (kaffe, te, vand evt. snacks). Medbring materialer:

- Slides eller kort med refleksionsspørgsmål, der understøtter de løbende summeøvelser
- Evalueringsskema.

## Gruppesessionen

Gruppevejlederen præsenterer tema og program for sessionen. Gruppevejlederen faciliterer en kort "tjek ind", hvor deltagerne angiver, hvordan de har det lige nu på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

#### Siden sidst

Gruppevejlederen inddeler de unge i grupper af to og to eller tre og tre til "siden sidst"-runden.

De unge går sammen med deres makker/gruppe og drøfter refleksionsspørgsmålene, som deles ud på kort, så de unge kan tage dem med ud i grupper.

Hvert makkerpar/gruppe kan fx gå en tur rundt om bygningen, sidde i et gruppelokale for sig eller sidde ved caféborde med en kop sodavand/kaffe/te.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession – hvad er gået godt/mindre godt?
- Er der noget fra gruppeforløbet – temaer eller redskaber – som jeg har brug for at vende igen?
- Hvad vil jeg gerne have ud af dagen i dag?

Gruppevejlederen samler op i plenum på det aftalte tidspunkt: Er der noget, deltagerne er særligt optagede af, som har betydning for sessionen?

#### Oplæg, som samler op på relevante moduler inkl. summeøvelser



Gruppevejlederen holder oplæg, som samler op på modulerne. Gruppevejlederen udvælger de moduler, som, på baggrund af drøftelserne under punktet "siden sidst", er mest relevante. Se *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

Gruppevejlederen faciliterer, at de unges egne perspektiver bliver bragt i spil. Efter gennemgangen af et modul summer deltagerne sammen i grupper af tre og tre og drøfter spørgsmålene til hvert modul, som fremgår af *Oplæg til gruppeforløb for unge med autisme*.

### Hvad tager vi med os hjem?

Deltagerne fortæller, hvordan de har det efter gruppesessionen på en skala fra 1 (dårligt) til 10 (godt).

Gruppevejlederen faciliterer, at deltagerne kan give deres feedback på sessionen og reflektere over, hvad de har fået ud af sessionen.

Spørgsmålene står på en tavle/slide, og deltagerne kan drøfte dem i grupper eller reflektere selv, inden der samles op i plenum.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?



Deltagerne udfylder evalueringsskema og afleverer til gruppevejlederen.

### Efter gruppesessionen

Gruppevejlederen samler op på dagen.





Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Tlf.: 72 42 37 00

[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)

Januar 2023

