

HÅNDBOK FOR HELT SJEF!

– Anbefalinger for lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre



INNHold

Forord	3
Innledning	4
Bakgrunn for Helt sjef!	6
Sentrale begreper og tilnærminger	9
Hvordan etablere lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!	15
Lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!	29
Ungdom 12–16 år	31
Unge voksne 17–26 år	39
Foreldre	47
Pedagogiske verktøy	55
Vedlegg	86
Kompetansehevingsprogrammet Treff meg!	94
Nettsiden mestring.no/umm	95
Disse står bak Helt sjef! og Ung medvirkning og mestring (UMM)	96

Versjon 1.0

Dette er første versjon av Helt sjef!-håndboka. Vi vil etter en tid evaluere både innhold og form ut i fra hva dere der ute som bruker den, gir tilbakemeldinger til oss om.

Forord

I denne håndboka finner du anbefalinger for å arbeide med lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!. Håndboka er utarbeidet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). Tilbudene skal bidra til en helhetlig oppfølging av unge som har ulike former for langvarige helseutfordringer, og av deres foreldre. Vi ønsker at unge skal oppleve gode, helsefremmende overganger fra barn til ungdom og fra ungdom til voksen. Det er de unges ressurser og muligheter som skal stå sentralt.

Arbeidet med denne håndboka startet høsten 2012. En rekke personer og instanser har bidratt. Vi er takknemlige for at dere har tatt dere tid til å dele kunnskap!

Spesielt nevner vi Sørlandet sykehus HF og Akershus universitetssykehus HF (Ahus) som har vært med på å utforme tilbudene, og som har vært pilotsteder for utprøving av tilbudene. En særlig takk går til de lokale prosjektlederne Helene Morvik og Karen Therese Sulheim Haugstvedt, og til deres gruppeledere, for sterke visjoner og iherdig innsats med å prøve ut tilbudene i praksis. Vi setter pris på at dere deler de pedagogiske verktøyene som virker. Vi takker også Anne Mia Myhre for et godt forarbeid til helsepedagogikken som ligger til grunn for tilbudene.

Vår takknemlighet går også til alle unge og foreldre som har bidratt i prosjektet. I prosjektgruppa har Merethe Strand, Heidi Ekle Lund og Camilla Lyngen levert verdifulle innspill.

Ulike fagmiljøer har delt sin kunnskap i denne håndboka. Takk til St. Olavs Hospital HF og Heidi Gjønnnes for forberedende arbeid med prosjektet. Medlemmer fra Nasjonalt nettverk forening for unges helse (NNUH), blant annet Ragnhild Hals, har raust delt av sin kompetanse ved å sitte i prosjektgruppa. En spesiell takk går til prosjektrådgiver ved NK LMH, Kirsti Almås, for å trå til når det trengs og for godt forarbeid med håndboka.

Parallelt med utviklingsarbeidet i Helt sjef! har delprosjektleder i UMM, Liv-Grethe Kristoffersen Rajka ved NK LMH, utviklet Treff meg!. Dette er et kompetansehevende program med refleksjonsfilm. Helt sjef! og Treff meg! er ment å supplere hverandre. En stor takk for lærerikt samarbeid går til Liv-Grethe Kristoffersen Rajka og prosjektgruppa for Treff meg!.

Valgene vi har gjort i Helt sjef!, er kunnskapsbaserte. Vi har blant annet gått gjennom litteraturen over tiltak som letter overganger for unge som har langvarige helseutfordringer. Vi har utarbeidet skjemaer til bruk i evaluering av deltakernes nytte av Helt sjef!. I dette arbeidet har seniorforsker Marita Sporstøl Fønhus ved NK LMH vært til uvurderlig hjelp. I utviklingen av Helt sjef! har spesialrådgiver ved NK LMH, Ann Britt Sandvin Olsson, vært en god støttespiller med klart blikk og strategiske innspill. Takk til dere begge for godt samarbeid!

Vi framhever også Unge funksjonshemmede for tro på prosjektet og ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for å ha finansiert prosjektet med Extra-midler, i tillegg til finansiering fra NK LMH.

NK LMH har ansvaret for den endelige utformingen av håndboka. Denne vil være fritt tilgjengelig på nett. Vi ber likevel om at alle som bruker materialet, gir kildehenvisning til Helt sjef!.

Helt sjef! fokuserer på mestring og tydelige målsettinger i et helsefremmende perspektiv. Brukermedvirkning skal stå sentralt i alle deler av arbeidet. Ut ifra denne forutsetningen kan tilbudene tilpasses lokalt.

Gjennom pilotarbeidet har vi allerede fått bekreftet at tilbudet betyr en forskjell for hver enkelt ungdom, ung voksen og forelder. Vi ønsker deg lykke til med å etablere tilbudene hos dere!

Lykke til!

Siw Bratli

leder NK LMH

Petronelle Gaarder Herbern

prosjektleder UMM, NK LMH



Det har vært en glede for meg å gjennomføre gruppesamlingene i UMM!
Så håper jeg noe av det kan gjenspeiles i håndboka og at det blir
motiverende for nye gruppeledere!

Karen Therese Sulheim Haugstvedt, gruppeleder Helt sjef! Ahus

Innledning

Denne håndboka er til deg som skal etablere lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!.

Formålet er å tilby kunnskapsbaserte faglige anbefalinger for tilbudene som er utviklet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM), i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Målgruppene for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! er ungdom (12–16 år) og unge voksne (17–26 år) som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre.

Tilbudene skal fremme helhetlig oppfølging av, og likeverdige tjenester for, unge og deres foreldre. Det er et mål at unge skal oppleve gode, helsefremmende overganger fra barn til ungdom og til ung voksen, der det er de unges ressurser og muligheter som står sentralt.

Helt sjef! er utviklet i et sidestilt samarbeid mellom unge brukerrepresentanter som har langvarige helseutfordringer, foreldre som brukerrepresentanter og fagpersoner. Dette er i tråd med lærings- og mestringstjenestenes arbeidsmåte¹. Arbeidsmåten forutsetter brukermedvirkning i planlegging, gjennomføring og evaluering av tilbud.

Sørlandet sykehus HF og Akershus universitetssykehus HF har vært pilotsteder for utviklingsarbeidet. De har samlet kunnskap og erfaring fra samarbeidet mellom unge, foreldre og fagpersoner under planlegging, gjennomføring og evaluering. Arbeidsseminarer med brukerrepresentanter og fagpersoner har stått sentralt i prosjektet og har hatt betydning for form og innhold. Håndboka for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! er et resultat av arbeidsseminarer, pilotarbeid og en systematisk gjennomgang av forskningslitteratur på området.

UMM inneholder også Treff meg!, et kompetansehevingsprogram for fagpersoner. Programmet skal fremme refleksjon over egen praksis og mulige samarbeidsløsninger i møte med unge. Vi håper Treff meg! vil være nyttig for deg som skal i gang med Helt sjef!.

Prosjektet UMM gjennomføres i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) i samarbeid med Unge funksjonshemmede (UF) og Nasjonalt nettverk forening for unges helse (NNUH). ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler har sammen med NK LMH finansiert prosjektet.

¹ Les mer om arbeidsmåten på NK LMHs nettsider mestring.no/hvordan-etablere-laerings-og-mestringstilbud/.



Jeg føler meg bedre fordi jeg vet at jeg er ikke den eneste!

Helt sjef!, ung voksen

Om lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!

Helt sjef! består av tre lærings- og mestringstilbud:

1. Ungdom 12–16 år
2. Unge voksne 17–26 år
3. Foreldre

Arrangører av Helt sjef! kan være forankret i både spesialist- og primærhelsetjeneste og tilbudene kan gjennomføres i samarbeid mellom ulike nivåer og etater. Tilbudene er gruppebaserte og diagnoseuavhengige, og går over seks samlinger. Unge og deres foreldre får hvert sitt tilbud. Foreldrene til de unge deltakerne får førsteprioritet ved rekruttering til foreldregruppa. Lærings- og mestringstilbudene forutsetter at fag- og brukerkompetansen er sidestilt og at gruppene ledes av både faggrupeledere og brukergrupeledere.

Denne håndboka beskriver konkrete mål, form og innhold for hvert av tilbudene.

Lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! planlegges, gjennomføres og evalueres av brukerrepresentanter, unge og foreldre, og fagpersoner.

Tilbudene kjennetegnes av at

- mestring av langvarige helseutfordringer er det gjennomgående temaet
- dialog og erfaringsutveksling mellom deltakerne står i sentrum
- helsepedagogiske virkemidler fremmer brukermedvirkning og mestring gjennom styrket innsikt i egen situasjon. Se kapitlet *Pedagogiske verktøy* for eksempler.
- samlingene inneholder både fagkunnskap formidlet av fagpersoner og erfaringskunnskap formidlet av brukerrepresentanter i rollen som gruppeledere

Tilbudene blir systematisk evaluert i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). Alle arrangører blir bedt om å bidra i evalueringsarbeidet. Hensikten er å innhente kunnskap om effekter av deltakelse i Helt sjef!.

Ta kontakt med NK LMH angående evalueringsskjemaer og rutiner for å ivareta deltakernes personvern. Kontaktinformasjonen finner du på mestring.no/umm/kontakt-umm/.

Bakgrunn for Helt sjef!

Dette kapitlet inneholder en beskrivelse av utfordringer unge som har langvarige helseutfordringer, møter i Norge i dag. Kapitlet viser tilbudenes forankring i forskning og i sentrale føringer. Vi går også gjennom begrepet overgang og betydningen av overganger for unge og for deres foreldre. Dette håper vi kan være med på å begrunne behovet for tilbudene i din organisasjon. Kapitlet avrunder med å vise hvordan Helt sjef! kan være et hensiktsmessig bidrag for at unge som har langvarige helseutfordringer, skal oppleve gode overganger fra å være barn til å bli voksen.

Situasjonen til unge som har langvarige helseutfordringer

Studier gjennom to tiår viser at unge som har langvarige helseutfordringer, ofte kommer til kort sammenliknet med jevnaldrende. Foruten større helseutfordringer kan de møte hindringer i skolegang, utdanning, sosiale relasjoner, samfunnsdeltakelse og arbeidsliv². Prosessene rundt overganger i ungdomstida sammenfaller ofte med forverring av helsetilstanden³.

Unge som har langvarige helseutfordringer, har, på lik linje med ungdom flest, rett til å leve et fullverdig liv⁴. I Norge har vi en politisk målsetting om full deltagelse og likestilling for personer som har langvarige helseutfordringer⁵. Fullført videregående skole kan ha betydning for om den unge blir inkludert i arbeidsliv, på øvrige samfunnsarenaer og i sosiale sammenhenger⁶.

Forskning fra NOVA (2013) viser at unge som har fysiske funksjonsnedsettelse, faller tidligere fra i utdanningsløpet enn sine jevnaldrende, og at dette virker negativt på yrkesaktiviteten.

Bare 36 prosent av utvalget i studien var yrkesaktive, sammenliknet med 87 prosent i befolkningen for øvrig⁷. Å falle ut av utdanningsløpet eller stå uten jobb påvirker opplevelsen av egen livssituasjon⁸.

En rapport fra Ungdata utført ved NOVA (2013)⁹ viser at mellom 15 og 20 prosent av ungdommer i Norge har psykiske helseplager som går ut over fungeringsevnen. Enkeltstudier viser at så mange som hver fjerde gutt og halvparten av jentene i videregående skole har depressive symptomer¹⁰. Om tallene er på et annet eller på samme nivå for unge som har langvarige helseutfordringer, er ikke kjent.

Handlingsplan for habilitering av barn og unge (Helsedirektoratet 2009)¹¹ beskriver hjelpeapparatets mangelfulle bistand i overgangene mellom barne-, ungdoms- og voksenliv. Rapporten *Helsetilbud til ungdom og unge voksne* (Helsedirektoratet 2012)¹² viser til tjenester som ofte er ukoordinerte, dårlig planlagte, fragmenterte, uten helhetsløsninger og lite forutsigbare for målgruppa. Rapporten understreker også kunnskapsmangel innen ungdomsmedisin og unges behov innen helse- og omsorgstjenesten. En kartlegging av landets barneavdelinger utført av Barnelegeforeningen peker på svikt i koordinering av tjenester og standardisering, og manglende etterutdanning, i ungdomsmedisin (Olafsen mfl. 2012)¹³. Dette stemmer godt med erfaringer formidlet av ungdom, unge voksne og deres foreldre i blant annet *Ungdom i fokus* (NK LMS, 2011)¹⁴ og *Visjon ung helse 2020*¹⁵ (Unge funksjonshemmede).

7 Finnvd, E. 2013 (*ibid.*)

8 Legard, S. (2013) *De vanskelige overgangene*. Oslo, Arbeidsforskningssinstituttet, AFI-rapport 2013:7.

9 Bakken, A. Red. (2013) *Ungdata – Nasjonale resultater 2010–2012*. Oslo, NOVA Rapport 10/13.

10 Garvik, M., Idsøe, T. & Bru, E. (2014) Depression and School Engagement among Norwegian Upper Secondary Vocational School Students. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Volume 58, Issue 5, 2014.

11 Helsedirektoratet (2009) *Handlingsplan for habilitering av barn og unge* IS-1692. Oslo, Helsedirektoratet.

12 Helsedirektoratet (2012) *Helsetilbud til ungdom og unge voksne* IS-2044. Oslo, Helsedirektoratet.

13 Olafsen, F., Høgåsen, A.K., Linnebo-Eriksen, I. & van Roy, B. (2012) Kartlegging av ungdomsvennlig helsetjeneste på barneavdelingene. *Paidos* 30(3)2012.

14 NK LMS (2011) *Ungdom i fokus. Erfaringer og tanker om å være ung og ha varige helseutfordringer*. Oslo, Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, Oslo universitetssykehus HF, Aker.

15 Unge funksjonshemmede (2012) *Visjon ung helse 2020: Veien til et helsetilbud tilpasset unge brukere*. Oslo, Unge funksjonshemmede.

2 Stewart, D., Stavness, C., King, G., Antle, B. & Law, M. (2006) A critical appraisal of literature reviews about the transition to adulthood for youth with disabilities. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics* 2006, 26:5–24.

3 Campbell, F., O'Neill P.M., White, A. & McDonagh, J. (2012) *Interventions to improve transition of care for adolescents from paediatric services to adult services*. Cochrane CD009794.

4 FNs barnekonvensjon § 24
Helsedirektoratet (2009) *Handlingsplan for habilitering av barn og unge* IS-1692. Oslo, Helsedirektoratet.

5 Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2013) Konvensjonen om rettigheter til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). Oslo, Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. Tilgjengelig fra: regjeringen.no/nb/dokumenter/konvensjonen/id724096/

Gjertsen, H. & Olsen, T. (2013) *Broer inn i arbeidslivet*. Bodø, Nordlandsforskning NF-notat 1003/2013.

6 Gjertsen, H. & Olsen, T. (2013) *Broer inn i arbeidslivet*. Bodø, Nordlandsforskning NF-notat 1003/2013.



Det er ikke lett å være syk, men det å reflektere over meg selv gjør at jeg vet mer hva jeg mener. Og det er mye lettere å snakke når andre forstår!

Helt sjef!, ung voksen

Overgang – en kontinuerlig, dynamisk prosess

Prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) bygger på en helhetlig forståelse av begrepet overgang, definert slik:

«En dynamisk, livslang prosess som har til hensikt å møte individuelle behov hos unge som har langvarige helseutfordringer, når de går fra å være barn til å bli voksen» (Blum, Hirsch, Kastler, Quant og Sandler, 2002)¹⁶.

Mer om begrepet finner du i kapitlet *Sentrale begreper*.

Overganger for unge som har langvarige helseutfordringer

Overgangene fra barn til ungdom og fra ungdom til ung voksen kan være utfordrende for unge generelt. For unge som har langvarige helseutfordringer, blir det en ekstra dimensjon som de må håndtere. Ungdomstida er fylt av samtidige, raske endringer på flere områder som gjør det viktig å forstå helheten i de unges liv¹⁷. For de som har langvarige helseutfordringer, handler det samtidig om å håndtere endringer knyttet til helseutfordringen, på skole, på arbeidsplass, i fritidsaktiviteter, i møte med ulike helsetjenester og dessuten i samvær med familie og venner. Hvordan den enkelte møter disse utfordringene kan ha store konsekvenser for fremtidig helse og livskvalitet¹⁸. Helhetlige, motiverende tiltak har vist seg å redusere helseutfordringene hos den unge og øke opplevd livskvalitet mer enn tiltak av medisinsk art gjør alene¹⁹. Konsekvensen av dette for tjenestene, vil være å følge opp den unge og foreldrene i et kontinuerlig og forutsigbart forløp framfor å innkalle dem ved spesielle anledninger, som for eksempel ved helseerettslig myndighetsalder på 16 år eller ved inntreden i voksenorientert helsetjeneste.

16 Blum, R., Hirsch, D., Kastner, T.A., Quint, R.D. & Sandler, A.D. (2002) A Consensus Statement on Health Care Transitions for Young Adults With Special Health Care Needs. *Pediatrics* 110(6) 1304-1306.

17 Bratt, E.L. (2011) Transition i barnsjukvård. *Barnbladet* 2011; 36(6)26-7.

Unge funksjonshemmede (2012) *Unge helse 2020: Veien til et helsetilbud tilpasset unge brukere*. Oslo, Unge funksjonshemmede.

18 Viner, R. Red. (2005) *ABC of Adolescence*. BMJ books Blackwell Publishing.

19 Stinson, J.N., Sung, L., Gupta, A. et al. (2012) Disease self-management needs of adolescents with cancer: perspectives of adolescents with cancer and their parents and healthcare providers. *Cancer Surviv.* 2012 Sep;6(3):278-86.

Forskning viser at god selvfølelse i femtenårsalderen kan forutsi tilfredshet med livet og god sosial tilknytning som ung voksen²⁰. Erfaringer, kompetanse og vaner fra ungdomstida har dessuten stor betydning for livsløpsutviklingen²¹. Helsefremmende livsmønstre hos unge kan styrke opplevelsen av mestring livet ut²². Gode overganger styrkes av et trygt og støttende nettverk²³. Forskning viser at relasjonen til foreldrene ser ut til å være ett av kriteriene for en god overgang fra en barneorientert til en voksenorientert helsetjeneste²⁴.

Situasjonen til foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer

Internasjonal forskning viser at det å ha barn som har langvarige helseutfordringer, kan øke risikoen for svekket helse hos foreldrene²⁵. Den psykiske helsen til foreldre og barn henger sammen. Emosjonelle plager hos barn er forbundet med økt symptomnivå hos foreldrene²⁶. Når foreldre utforsker egne reaksjoner, kan dette ha betydning for de unges tilknytning til dem og forebygge vansker i samspillet²⁷. Metastudier av ulike

20 Morton, M. & Montgomery, P. (2011) *Youth Empowerment Programms for improving Self-Efficacy and Self-Esteem of Adolescents*. Campbell Systematic Reviews 2011:5. The Campbell collaboration.

21 Blant annet Kia-Keating, M., Dowdy, E., Morgan, M.L. & Noam, G.G. (2011) Protecting and promoting: An Integrative Conceptual model for Healthy Development of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(3) 220-28.

22 Campbell, F., O'Neill P.M., White A. & McDonagh, J. (2012) (*ibid.*)

23 Boisen, K.A. & Teilmann, G. (2011) Transition – mere end en overgang. *Ugeskrift for Læger* 2011; 10: 725.

24 While, A., Forbes, A., Ullman, R., Lewis, S., Mathes, L., & Griffiths, P. (2004) Good practices that address continuity during transition from child to adult care: Synthesis of the evidence. *Child: Care, Health & Development*, 30, 439-452.

Twillman, N.A., Kush, K. & Kendrix, J. (2008) *Transition to adulthood: Review of the literature*. Kansas City. Resource Development Institute RDI.

25 Wendelborg, C. & Tøssebro, J. (2009) *Helsestatus til foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne*. NTNU Samfunnsforskning.

Haugen, G.M., Hedlund, M. & Wendelborg, C. (2012) *Det går ikke an å bruke seg sjøl både på retta og vranga*. Rapport 2012 Mangfold og inkludering. Trondheim, NTNU Samfunnsforskning.

Emerson, E. & Hatton, C. (2005) *The Socio-economic Circumstances of Families Supporting a Child at Risk of Disability in Britain in 2002*. Lancaster. Institute for Health Research, Lancaster University. Tilgjengelig fra: wrap.warwick.ac.uk/3202/

26 Helland, M.J. & Mathiesen, K.S. (2009) *13–15-åringer fra vanlige familier i Norge – hverdagsliv og psykisk helse*. Oslo, Folkehelseinstituttet Rapport 2009:1.

27 Barlow, J., Coren, E., & Stewart-Brown, S.S.B. (2008) *Parent-training*



Dette skal til for at jeg ikke skal havne på NAV.

Helt sjef!, forelder

typer foreldreprogrammer viser at tilbud til foreldre kan redusere depresjon, angst og stress, og styrke selvfølelsen. Slike tilbud ser også ut til å bedre relasjonen mellom partnere eller ektefeller²⁸. Foreldres behov for støtte og veiledning gjenspeiles i FNs barnekonvensjons artikkel 5 om rett til foreldreveiledning.

Å leve i en familie der et medlem har langvarige helseutfordringer, kan også medføre erfaringsensomhet²⁹. I rapporten *Det går ikke an å bruke seg selv både på retta og på vranga* skriver Haugen med flere (2012):

Normer om annerledeshet og erfaringer fra egen helsesituasjon gjennom å tilhøre familier som lever annerledes, kan bety dannelse av en annen identitet og dette kan gi styrke gjennom opplevelse av mestring og identitetsdannelse med andre som er i tilsvarende situasjon. Likeverd med andre som sliter med samme problem gir grunnlag for en slik identitetsdannelse, og kan ha betydning for hvor belastende man opplever at situasjonen er³⁰.

programmes for improving maternal psychosocial health (Review). The Cochrane Library, Issue 4.

28 Barlow, J., Coren, E. & Stewart-Brown, S.S.B. (2008) (*ibid.*)

29 Berg, B. & Strøm, A. (2012) *Et annerledes og ensomt foreldreskap* Fontene Forskning 1/12, s. 56-68.

Jamfør andre foreldreprogram for eksempel. *Hva med oss?* Barne-, ungdoms og familiedirektoratet, Bufetat.

30 Haugen, G.M., Hedlund, M. & Wendelborg, C. (2012) (*ibid.*)



Viktig å få høre at de andre har det sånn som oss.

Helt sjef!, forelder

Helt sjef! – et bidrag til gode overganger

Aldersspennet i målgruppene for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! er unge mellom 12 og 26 år³¹ og deres foreldre. Helt sjef! legger til rette for at de unge og deres foreldre kan se overgangene mot voksenlivet som en helhetlig prosess, der helse er en integrert del.

Lærings- og mestringstilbudene lar den unge oppdage egne, grunnleggende verdier og utvikle nye. Den unge styrkes i å ta egne valg, sette realistiske mål, håndtere utfordringer og uttrykke egne ønsker og behov i møte med fagpersoner, lærere og foreldre. Deltakelse i Helt sjef! kan dermed støtte den unge til å medvirke sterkere og utforme sitt eget helsetilbud³².

Lærings- og mestringstilbudene gir foreldre kunnskap, informasjon, veiledning og støtte i møte med fagpersoner og andre foreldre i liknende situasjon. Dette kan sette foreldre bedre i stand til å støtte den unge i overgangene til voksenlivet og til å leve med helseutfordringene. Deling av erfaringer er nyttig både for ungdomsforeldre generelt og for foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer, spesielt.³³ En målsetting er å styrke foreldrenes selvoppfatning og framtidstro, noe som igjen forbereder den unge på å mestre og ta ansvar for egen helse.

31 Aldersdefinisjonen av fasen som ung voksen samsvarer med det som er brukt i *Handlingsplan for habilitering av barn og unge*. Helsedirektoratet (2009) *Handlingsplan for habilitering av barn og unge* IS-1692. Oslo, Helsedirektoratet.

32 Pasient- og brukerrettighetsloven (1999) *Lov om pasient- og brukerrettigheter § 3-1* Tilgjengelig fra lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/

FNs barnekonvensjon *FNs konvensjon om barnets rettigheter § 12*. Barne- og likestillingsdepartementet.

33 Haugen, G.M., Hedlund, M. & Wendelborg, C. (2012) (*ibid.*)

Sentrale begreper og tilnærminger

I dette kapitlet tar vi for oss sentrale begreper og tilnærminger for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! og relaterer dem til våre tilbud.

Langvarige helseutfordringer

Begrepet langvarige helseutfordringer brukes i økende grad istedenfor andre liknende betegnelser. I termen «langvarig» ligger både at det har vart over en lengre tidsperiode og en forventning om mulig bedring. Kristin Heggdal skriver i boka *Kroppskunnskap* (2008) om begrepet «langvarig sykdom» at en slik måte å omtale det på «er mer i tråd med nyere forskning som viser at mange pasienter opplever velvære og bedring selv om de lever med det som betegnes som en kronisk lidelse»³⁴. Termen «helseutfordring» favner bredt og kan komme som følge av kronisk sykdom, vedvarende psykisk eller fysisk belastning eller nedsatt funksjonsevne. Motsatsen til langvarig helseutfordring er akutt sykdom, som kan behandles raskt uten forventning om videre oppfølging.

Ved NK LMH bruker vi et språk som underbygger at personer ikke er sykdommen sin. Vi snakker derfor om «personer som har langvarige helseutfordringer».

Overganger

Prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) bygger på en helhetlig forståelse av begrepet overgang, definert slik:

«En dynamisk, livslang prosess som har til hensikt å møte individuelle behov hos unge som har langvarige helseutfordringer, når de går fra å være barn til å bli voksen» (Blum, Hirsch, Kastler, Quant og Sandler, 2002)³⁵.

Gjennomgang av forskning på tiltak som skal forenkle overganger for unge som har langvarige helseutfordringer, viser verdien av helhetlig innsats og tilsier at overganger bør forstås ut ifra et livsløpsperspektiv. Individualiserte tjenestetilbud kan bedre fange opp den enkeltes sterke sider og behov, og deres mulighet for støtte i sitt sosiale nettverk³⁶.

Definisjonen tar høyde for at alle livsområder den unge deltar i,

34 Heggdal, K. (2008) *Kroppskunnskap. Pasienten som ekspert i helsefremmende prosesser*. Oslo, Gyldendal akademisk.

35 Blum, R., Hirsch, D., Kastner, T.A., Quint, R.D. & Sandler, A.D. (2002) (*ibid.*)

36 Stewart, D., Stavness, C., King, G. et al. (2006) A critical appraisal of literature reviews about transition to adulthood for youth with disabilities. *Physical & Occupational therapy in pediatrics*, vol 26(4) 2006.

former den personlige utviklingen. Dette er i tråd med ideene til utviklingsteoretikere, som Urie Brofenbrenner og Albert Bandura. De vektlegger at utvikling er å betrakte som kontinuerlige endringer. Disse er så tett sammenvevd at forandringer på ett nivå fører til utvikling på de andre³⁷.

Sykepleier og forsker Ingrid Landgraff Østli aktualiserer overganger som kontinuerlige, dynamiske prosesser med denne beskrivelsen av ungdoms utvikling³⁸:

Utviklingen på det fysiske området omfatter puberteten, pubertal vekstspurt, endringer i kroppsbygning og samtidig utviklingsendringer i sentralnervesystemet og flere andre organsystemer. På det psykologiske området øker den unges verbale kapasitet og kognitive evne til mer abstrakt tenkning, noe som setter dem i stand til å tenke hypotetisk og vurdere fremtidige konsekvenser av handlinger og hendelser. Evnen til impulskontroll og erkjennelse av moral og allmenne lover øker gradvis. Personlig identitet dannes, selvstendighet og uavhengighet utvikles gradvis, varige vennskap og intime relasjoner utenom familien etableres, utdanning og yrke skal velges, og de unge skal nå fram til et meningsfylt og ansvarlig liv som voksne.

Brukermedvirkning

Brukermedvirkning bygger på verdiene selvbestemmelse, likeverd og respekt for personlig integritet³⁹ og kan defineres som «aktiv deltagelse fra pasienter, pasientrepresentanter eller potensielle pasienter, i planlegging, overvåkning og utvikling av helsetilbud»⁴⁰.

På system- eller tjenestenivå innebærer brukermedvirkning at representanter for brukerne bidrar til å utforme mer enn egne tilbud⁴¹. Som alle lærings- og mestringstilbud, sikter Helt sjef! mot brukermedvirkning på både individ- og systemnivå.

37 Ogden, T. (1995) *Rapp.3: Kompetanse i kontekst*. Oslo, Barnevernets utviklingssenter.

38 Østlie, I.L. *Unge mennesker med kronisk sykdom*. Oslo. Nasjonalt nettverk for unges helse. Tilgjengelig fra: ungeshelse.no.

39 Willumsen, I. Red. (2005) *Brukernes medvirkning!*. Oslo, Universitetsforlaget.

40 Crawford, M.J., Rutter, D., Manley, C. et al. (2002) Systematic review of involving patients in the planning and development of health care. *British Medical Journal*. BMJ 2002;325:1263.

41 Se NK LMHs nettsider om brukermedvirkning mestring.no/lærings-og-mestringstjenester/laering-og-mestring/brukermedvirkning/



Når jeg er glad, får jeg mot til å være meg selv og ikke bry meg så mye om andre.

Helt sjef!, ung voksen

Barneombudet er tydelig i sine anbefalinger på at det er viktig at unge med helseutfordringer blir lyttet til på lik linje med andre pasientgrupper. I *Anbefaling om ungdomsråd på norske sykehus*⁴² skriver de:

Ungdom er ekstra sårbare i helsespørsmål. Det er forventet at de skal klare mye selv, men samtidig mangler de livserfaringen mange voksne pasienter har. Dette gjør det ekstra vanskelig for ungdom å si fra om egne erfaringer og behov ved sykehus. I overgangen mellom å være barn og bli voksen må ungdom lære å ta ansvar for egen helse. Da er det avgjørende at de får innflytelse på hvordan helsetjenestene skal legge til rette for dem.

NK LMH forstår begrepet brukermedvirkning vidt. Det som ofte kalles brukermedvirkning på individnivå, omfatter den enkeltes rettigheter og muligheter til å påvirke sitt individuelle hjelpe- eller behandlingstilbud. Når brukere deltar og påvirker utformingen av helse- og sosialtjenesten mer generelt – og utover sin egen sak – omtales dette som brukermedvirkning på systemnivå.

Andre, overlappende begreper er «representerende medvirkning» og «kollektiv brukermedvirkning». Disse ordene viser til viktige aspekter ved medvirkning. Medvirkning gjelder helse- og omsorgstjenestens utforming, rammebetingelser og helsepolitikk. Målet er at brukere kan opptre som talspersoner for brukergrupper og at brukergrupper involveres i kollektiv samhandling med hjelpeapparatet⁴³.

Empowerment eller egenkraftmobilisering

Empowerment, eller egenkraftmobilisering, på individnivå handler om å bevisstgjøre den unge. Dette gjør ham eller henne bedre i stand til å innta rollen som aktør. Rolle- og identitetsforming beskrives i empowermentlitteraturen ut ifra rolleteori⁴⁴. I følge rolleteori påvirkes den enkeltes holdninger og atferd av forventninger i de sosiale omgivelsene. Empowerment skal fremme en prosess der de sosiale omgivelsene omdefinierer den unges roller slik disse uttrykker seg gjennom verdier, evner, selvstendighet og deltakelse. De unge modnes i en skapende

prosess der de endrer holdninger og atferd. De spiller ut rollene som ungdom og ung voksen på ulike måter. Gjennom det svarer de på omgivelsenes omdefinerte rolleforventninger⁴⁵. Prosessen danner grunnlaget for nytt samspill der unge finner tilpassede løsninger ut ifra egne målsettinger i samarbeid med helsepersonell, lærere og familie.

Helt sjef! skal inspirere unge til å utforske egne grunnleggende verdier. Empowerment skal dermed danne grunnlaget for å ta gode valg, sette realistiske mål og håndtere utfordringer⁴⁶.

Empowerment på systemnivå gjennom brukermedvirkning står sentralt i Helt sjef!. De unge og foreldrene som brukermedvirkere, utjevner maktforskjellene mellom fag- og erfaringskompetanse. Sidestilling av de ulike kompetansene anerkjenner brukerperspektivet og bidrar til å styrke deltakernes tillit til det faglige innholdet i tilbudene og formen på dem. Dette er viktig å videreføre i lokal tilpasning av tilbudene på nye steder.

Opplevelse av sammenheng

Sosiologen Aaron Antonovsky (2000)⁴⁷ har undersøkt menneskets evne til å mestre hverdagslivets spenninger og stress, og bruker begrepet «generelle motstandsressurser». Disse positive indre og ytre beskyttelsesfaktorene motvirker stress og ulike former for belastning.

Antonovsky utforsker faktorer som fremmer god helse («salutogenese»). Dette knytter han til opplevelser av sammenheng uttrykt ved begrepene

- begripelighet
- håndterbarhet
- meningsfullhet

Helt sjef! legger til rette for opplevelse av sammenheng gjennom disse tre prosessene på følgende måte:

- Begripelighet fremmes ved at de unge forstår hva overganger innebærer.
- Håndterbarhet fremmes ved å bygge opp under deltakernes tillit til egne ressurser i møte med overgangenes utfordringer.

42 Barneombudet (2014) *Anbefaling om ungdomsråd på norske sykehus*.

43 Alm Andreassen, T. (2005) *Brukermedvirkning i helsetjenesten. Arbeid i brukerutvalg og andre medvirkningsprosesser*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

44 Chinman, M. & Linnery, J. (1998) Toward a model of adolescent empowerment: Theoretical and empirical evidence. *Journal of Primary Prevention*, 18, 393-413.

45 Hauge, M.I. (2009) *Doing, being and becoming: Young people's processes of subjectivation between categories of age*. Doktorgradsavhandling. Oslo, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

46 Pasient- og brukerrettighetsloven § 3-1 (*ibid.*)

FNs barnekonvensjon § 12 (*ibid.*)

47 Antonovsky, A. (2012) *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag.

- Meningsfullhet fremmes ved å la deltakerne erfare at de aktivt deltar i overgangsprosessene.

Helt sjef! tar mål av seg til å gi unge og deres foreldre en opplevelse av sammenheng i overgangen fra barneorienterte til voksenorienterte helse- og omsorgstjenester. Tilbudene skal samtidig la de unge og deres foreldre erfare og tenke gjennom sammenhenger i livet ved hjelp av temaene som tas opp, gruppeprosesser og aktiv utforskning av egne verdier og behov.

Mestring

En definisjon av mestring er

å ha opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer i livet og følelsen av å ha kontroll over eget liv og samtidig kunne se forskjell på det en kan endre på og det en må leve med – og det en har innflytelse på og kanskje kan endre⁴⁸.

Ifølge professor i klinisk psykologi Odd E. Havik (1989)⁴⁹ innebærer mestring en opplevelse av å ha kognitiv, emosjonell og instrumentell kontroll, det vil si kontroll over egne tanker, følelser og praktiske ferdigheter. Denne grunnerfaringen kan videre gjenspeile den enkeltes selvbylde, selvfølelse og selvtilit⁵⁰.

Den kognitive kontrollen omfatter den enkeltes tanker om seg selv, sykdommen, begrensningene og mulighetene⁵¹. Hvordan vi tenker, påvirker vårt selvbylde. Kontrollen over tankene styrkes når situasjonen blir gjenkjennelig og forståelig gjennom informasjon og refleksjon.

Emosjonell kontroll handler om hva den enkelte føler i situasjonen. Hvilke følelser er framtrepende? Hvor altoppslukende er følelsene? Er man sterkt preget av skyld, skam, sorg, sinne og angst, og oppleves situasjonen til å leve med eller ikke? Følelser kan også gjenspeile hva personen tenker om seg selv ut ifra egne forutsetninger. Dette er et uttrykk for den enkeltes selvfølelse.

Den instrumentelle kontrollen handler om å beherske verktøyene og ferdighetene som situasjonen krever. Det kan være mestring av utfordringer med sykdommen, som for eksempel å

sette sprøyter. Mestringen kan gjelde evnen til å kommunisere egne behov til andre. Den instrumentelle kontrollen gir en pekepinn om den enkeltes selvtilit⁵².

Helt sjef! legger opp til at den unge skal oppleve kognitiv og emosjonell kontroll, opparbeide bedre motstandskraft (resiliens) og styrke sin mentale helse⁵³. Tilbudet skal gi de unge og foreldrene deres kunnskap og verktøy for å håndtere overgangene til voksenlivet.

Mestringstro

Psykologen Albert Bandura er opphavsmannen til teorien om mestringstro eller mestringsforventning (self-efficacy). Tiltro til egne krefter når man står overfor oppgaver og utfordringer virker tilbake på handlekraft og opplevelse av kontroll i situasjonen. Bandura betrakter dette som sentralt for vår selvoppfatning. Tiltro til egen mestring er en forutsetning for å mobilisere nødvendig innsats for endring⁵⁴.

Ifølge Bandura (1977)⁵⁵ har mestringsstrategier betydning for valgene vi gjør, for hvordan vi anstrenger oss for å løse en oppgave og for følelsene vi nærer overfor oss selv og andre.

Betydningsfulle kilder til mestringstro kan være

- kunnskap og ferdigheter
- tidligere erfaringer med å lykkes
- modellæring som annenhåndserfaring gjennom et troverdig forbilde
- motivasjon. Det vil si «de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferd i ulike grader av intensitet for å oppnå et mål» (Kaufmann og Kaufmann, 2009)⁵⁶.
- handlingens vanskelighetsgrad

Mestringstro er sentralt for unge og foreldre som deltar i Helt sjef!. Derfor er det viktig å legge til rette for erfaringsutveksling, dialog og refleksjon under samlingene. Dialog og erfaringsutveksling er en metodikk for å styrke både den enkelte og gruppas bevissthet rundt faktorene som påvirker mestringstro.

48 Vifladd, E.H. & Hopen, L. (2004) *Helsepedagogikk – Samhandling om læring og mestring*. Oslo, NK LMS.

49 Havik, O.E. (1989) En generell modell for psykiske reaksjoner ved somatisk sykdom. Oslo, *Nordisk Psykologi*, nr 4 1/1989.

50 Stang, I. (2006) *Makt og bemyndiggjørelse*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

51 Wilhelmsen, I. (2012) *Det er ikke mer synd på deg enn på andre*. Stavanger, Hertervig Forlag.

52 Wilhelmsen, I. (2012) (*ibid.*)

53 Brudal, L. (2006) *Positiv psykologi*. Bergen, Fagbokforlaget.

54 Wormnes, B. & Manger, T. (2005) *Motivasjon og mestring*. Bergen, Fagbokforlaget.

55 Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2).

56 Kaufmann, G. & Kaufmann, A. (2009) *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen, Fagbokforlaget.

Læring

Helt sjef! vektlegger læring gjennom prosess og oppdagelse. Ulike perspektiver på læring er samstemte i at læring er en *aktivitet* hos den som lærer⁵⁷. Læring gjennom erfaring står derfor sentralt i en rekke ulike læringsteorier.

Utviklingspsykologen Lev Vygotsky framhever at læring hos barnet er avhengig av menneskene i barnets omgivelser. Videreutvikling av barnets kunnskap, forestillinger, holdninger og verdier skjer gjennom samhandling med andre⁵⁸. I følge Vygotsky er læring en form for sosialt samspill. Den som lærer fra seg, må støtte det lærende barnet i å utvikle seg videre fra sitt ståsted⁵⁹. Han uttrykker det slik:

En hjelper må orientere seg mot morgendagen i en persons utvikling og vende seg bort fra gårsdagen. Først da vil hjelperen kunne vekke de utviklingsmuligheter til live, som ligger i den nærmeste utviklingssonen. (Vygotsky 2001)⁶⁰.

Vi vet at unges utvikling medfører endring på mange ulike områder. Skal vi tilrettelegge for læring hos unge, kreves det kompetanse og bevissthet om de unges forutsetninger, tilhørighet og situasjon under læringsprosessen.

Treff meg!⁶¹ er et nettbasert kompetansehevingsprogram for blant annet fagpersoner og brukerrepresentanter som skal etablere Helt sjef!. Det inneholder film, informasjon, råd og tips om hvordan man møter unge som har langvarige helseutfordringer, og støtter deres læringsprosesser. Treff meg! er, i likhet med Helt sjef!, bygget opp med utgangspunkt i et læringsfremmende perspektiv.

Motivasjon for læring og mestring styrkes ved å ta i bruk ulike tilnærminger og aktivere flere sanser. Helt sjef! vektlegger bruk av pedagogiske tilnærminger som gir rom for kreativitet hos deltakeren. Kreativitet aktiverer flere læringsdimensjoner og ideer rundt temaene. Å uttrykke seg gjennom flere sanser, gir et bilde på noe, abstrakt eller konkret, og nyanserer dermed den symbolske kommunikasjonen. Det kreative uttrykket blir en

mulig inngangsport til egne opplevelser. Kreative teknikker egner seg spesielt godt for dem som har vanskeligheter med å uttrykke følelser og tanker verbalt. Dette kan gjelde unge som for første gang skal sette ord på sin situasjon⁶².

Helt sjef! inneholder en rekke kreative verktøy, som for eksempel livselva og følelsessirkelen. Andre mulige tilnærminger er arbeid med form og farge, quiz, rebusløp, matlaging og film. Kreativ pedagogikk øker engasjementet slik at deltakerne opplever at de får utrettet noe. Ofte gir teknikkene mulighet for å bevege seg i rommet uten å bryte konsentrasjonen om temaet. Kreative teknikker kan sveise sammen gruppa ved at medlemmene opplever tilhørighet og samspill.

I tråd med Vygotskys syn på læring som sosialt samspill, blir gruppa en læringsarena for barn og unge.

Handlingskompetanse og sosial kompetanse

Helt sjef! skal fremme deltakernes handlingskompetanse.

Generell handlingskompetanse kan defineres som enkeltmenneskets samlede evne til å håndtere livet som det kommer. Handlingskompetanse kan deles opp i faktorene kunnskap, ferdigheter, kontroll over ytre forhold, identitet, handlingsberedskap og sosial kompetanse. Disse påvirker hverandre gjensidig⁶³.

Barns og unges sosiale kompetanse defineres som

relativt stabile kjennetegn ved barn og unge i form av ferdigheter, kunnskap og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. De fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse og er en forutsetning for sosial mestring og sosial akseptering, samt personlig tilfredsstillende vennsforbindelser. (Ogden 1995⁶⁴).

Forskning viser en sammenheng mellom sosial kompetanse og unges evne til å etablere vennskap. Det er kjent at sosial kompetanse beskytter mot ensomhet og psykiske vansker gjennom livet⁶⁵.

62 Les mer om kunst- og uttrykksterapi på nettsidene til Norsk Institutt for kunstuttrykk og kommunikasjon nikut.org

Ødegaard, A.J. (2003) Kunst- og uttrykksterapi – fra kaos til form. Oslo, Universitetsforlaget.

63 Nygren, P. (2008) En teori om barn og unges handlingskompetanser. I: Nygren, P. & Thuen, H. Red. *Barn og unges kompetanseutvikling*. Oslo, Universitetsforlaget s. 39-54.

64 Ogden, T. (1995) (*ibid.*) s. 83

65 Gundersen, K. & Moynahn, L. (2013) *Nettverk og sosial kompetanse*.

57 Lyngnes, K. & Rismark, M. (2011) *Didaktisk arbeid*. Oslo, Gyldendal Akademisk forlag.

58 Lyngnes, K. & Rismark, M. (2011) (*ibid.*)

59 Imsen, G. (2001) *Elevenes verden – Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo, Universitetsforlaget.

60 Vygotsky, L. (2001) *Tenkning og tale*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

61 Programmet Treff meg! er publisert på mestring.no/umm/kompetanseheving/



Det jeg vil gjøre noe med til neste gang, er å prøve å bli mer kjent med klassen.

Helt sjef!, ungdom

Helt sjef! sikter mot å styrke unges generelle handlingskompetanse og skape en ny arena hvor de både kan utøve og innøve sosial kompetanse. Det er en arena for å etablere nye relasjoner til andre unge i liknende livssituasjon.

Om å skape mening gjennom historiefortelling

Narrativ teori tar opp verdien ved at mennesket får «gjentelle sin historie» som noe meningsskapende idet historien rekonstrueres ut ifra nye forhold og ny innsikt. Det handler om å skape en ny helhet i tilværelsen, at den henger sammen ut ifra personens aktuelle ståsted nå. Det som blir begripelig kan også gripes slik at det kanskje kan håndteres og dermed gi mestringserfaring (Haugstvedt 2011)⁶⁶.

I gruppa er deltakerne ressurser for hverandre. De lytter til hverandres erfaringer, løsninger og utfordringer, og får verdifulle opplevelser av egne relasjoner og perspektiver på egne liv. Når unge erfarer at egen kunnskap og erfaring er nyttig for andre, får de bekreftet egne sterke sider. Dette er en anerkjent beskyttelsesfaktor mot sårbarhet⁶⁷.

Opplevelsen av å være ressurs for andre kan i seg selv utvide bevisstheten om egen kompetanse og fremme opplevelse av tilhørighet og anerkjennelse. Dette kan igjen forsterke motivasjonen for utvikling og mestring.

Gruppa som læringsarena

Unge utvikler sin identitet i samspill med andre⁶⁸. Gruppetilbud er en spesielt egnet arbeidsform i læringssituasjoner knyttet til barn og unge. Ungdomstida preges av andre jevnaldrende; av hva andre mener er viktig og av deres støtte og anerkjennelse. Dette gjelder i sterk grad for unge som har langvarige helseutfordringer. En årsak til at gruppa blir spesielt nyttig, kan være at sosiale sammenhenger ofte settes til side fordi den unge må bruke tid og krefter på å følge opp helseutfordringene.

Å tilhøre en gruppe åpner for samhold, aksept og forståelse fra andre som lever i en liknende situasjon⁶⁹. Alle har et grunnleggende behov for gruppetilhørighet, bekreftelse og forutsigbarhet. Dette kan ha betydning for hva det er akseptabelt å mene noe om og lære i de gruppene der den unge har sin hovedtilhørighet⁷⁰.

Helt sjef! legger opp til å bruke gruppa som ny læringsarena for deltakerne. Som nettverk er gruppa situasjonsbestemt. Utbyttet av nettverket er ikke avhengig av om det videreføres, eller om deltakerne har kontakt mellom samlingene. Arbeidet under samlingene kan styrke den enkeltes sosiale kompetanse gjennom samarbeid med de andre, ansvarsfølelse, kontroll over egne prosesser, empati og selvhevdelse⁷¹.

Gruppa kan også gi en ramme for å speile egne erfaringer mot andres. Opplevelsen av å dele liknende erfaringer kan skape tillit mellom deltakerne. Medlemmene i gruppa vil kunne fungere som referanser for hverandres erfaringer. Det kan være vanskelig å oppnå dette på andre arenaer, som i en skoleklasse. Opplevelsen av gjensidighet kan gi grobunn for sosial mestring på nye arenaer og motivasjon for å delta i arbeidet under samlingene.

Historiefortelling og utveksling av erfaringer kan også fremme ny innsikt og forståelse om egen livssituasjon. En trygg atmosfære i gruppa gjør at gruppemedlemmene lettere kan snakke om egen situasjon og øve seg på å presentere den.

Oslo, Gyldendal akademisk s. 181.

66 Haugstvedt, K.T.S. (2011) *Kompetente foreldre*. Lørenskog, Akershus universitetssykehus HF.

67 Garnezy, N., Masten, A.S. & Tellegen, A. (1984) The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.

68 Eikaas, S. (2000) *Voksenpedagogikk – et eget felt?*. Oslo, NKS-Forlaget.

69 MacKenzie, K.R. (1992) *Classics in Group Psychotherapy*. New York. The Guilford Press.

70 Sommerschild, H., Gjerum, B. & Grøhold, B. (1998) *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tano Aschehoug.

71 Ogden, T. (2009) *Sosial kompetanse og problemadferd i skolen*. 2 utg. Oslo, Gyldendal Akademisk.

Under såkalt modellæring⁷² settes det i gang prosesser både mellom deltakerne og overfor de erfarne brukerne, brukerrepresentantene. I forskningslitteraturen⁷³ omtales ofte brukerrepresentanter som mentorer. Anerkjennende oppfølging fra gruppeledere med liknende erfaring vil også medvirke til egenkraftmobilisering og økt forståelse mellom deltakerne i gruppa.⁷⁴

Møter mellom jevnaldrende og brukerrepresentanter i gruppe er egnet til å ha positiv påvirkning over tid. Forskningslitteraturen vektlegger at sosiale bånd er viktige for å kunne skape endring⁷⁵. Positiv, tillitsbasert samhandling i Helt sjef! er en av forutsetningene for lærings- og mestringsprosessen. De sosiale båndene som knyttes i gruppa, kan styrke den unges motstandskraft og fremme nye tanker, ferdigheter og kan også gi muligheter for sosioøkonomisk mobilitet⁷⁶.

72 For videre fordypning se Gundersen, K. & Moynahn, L. (2013) *Nettverk og sosial kompetanse*. Oslo, Gyldendal akademisk. Kap 14.

73 Blant annet Cobb, R.B. & Alwell, M. (2009) Transition planning/ coordinating interventions for youth with disabilities: A systematic review. *Career Development for Exceptional Individuals* 2009, 70–81.
Stewart, D., Stavness, C., King, G. et al. (2006) A critical appraisal of literature reviews about transition to adulthood for youth with disabilities. *Physical & Occupational therapy in pediatrics*, vol 26(4) 2006.
Beresford, B. (2004) On the road to nowhere? Young disabled people and transition. [Review]. *Child: Care, Health & Development* 2004, 30: 581-587.

74 For videre fordypning i gruppemetode se Heap, K. (1995) *Gruppemetode for helse- og sosialarbeidere*. Oslo, Universitetsforlaget.
Tveiten, S. (2007) *Den vet best hvor skoen trykker... om veiledning i empowermentprosessen*. Oslo, Fagbokforlaget.

75 Chinman, M. & Linnery, J. (1998). Toward a model of adolescent empowerment: Theoretical and empirical evidence. *Journal of Primary Prevention*, 18, 393–413.

76 Chinman, M. & Linnery, J. (1998)(*ibid.*)

Hvordan etablere lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!

Dette kapitlet gir en veiledning til dere som for første gang skal planlegge, gjennomføre og evaluere lærings- og mestrings-tilbudene Helt sjef!.

Vi bygger på erfaringer fra gjennomføring av Helt sjef! ved Akershus universitetssykehus HF og Sørlandet sykehus HF. Vi har også fått gode råd og innspill fra erfarne fagpersoner som har etablert en rekke andre lærings- og mestringstilbud, både i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)⁷⁷ og lokalt i lærings- og mestrings-tjenester i Norge.

Sidestilt samarbeid mellom brukerrepresentanter og fag-personer er en forutsetning under planlegging, gjennomføring og evaluering av lærings- og mestringstilbud. Arbeidsmåten er basert på dialog og forankret i verdiene om brukermedvirkning og sidestilling av brukererfaring og fagkunnskap. Du finner mer informasjon om etablering av lærings- og mestringstilbud på nettstedet mestring.no⁷⁸.

De tre delene i dette kapitlet, planlegging, gjennomføring og evaluering, samsvarer med trinnene i arbeidsmetodikken.

⁷⁷ blant annet gjennom Familieprosjektet og SMIL ved NK LMH. Se [mestring.no](https://mestring.no/mestring.no/laerings-og-mestringstilbud/)

⁷⁸ Les mer om arbeidsmåten på NK LMHs nettsider [mestring.no](https://mestring.no/mestring.no/hvordan-etablere-laerings-og-mestringstilbud/)

Planlegging

Viktige forhold ved oppstart

Noen forhold er særlig viktige for å lykkes med å etablere et nytt lærings- og mestringstilbud:

Tilbudene er forankret i ledelsen

Forankring i ledelsen og i fagmiljøet er en forutsetning for etablering av Helt sjef!. Dere bør ha et klart formål med å starte. Alle sentrale aktører bør informeres og involveres tidlig for å sikre eierskap og engasjement. Arrangører gjør lurt i å bruke god tid på forankring og forarbeid for å sikre en vellykket oppstart og varige tilbud.

Ledelsen må sette av de nødvendige ressursene for fagpersonen som leder tilbudet og til gruppelederne. Lovverk, føringer fra politiske myndigheter og virksomhets- og strategiplaner i organisasjonen gir ledelsen anledning til å prioritere å bruke ressurser på Helt sjef!.

Tilbudene etableres som et fast tjenestetilbud

Det er et mål at lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! innarbeides som faste og forutsigbare helsetilbud, gjerne som deler av behandlingsforløp for ungdom, unge voksne og deres foreldre. Dette gjelder både om Helt sjef! er forankret i spesialisthelsetjenesten eller i kommunale tjenester.

Tilbudene strekker seg ut over organisasjonsstrukturen

De eksisterende organisasjonsstrukturene i helsetjenestene, er ikke nødvendigvis tilpasset behovene til unge som har langvarige helseutfordringer.

Samarbeid mellom avdelinger, frivillige organisasjoner og kommuner, eller mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste, gir nye muligheter for unge deltakere. For tjenestene, kan slik etablering innebære merarbeid i oppstarten.

Tilbudene forsterkes av kunnskap om ungdomshelse i organisasjonene

Vi anbefaler at du og din organisasjon starter med å gjennomføre en fagdag om ungdomshelse som tar utgangspunkt i kompetansehevingsprogrammet Treff meg!. Dette vil stimulere til refleksjon rundt ungdomshelse og de helsepedagogiske

aspektene knyttet til unge. På nettsidene til Treff meg! på mestring.no finner du forslag til organisering av fagdagen⁷⁹.

Målgrupper for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!

Helt sjef! har tre ulike målgrupper: ungdom i alderen 12–16 år, unge voksne i alderen 17–26 år og deres foreldre. Fellesnevneren er at de lever med langvarige helseutfordringer, enten de har det selv eller er foreldre til noen som har det.

Ungdom som har helseutfordringer, er først og fremst unge mennesker. De er også vår hovedmålgruppe. Begrepet «langvarige helseutfordringer» dekker blant annet kronisk sykdom, vedvarende psykisk eller fysisk belastning eller nedsatt funksjonsevne. Tilbudet kan også være egnet for unge med kortvarige helseutfordringer. Uansett diagnose eller tilstand som legges til grunn, må deltakeren være i stand til å samhandle i gruppe.

Ansvarlige for etablering av Helt sjef!

Dere må avgjøre tidlig hvilken avdeling eller tjeneste som skal ha faglig og koordinerende ansvar for Helt sjef!, og hvem som skal lede arbeidet. Det må etableres en hensiktsmessig samarbeidsstruktur. Avhengig av samarbeidsstrukturen må det besluttes om tilbudet skal forankres i spesialisthelsetjenesten, i kommunale tjenester, i tilknytning til rehabiliteringsopphold, i samarbeid med frivillige organisasjoner eller på tvers av nivåene. Brukerorganisasjonenes rolle bør også avklares.

Den som har det overordnede ansvaret for etableringen av tilbudet, har følgende ansvarsområder:

- etablere styringsgruppe for Ung medvirkning og mestring (UMM)
- etablere arbeidsgruppe(ne) som skal utvikle og eventuelt tilpasse Helt sjef! til lokale forhold og muligheter
- tilrettelegge og lede samarbeidet for å etablere tilbudet i tråd med arbeidsmåten for lærings- og mestringstilbud⁸⁰
- skaffe og følge opp bruk av evaluerings skjemaer fra Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). Kontaktinformasjon finner du på mestring.no/umm/kontakt-umm.
- sikre sidestilling av erfarings- og fagkompetanse i planlegging,

⁷⁹ Treff meg! finner du på mestring.no mestring.no/umm/kompetanse-heving/

⁸⁰ Les mer om arbeidsmåten på NK LMHs nettsider mestring.no mestring.no/hvordan-etablere-laerings-og-mestringstilbud/

- gjennomføring og evaluering av tilbudet
- ha fokus på mestringsperspektiv og helsefremmende arbeidsmåte, med dialog som viktigste verktøy
- tilrettelegge praktiske forhold under hele prosessen
- avklare økonomiske forhold (refusjon av utgifter, honorar, henvisning, takster/koder) for gjennomføring av tilbudet
- følge opp og ivareta faggrupeledere og brukergrupeledere som bidrar
- lede oppsummerings- og evalueringsarbeidet som kvalitets-sikrer og videreutvikler samarbeid og tilbud

Tips

- Prosjektorganisering
Prosjektorganisering av Ung medvirkning og mestring (UMM) kan være en mulighet når arbeidsmåte og samarbeidsform krever nybrottsarbeid. UMM inkluderer etablering av tilbudene Helt sjef! og gjennomføring av kompetansehevingsprogram og fagdag tilknyttet Treff meg!. Etableringen vil sannsynligvis gå på tvers av organisasjonsstrukturer og nivåer i helse- og omsorgstjenesten.
- Implementeringsmidler
I oppstartfasen er det aktuelt å søke tilskudd eller implementeringsmidler. Av mulige finansieringskilder kan vi nevne:
 - Storbymidler. Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet.⁸¹
 - Tiltak for å bedre levekårene og livskvaliteten til mennesker med nedsatt funksjonsevne (BUF-0017). Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet⁸².

Dette er ikke en komplett liste over finansieringskilder.

Styringsgruppe Ung medvirkning og mestring (UMM)

Ved førstegangsetablering er det gunstig å organisere Ung medvirkning og mestring (UMM) med en styringsgruppe der ledernivået for alle samarbeidspartnerne deltar, inkludert brukerrepresentanter. Grunnen er at UMM omfatter flere tiltak; Tre lærings- og mestringsstilbud gjennom Helt sjef! samt kompetansehevingsprogram og fagdag i Treff meg!. Både Treff

81 Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets nettsider bufetat.no/bufedir/tilskudd/Barne--og-ungdomstiltak-i-storre-bysam-funn/

82 Se Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet nettsider [bufetat.no/om/Regelverk for tilskudd til tiltak for å bedre levekårene og livskvaliteten til mennesker med nedsatt funksjonsevne](http://bufetat.no/om/Regelverk%20for%20tilskudd%20til%20tiltak%20for%20%C3%A5%20bedre%20levet%C3%A5rene%20og%20livskvaliteten%20til%20mennesker%20med%20nedsatt%20funksjonsevne) bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Bufedir/Tilskudd/Levek%C3%A5r%20funksjonshemmede/2014/Regelverk%202014%20-%20Levek%C3%A5r.pdf

meg! og Helt sjef! vil ofte gå på tvers av organisasjonsstrukturene. Styringsgruppas oppgave vil være den overordnede koordineringen, for eksempel ved å fordele ansvaret med å rekruttere gruppeledere.

Arbeidsgruppe for Helt sjef!

Vi anbefaler én arbeidsgruppe per tilbud. Den ansvarlige for etableringen av tilbudet oppretter kontakt med relevante samarbeidspartnere og danner en arbeidsgruppe. Medlemmene inkluderer leder for etableringen av Helt sjef!, fagpersoner og brukerrepresentanter som skal være gruppeledere og eventuelle andre ressurspersoner i gjennomføringen.

Gruppeledelsen for hvert tilbud består av fagpersoner og brukerrepresentanter. Overordnet ansvar ligger hos fagpersonene, som også har ansvar for tekniske og praktiske oppgaver. Fagpersonen har videre det pedagogiske ansvaret for gruppeledelsen.

Arbeidsgruppa utformer og enes om et felles mandat, og starter arbeidet med å utvikle tilbudet. Dette innebærer at arbeidsgruppa

- setter seg inn i hva Helt sjef! innebærer og handler om, eventuelt konsulterer andre som har gjennomført Helt sjef!. NK LMH har oversikt over arrangører. Ta kontakt på mestring.no/umm/kontakt-umm/
- tydeliggjør forventninger og felles forståelse av mål og begreper
- avklarer fordeling av ansvar og roller i arbeidsgruppa
- finner gode måter å kommunisere på som ivaretar hele gruppa
- avklarer rammer og samarbeidsformer mellom brukerrepresentanter og fagpersoner
- avklarer praktiske rammer (egnete lokaler, transport med mer)
- utformer rutiner knyttet til samarbeid med henvisende instanser
- tilpasser tekster i materiell for Helt sjef! til den lokale gjennomføringen. Maler finner du på mestring.no/umm/laerings-og-mestringstilbud/materiell/.
- informerer om Helt sjef! i relevante miljøer og fora
- utvikler og avtaler retningslinjer for rekruttering og ansvarsfordeling
- utarbeider et årshjul for gjennomføring av Helt sjef! i egen organisasjon

Representanter fra organisasjoner og andre instanser kan delta i enten styringsgruppa eller arbeidsgruppa hvis deltakerne kan ha nytte av informasjon fra dem eller å møte dem. Dette kan forankre og gjøre Helt sjef! kjent i de miljøene som arbeider med den aktuelle målgruppa. Vi har erfart at dette virker positivt på markedsføring og rekruttering.

Ansvar og oppgaver for medlemmer i arbeidsgruppa

Den som leder arbeidet med Helt sjef!, har hovedansvaret for å lede arbeidet fra begynnelse til slutt. Det innebærer å legge til rette for en god gruppeprosess. Lederen av organiseringen har ansvar for at erfaringskunnskap og fagkunnskap tillegges like stor verdi og sørger for at alle får mulighet til å medvirke og få sin stemme hørt. At lederen deltar gjennom hele løpet, bidrar til kvalitetssikring og til justering av tilbudet i takt med erfaringer og innspill i tilbudenes ulike faser.

Den ansvarlige enheten står for driften og håndterer påmelding, oppmøtelister, kontaktinformasjon til gruppeledere, datoer for planlagt gjennomføring og den øvrige, praktiske tilretteleggingen. Ansvar for koding og takster bør fortrinnsvis ligge hos ansvarlig enhet. Det bør her finnes oversikt over liknende gruppetilbud for ungdom eller unge voksne med hensyn til intern koordinering.

Brukerrepresentanter

Arbeidsmåten forutsetter aktive brukerrepresentanter. Vi anbefaler derfor at hvert tilbud inkluderer to brukerrepresentanter som brukergruppeledere. Dette sikrer brukermedvirkning i både planlegging, gjennomføring og evaluering.

Under planleggingen og tilpasningen av Helt sjef! medvirker brukerrepresentantene med sin kunnskap og erfaring for å møte målgruppas behov. Når Helt sjef! markedsføres, formidler brukerrepresentantene informasjon om tilbudet i egne nettverk og til relevante samarbeidspartnere.

I gjennomføringen av Helt sjef! deler brukerrepresentantene erfaringer gjennom innspill, deltakelse i øvelser, dialog og erfaringsutveksling. Brukerrepresentantenes viktigste rolle på samlingene er å dele av egne erfaringer om helseutfordringer, med fokus på mestring i hverdagen. Deltakerne kan få styrket tiltro til egen mestring ved at brukerrepresentantene framstår som rollemodeller for dem. En brukerrepresentant som selv har deltatt i gruppe tidligere, kan være med på å lede aktiviteter.

Måten brukerrepresentantene velger å dele sine erfaringer, kan legge føringer for hvordan deltakerne deler og snakker sammen i gruppa.

Minst én av brukerrepresentantene i arbeidsgruppa bør fungere som kontaktperson for deltakerne, i samarbeid med en fagperson. Den ene eller begge representantene informerer om relevante tilbud fra brukerorganisasjonene eller andre aktuelle instanser.

Brukerrepresentantene deltar i oppsummerings- og evalueringsarbeidet for å kvalitetssikre og videreutvikle samarbeidsstrukturen i arbeidsgruppa og tilbudets innhold og form.

Fagpersoner

Arbeidsgruppa bør bestå av fagpersoner med variert profesjonsbakgrunn med relevans for målgruppa. Fagpersonene skal bidra med sin kunnskap og erfaring i arbeidet med å tilpasse Helt sjef! til målgruppa, i samarbeid med brukerrepresentantene. Fagpersonen er ansvarlig for å informere om og markedsføre tilbudet i eget fagmiljø og til relevante samarbeidspartnere.

Helt sjef! legger opp til at faglige innlegg kan brukes ved behov. Dette inngår i den lokale tilpasningen, og kan eventuelt foregå på tilleggssamlinger eller som et supplement til det øvrige programmet.

Fag- og ressurspersonene deltar på lik linje med brukerrepresentantene i arbeidsgruppas oppsummerings- og evalueringsarbeid.

Lokal tilpasning av Helt sjef!

Deltakernes behov er utgangspunktet for innhold, form og valg av helsepedagogiske virkemidler i Helt sjef!. Erfaring fra etablering av nye lærings- og mestringstilbud tilsier at lokalt tilgjengelige ressurser har betydning for utforming og innhold.

Det er arbeidsgruppas ansvar at lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! harmonerer med lokale ressurser og behov. Man kan for eksempel åpne for faglige innlegg om biologisk og psykososial utvikling blant ungdom. Det øker forståelsen for prosessene familien går gjennom. Både erfaringer og fagkunnskap bør få plass i den lokale tilpasningen. Det gjør at innholdet blir relevant og nyttig, og passer med de unges og foreldrenes behov.

Arbeidsgruppemøtene skal etablere felles målsettinger for tilbudene og en god intern samarbeidsstruktur over hele spekteret av tilbud.

Arbeidsgruppa bør fordele ansvar og oppgaver mellom bidragsytere i Helt sjef!. Det fremmer forståelse for hva som kreves av faggrupeleder og brukergrupeleder. Gruppelederne må fordele roller og oppgaver innbyrdes. Det bør avklares hvordan dere kan utfylle hverandre. Grenseoppgangen mellom det personlig og det private bør også tematiseres.

Arbeidsgruppa må avgjøre hvordan brukerperspektivet inkluderes i Helt sjef!. Enkelte brukerrepresentanter ønsker å ha egne innlegg i tillegg til å dele erfaringer med gruppelederne og deltakerne underveis i samlingene.

Gruppa som helhet må dessuten velge verktøy og tilnærming til enkelttemaer. Gruppelederne må prøve ut verktøyene på forhånd slik at de er trygge på dem og kjenner mulighetene som ligger i verktøyet.

Finne en god form og et godt tidspunkt for tilbudene

Skal man rekruttere deltakere, må tilbudet ha en form som appellerer til målgruppa. Ut i fra kjennskap til behovene tar arbeidsgruppa også stilling til

- når tilbudet skal gjennomføres
- hvilke kvaliteter lokalene bør ha
- behov for tilrettelegging
- lokale muligheter og begrensninger
- om dere ønsker å inkludere aktiviteter i tilbudene til de unge (for eksempel klatring eller bowling)

Egnet tidspunkt

Det kan være enklest å avholde Helt sjef! i fagpersonenes arbeidstid. Men dette kan passe dårlig for ungdom, unge voksne og foreldre. Arbeidsgruppa må vurdere nøye om tilbudet skal arrangeres på dagtid, om ettermiddagen eller om kvelden, og hvilke ukedager som passer målgruppa best. Det går også an å gå i dialog med skoler om å godkjenne Helt sjef! som del av ordinær skolegang. Videre må tidspunkter tilpasses eksamenstid, høytider, ferier og fridager. Husk også at fasten og høgtidene i islam faller på ulike datoer fra år til år slik at tilbudet må tilpasses dette.

Det er vår *anbefaling* at Helt sjef! gjennomføres etter ordinær skole- og arbeidstid. For fagpersoner er dette ikke alltid like enkelt med hensyn til overtid, avspaseringsmuligheter eller andre forhold. Forankring hos faggrupeledernes overordnede kan avhjelpe dette.

Egnede lokaler

Helt sjef! vil som regel ha behov for lokaler tilpasset personer som har bevegelseshemming. I tillegg bør det være installert teleslynge.

Lokalene til Helt sjef! bør være ungdomsvennlige, og ikke bære for sterkt preg av skoleundervisning og forelesninger. Lokalene bør innby til ulike former for samarbeid. Det er en fordel å ha småbord for gruppearbeid og et lite kjøkken tilgjengelig. Det bør være mulig å gjennomføre fysiske aktiviteter. Rom med sofa skaper en uformell og hyggelig atmosfære og egner seg godt for tilbud til ungdom. Det er en fordel at det finnes en projektor, og at det er mulighet til å vise film og høre på musikk.

I Helt sjef! anbefaler vi at gruppa møtes rundt et måltid. Dette gir en opplevelse av fellesskap og kan styrke tilhørigheten til gruppa. Husk likevel at mat kan virke avskrekkende på dem som har utfordringer med å spise sammen med andre. I forsamtalen bør man avklare om det trengs tilrettelegging i matveien, grunnet for eksempel matallergier eller religiøs tilknytning.

Rekruttering av brukerrepresentanter/brukergrupeledere

Brugerrepresentantene i arbeidsgruppa fungerer som brukergrupeledere under gjennomføringen av lærings- og mestrings-tilbudene. Unge brukerrepresentanter kan rekrutteres gjennom fagpersoner som jobber med målgruppa, skolehelsetjenesten og habiliteringstjenesten. Verken barne- og ungdomsklinikker, skolehelsetjeneste eller habiliteringstjeneste har anledning til å oppgi navn, men kan videreformidle forespørsler og be aktuelle personer ta kontakt med deg.

Brugerrepresentantene kan, men behøver ikke, være tilknyttet en brukerorganisasjon. Brukerorganisasjonene kan være sentrale samarbeidspartnere i rekrutteringsprosessen. Paraplyorganisasjonene Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO)⁸³ og Samarbeidsforumet for funksjonshemmedes organisasjoner (SAFO)⁸⁴ har oppdatert kontaktinformasjon til sine medlemsorganisasjoner.

83 Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) ffo.no

84 Samarbeidsforumet for funksjonshemmedes organisasjoner (SAFO) safo.no

Andre aktuelle organisasjoner kan være Unge funksjonshemmede⁸⁵, Mental Helse Ungdom⁸⁶ eller organisasjonen Voksne for barn⁸⁷.

Brukerorganisasjonene har i varierende grad stiftet lokallag rundt om i landet.

Dersom dere trenger brukerrepresentanter med en annen etnisk bakgrunn, har Diabetesforbundet utviklet et nyttig veiledningshefte som finnes på nettsiden diabetes.no⁸⁸

Arbeidsmåten for etablering av lærings- og mestringstilbud⁸⁹ forutsetter at brukerrepresentanter har relevant, bearbeidet brukererfaring og god formidlingsevne. Bearbeidet brukererfaring forstås her som et relativt avklart forhold til egen situasjon, der brukerrepresentanten som er forelder eller ung, håndterer situasjonen på en måte som fungerer for dem og deres nærstående. Videre bør de kunne se ulike sider ved situasjonen og presentere sine erfaringer i eksempels form.

Dere må ta hensyn til at unge kan bli forhindret fra å møte på grunn av skole- og utdanningssituasjonen, og at foreldre som brukerrepresentanter kan ha vansker med å ta seg fri fra jobb og øvrige forpliktelser. Tenk også over at for de unge kan det være en utfordring å innta rollen som brukerrepresentant og å hevde seg i et voksent, fagtungt forum som arbeidsgruppa er.

Tips til rekruttering

Å være brukerrepresentant er tidkrevende, spesielt for unge som har langvarige helseutfordringer, og for foreldre. Det er ikke å forvente at de samme brukergruppeliderne kan delta i gjentatte gruppeforløp. Når dere gjennomfører Helt sjef!, kan det derfor være nyttig å være oppmerksom på deltakere som kan passe i rollen som brukerrepresentant. Dette kan bidra til at tilbudene selv blir en arena for å rekruttere nye brukerrepresentanter.

⁸⁵ Unge funksjonshemmede ungefunksjonshemmede.no

⁸⁶ Mental Helse Ungdom mentalhelseungdom.no

⁸⁷ Organisasjonen Voksne for barn vfb.no

⁸⁸ Les mer på Diabetesforbundets nettsider diabetes.no/Tilbud+for+personer+med+innvandrerbakgrunn+i+regi+av+fylkes-+og+lokallag.b7C_wlv0Z7.ips

⁸⁹ Les mer på NK LMHs nettsider mestring.no/hvordan-etablere-laerings-og-mestringstilbud/

Rekruttering av faggruppelidere

Fagpersoner som bidrar i Helt sjef! og arbeidsgruppa, bør ha kompetanse om gruppeprosesser. Det innebærer evne til å fremme aktivitet, deltakelse, læring og dialog i hele gruppa. I tillegg skal de ha kompetanse i helsefremmende tenkning og mestringperspektiver. Faggruppelider bør ha erfaring med unge som har langvarige helseutfordringer, og med deres foreldre. Faggruppelidere kan med fordel ha tilknytning til en avdeling eller tjeneste som deltakerne har, eller vil komme i, kontakt med.

Man kan verve fagpersoner som gruppeleder og til arbeidsgruppa som organiserer lærings- og mestringstilbudet, ved å kontakte følgende instanser:

- helseforetak/spesialisthelsetjeneste
 - aktuell avdeling
 - distriktspeskiatrisk senter (DPS) eller barne- og ungdomspeskiatrisk tjeneste (BUP)
 - habiliterings- eller rehabiliteringsavdeling
 - lærings- og mestringssenter
 - egne profesjonsavdelinger med sosionomer, ernæringsfysiologer, fysioterapeuter, ergoterapeuter, sykepleiere, psykologer, leger eller andre
- kommunale helse- og omsorgstjenester
 - de ulike tjenesteavdelingene: rehabilitering, legetjeneste, forebyggende helsetjeneste (helsestasjon og skolehelsetjeneste) med mer
 - lærings- og mestringssenter, frisklivssentral, frisklivs- og mestringssenter eller lærings- og mestringstjeneste i annen enhet
 - familievernkantor
 - NAV

Listen er ikke fullstendig.

Deltakere: Rekruttering av deltakere til Helt sjef!

Etter vår erfaring er det tyngst å rekruttere deltakere til Helt sjef! første gang. Senere vil fagpersoner være bedre kjent med tilbudet, noe som forenkler markedsføringen og fører til større pågang. «Jungeltelegrafen» sørger for rekrutteringen av unge og foreldre etter første gjennomføring. Tidligere deltakere blir viktige rekrutteringshjelpere. Brukerrepresentantene kan også bidra med markedsføring og rekruttering.

I Helt sjef! anbefaler vi en bred rekruttering via ulike helsetjenester. Rekrutteringen kan foregå via skolehelsetjeneste og

skole, brukerorganisasjoner, klinisk virksomhet i spesialisthelsetjenesten, kommune og fastleger.

Fagpersoner i spesialisthelsetjenesten er vant til å motta henvisninger framfor å rekruttere deltakere selv. Det er en fordel å utarbeide interne retningslinjer for rekruttering og for hvem som har ansvar for rekrutteringen.

Gi tydelig informasjon til dem som medvirker til rekruttering. Man når lettere fram til de unge når tilbudet formidles av personer de unge kjenner og er trygge på. Dette kan for eksempel være foreldre, lærere, fastleger, helsesøstre eller erfarne, unge brukere.

Sett av god tid til rekruttering første gang. Tre måneders rekrutteringsperiode er realistisk for første gruppe. Uteblir ønsket respons, kan dere utvide rekrutteringsområdet. Involver gjerne flere brukerorganisasjoner. Vi anbefaler å rekruttere deltakere parallelt med å informere fagpersoner som er i kontakt med ungdom og unge voksne som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre. Informasjonsmateriell, som for eksempel brosjyre og invitasjon, er nyttige hjelpemidler.

En skriftlig invitasjon er ofte det første møtet ungdom, unge voksne eller deres foreldre har med Helt sjef!. Invitasjonen bør være tydelig utformet for å vekke de unges nysgjerrighet. Bruk et språk og en utforming som fenger. Invitasjonen skal ha opplysninger om kontaktperson. Dette kan være en ansatt ved enheten der tilbudet gjennomføres, eller en fagperson som er gruppeleder. Kontaktpersonen må kunne svare på spørsmål om innhold og form, og motta påmelding. Bruk gjerne malen som er utarbeidet i Helt sjef!

Unge brukerrepresentanter anbefaler bruk av sosiale medier for å informere om Helt sjef!. Å legge ut bilder på Instagram fra en gruppesamling, uten å identifisere deltakerne, eller i en Facebook-gruppe kan forsterke effekten av «jungeltelegrafen».

Ønsket antall deltakere

Det ideelle antallet deltakere i Helt sjef! vil avhenge av lokale tilpasninger. En god regel er at tilbudet kan gjennomføres når åtte deltakere er påmeldt.

Dersom gruppelederne legger opp til utstrakt bruk av gruppearbeid og samtaler i grupper rundt småbord, kan grupper på opptil 12 deltakere fungere godt.

Påmeldte deltakere kan bli forhindret eller trekke seg underveis. Samlingene bør likevel gjennomføres som planlagt.

Tips for rekruttering

- «Det er bare så godt å være her...»
Under rekruttering til Helt sjef! hender det at fagpersoner mener at de unge har så stor belastning i livet at de ikke bør påføres et nytt tilbud som ekstra byrde. Slike innvendinger mot å rekruttere ungdom og unge voksne kan dere som leder rekrutteringsarbeidet komme i møte. Gjennom pilotarbeidet, vet vi at unge deltakere har valgt å prioritere tilbudet til tross for dårlig form. «Denne gruppa er det viktigste som skjer for tiden!» var tilbakemeldingen fra en deltaker i Helt sjef!. «Det er bare så godt å være her, det blir en 10'er» sa en gutt som hadde gitt 4 av 10 poeng til «livet ellers» i vurderingsøvelsen *Hvordan er livet akkurat nå?*.
- Ungdomshelse på agendaen
Dere bør sette ungdomshelse på dagsorden ved å gjennomføre fagdagen Treff meg! i forkant av deltakerrekruttering til Helt sjef!. Da synliggjør dere de unges spesielle behov og motiverer fagpersoner til å rekruttere deltakere.

Deltakere: Forsamtaler og oppfølging underveis

Personlig interesse for hver enkelt påmeldte kan motivere til å delta og å møte opp på hver samling. Gi uttrykk for at du ser fram til å møte dem!

I Helt sjef! anbefaler vi faggruppelederen å ta en forsamtale med de påmeldte, enten ansikt til ansikt eller som telefonsamtale. Formålet er å bli kjent, avklare forventinger, ønske dem velkommen og gi ekstra motivasjon til deltakelse. Samtidig kan gruppeleder få klarhet i om Helt sjef! passer for vedkommende eller ikke.

I forsamtalet kan du som gruppeleder ta opp tilbudets mål, deltakernes forventinger og hva deltakerne kan oppnå ved å delta. Dere bør forsikre dere om at den unge selv ønsker å delta og ikke deltar fordi mor eller far ønsker at den unge deltar eller fordi foreldrene selv ønsker foreldretilbudet.

Den prosessorienterte tilnærmingen i Helt sjef! forutsetter trygge og stabile grupper fra gang til gang. Ved påmelding er det viktig å få fram at deltakerne må prioritere å møte på samlingene så lenge helsen tillater det. Om noen ikke møter opp til samling, tar faggruppelederne kontakt med den det gjelder. Dette er et uttrykk for omsorg og kan motivere ham eller henne

til å møte på neste samling. Samtidig får gruppeleder mulighet til å fortelle litt fra samlingen vedkommende gikk glipp av.

Ressurser for å etablere Helt sjef!

Vi anslår her hvor mye tid som trengs til planlegging, gjennomføring og evaluering av Helt sjef! ved førstegangsetablering. Beregningen bygger på erfaringer fra gjennomføringen av Helt sjef! ved Akershus universitetssykehus HF og Sørlandet sykehus HF, samt på erfaringer fra fagpersoner med lang erfaring i å etablere ulike lærings- og mestringstilbud.

Det er mest tidkrevende å etablere tilbud første gang. Etableringsprosessen med planlegging, gjennomføring og evaluering strekker seg gjerne over omtrent ett år. Hvis planleggingen foregår mellom nyttår og sommer, gjennomføres tilbudet og evalueringen i høstmånedene og fram mot juletider.

Det kan forekomme forskjeller basert på lokale rammer og vilkår.

Det er ulik praksis for brukerhonorering. Vi anbefaler at brukergruppelederne i Helt sjef! honoreres etter retningslinjene som gjelder i deres helseregion.

Ressursbruk for styringsgruppe Ung medvirkning og mestring (UMM)

Styringsgruppa trenger i alt seks timers møtevirksomhet fordelt på ett møte i oppstartsfasen, ett underveis og ett for evaluering og planlegging av nye tilbud etter gjennomføring.

Ressursbruk for leder av etableringen

Helt sjef! krever vanligvis rundt 20 prosent stilling i tre til fem måneder for lederen av etableringsarbeidet. Det er en fordel om leder av etableringen også blir gruppeleder.

Flere faktorer innvirker på tidsbruken for lederen av etableringen, deriblant om

- ledelsen støtter etableringen og legger til rette for at fagpersoner kan delta
- lederen har erfaring med å lede prosessen i arbeidsgruppa i samsvar med arbeidsmåten for lærings- og mestringstilbud
- det finnes et etablert nettverk av samarbeidspartnere, inkludert brukerrepresentanter
- arbeidsgruppene har tilstrekkelig kompetanse for å gjennomføre tilbudet, eller må hente kompetanse utenfra

- det er lett å rekruttere deltakere
- tilbudet krever tolk eller andre tilpasninger
- det finnes egnede lokaler for gjennomføringen av tilbudet
- deltakelse skal dekkes av opplæringspenger (foreldre) eller andre takster og dermed krever henvisning fra lege

Ressursbruk for eventuell støttefunksjon

Merkantil støttefunksjon vil ofte være nødvendig. Merkantil støtte kan innebære å ta imot og registrere henvisninger, bestille mat og klargjøre grupperom i forkant av den enkelte samling med mer. Om lederen av etableringen ikke hentes fra den lokalt ansvarlige enheten, trengs en egen støttefunksjon som bistår med lokalkunnskap. Ressursbruken avhenger av hvordan enhetene koordinerer samarbeidet. I etableringsfasen anslår vi behovet til ca. 5 prosent stilling.

Tidsbruk for medlemmer i arbeidsgruppa

Ut ifra erfaring fra pilotstedene anbefaler vi én arbeidsgruppe per tilbud, med mulighet for å slå sammen gruppene på et senere tidspunkt. I arbeidsgruppa deltar lederen for etableringen, gruppeledere, brukerrepresentanter og eventuelt andre ressurspersoner.

Etablering av Helt sjef! krever totalt rundt 10 timers møtevirksomhet i arbeidsgruppa. Dette inkluderer alle møter fra planleggingen starter til og med det avsluttende evalueringsmøtet.

Forslag til timefordeling for møter i arbeidsgruppa

- 1 x 2 timers møte for å bli kjent, kartlegge den enkeltes kompetanse, etablere gruppas mandat, informere om læringstilbudet, gjøre lokal tilpasning, planlegge framdrift
- 2 x 1,5 timers møter for arbeid med kursets form, innhold, praktiske forhold og bidragsytelse
- 1 x 3 timers møte til utprøving av verktøy
- 1 x 2 timers møte til oppsummering, evaluering og justeringsforslag

Det kreves betydelig mindre møtevirksomhet når tilbudet gjennomføres for andre gang hvis målgruppa da er den samme, og arbeidsgruppa stort sett har de samme medlemmene.

Tidsbruk for faggrupeledere

Faggrupeledernes bruk av tid til forsamtaler vil være avhengig av antall deltakere.

Faggrupeledere og brukergrupeledere møtes rundt en time før hver samling for å planlegge og koordinere seg. Etter samlingen sitter gruppelederne sammen for å oppsummere i omtrent en halv time. Gjennomføring av hvert tilbud i Helt sjef! krever at gruppelederne er til stede i 6 x 4 timer.

I tillegg må faggrupeleder beregne rundt én times planlegging mellom samlingene.

Totalt vil da hvert av lærings- og mestringstilbudene Helt sjef! kreve omtrent 40 timers arbeid av hver fagperson i gruppelederfunksjonen. Forsamtaler og første samtale med brukerrepresentanter kommer i tillegg.

Disse anslagene over tidsbruk betyr at fire gruppeledere, to fagpersoner og to brukerrepresentanter, hver vil vie henholdsvis 40 og 34 timers arbeid for å gjennomføre tilbudet i løpet av fire til seks måneder.

Inntjening ved refundering av takster

Unge voksne som bor alene, har erfart å måtte takke nei til helserelaterte tilbud på grunn av høye egenandeler. De unge voksne uttrykker derfor at de er takknemlige for Helt sjef! er kostnadsfritt eller om egenandelen holdes lav.

Helt sjef! kan defineres som «pasientopplæring og tiltak i gruppe» jamfør Helsedirektoratets hefte IS-2162: *Innsatsstyrt finansiering 2014*, kapittel 5.12.3 og vil dermed utløse gruppetakst A0099. Også tilbud til foreldre utløser takst gjennom A0099.

Følgende krav skal oppfylles for å utløse taksten⁹⁰

- Deltakerne til programmet skal være henvist fra lege.
- Programmet inneholder informasjon om sykdommen, behandlingsformer, egenbehandling og mestring, rettigheter og videre oppfølging.
- Der det er relevant for behandlingen, kan et opplæringsprogram inneholde kostholdsveiledning, røykeavvenning og aktivitetstiltak. Et rent røykesluttkurs representerer imidlertid ikke et slikt program.
- Programmet strekker seg over minimum 7 undervisningstimer.

- Deltakerne må delta på minimum 80 % av programmet.
- Programmet er tverrfaglig, inkluderer brukerkompetanse og er hovedsakelig basert på små grupper.
- Det foreligger en konkret plan for hvordan primærhelsetjenesten/primærleger trekkes inn i gjennomføringen av programmene og den videre oppfølgingen av deltakerne.
- Opplæringsprogrammet gjennomføres i regi av et helseforetak og med en lege er ansvaret for medisinfaglig innhold og opplegg for gjennomføringen. Selve gjennomføringen kan utføres av annet kvalifisert helsepersonell i spesialisthelsetjenesten.

Taksten kan benyttes en gang per halvår basert på et program. Psykisk helsevern har egne takster.

Henvisning fra lege er en forutsetning for å utløse disse takstene. Dette gjelder både barn, unge og voksne.

Ifølge Lov om folketrygd § 9-13⁹¹ *Opplæringspenger til et medlem med omsorg for et funksjonshemmet barn*, kan foreldre få opplæringspenger for deltakelse i gruppetilbud som Helt sjef!, dersom tilbudet innfrir kravene i A0099. Denne stønaden kan gis selv om barnet har fylt 18 år, men må avklares lokalt med NAV i hvert enkelt tilfelle.

⁹⁰ Helsedirektoratet (2014) *Innsatsstyrt finansiering 2014* helsedirektoratet.no/finansiering/isf/regelverket-for-isf/Sider/regelverk-innsatsstyrt-finansiering-isf-2014.aspx

⁹¹ Folketrygdloven (1997) Lov om folketrygd LOV-1997-02-28-19. Se lovdata.no lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-5-3#§9-13



Dette er magiske øyeblikk.

Helt sjef!, faggrupeleder

Gjennomføring

En viktig faktor ved gjennomføring av tilbudene Helt sjef! er hvordan gruppelederne loser deltakerne gjennom samlingene. I denne delen beskriver vi gruppeledernes rolle og oppgaver, og viser hvordan faggrupeledere og brukergrupeledere har ulike oppgaver i et sidestilt samarbeid. De konkrete samlingene finner du beskrevet i kapitlet *Lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!*.

Gruppeledernes rolle og oppgaver

En forutsetning for å gjennomføre Helt sjef! er det sidestilte samarbeidet mellom brukerrepresentanter og fagpersoner under planleggingen av tilbudet, gjennomføringen av hver samling og evalueringsarbeidet. Denne delen handler om gruppeledelse under gjennomføringen av Helt sjef!.

I Helt sjef! anbefaler vi at to fagpersoner og to brukerrepresentanter fungerer som gruppeledere for hvert lærings- og mestringstilbud.

Fagpersonene er normalt ansatt i helse- og omsorgssektoren. Brukerrepresentantene kan tilhøre en brukerorganisasjon, men det er ikke en forutsetning.

Gruppeledernes oppgaver og ansvar er ulike. Fagpersonene har overordnet ansvar, også pedagogisk, og drifter gruppa. Brukerrepresentanten deltar i samlingene i kraft av egen erfaring og gjennomfører øvelser sammen med deltakerne. Brukerrepresentanten bør presentere og formidle egne opplevelser framfor å involveres i organisatoriske oppgaver.

Gruppeledere kan opparbeide kompetanse til å gjennomføre Helt sjef! ved å hospitere ved en annen arrangørs samlinger. Erfaring fra Helt sjef! tilsier at hospitering gir en god forståelse av rollen som gruppeleder. Av erfaring vet vi at hospitanter heller ikke forstyrrer gruppeprosessene ved arrangørstedene.

Hvordan gruppelederen utøver sin funksjon, vet vi at er viktig for om deltakerne opplever nytte av tilbudet. Kvaliteten på relasjonen mellom gruppeledere og deltakere, har betydning for hvilken innsats deltakerne legger ned i arbeidet, og har blant annet blitt beskrevet som en av flere «virkosomme relasjoner»⁹².

92 Borg, M. & Topor, A. (2003) *Virkosomme relasjoner – om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*. Kommuneforlaget.

Topor, A., Borg, M., Mezzina, R., Sells, D., Marin, I. & Davidson, L. (2006) Others: the role of Family, Friends and Professionals in the Recovery Process. Routledge. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 9:17–37.

Opplevelsen av at det er et «vi» som har en felles tro på og forpliktelse til målsettingen, veier tungt⁹³.

I boka *Hvorfor spurte ingen meg? Kommunikasjon med barn og ungdom i utfordrende livssituasjoner* skisserer forfatter og klinisk pedagog Anne Kirsti Ruud (2011)⁹⁴ tre prinsipper som fremmer god kommunikasjon med barn og ungdom

- mening. Å skape mening i situasjonen betyr å bidra til at den unge forstår og kan sette ord på det han eller hun har opplevd.
- verdighet. Det er viktig å la den unge beholde sin verdighet selv om livssituasjonen er vanskelig.
- anerkjennelse. Å anerkjenne den unge vil si å godta hvordan han eller hun presenterer seg selv og framstiller hendelsene eller situasjonen.

For gruppeledere i Helt sjef! er det viktig med en felles forståelse av disse prinsippene.

Brukergrupeledernes rolle og oppgaver

Brukerrepresentanter som skal være gruppeledere i tilbudene til både unge og foreldre, må ha følgende erfaringsbakgrunn:

- De har hatt helseutfordringer eller vært nære pårørende.
- De har ikke alltid opplevd det som lett, men har arbeidet seg gjennom utfordringene og takler hverdagen bra.
- De kjenner andre i liknende situasjon, har reflektert over at hver enkelt gjør egne erfaringer og vet at «fasit» ikke finnes.

Dette i tråd med prinsippene som ligger til grunn for lærings- og mestringstilbud⁹⁵.

Brukerrepresentantene fokuserer i kraft av sine erfaringer på å

- dele egne erfaringer med de øvrige deltakerne
- bidra til åpenhet om vanskelige tema
- være pådrivere for at øvrige gruppeledere bruker hverdagsspråk
- bistå med kunnskap om praktisk tilrettelegging for brukere med spesielle behov
- opptre som god rollemodell for deltakerne
- medvirke til en god, trygg og mestringsfokuset atmosfære på samlingene

93 Duncan, B.L., Miller, S., Wampold, B. & Hubble, M.A. (2009) *The heart and soul of Change. Delivering what works in therapy*. American Psychological Association.

94 Ruud, A.K. (2011) *Hvorfor spurte ingen meg? Kommunikasjon med barn og ungdom i utfordrende livssituasjoner*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

95 for mer informasjon se NK LMHs nettsider mestring.no/verktoykasse/



Det har vært veldig fint å få være med på dette – jeg er så takknemlig.
Jeg lærer så mye og kjenner samtidig at jeg har mye å gi,
det er godt å kjenne at dere bruker meg.

Helt sjef!, brukergrupeleder

Brugerrepresentantene kan være mer eller mindre erfarne i rollen som gruppeleder. Ideelt sett har vedkommende erfaring som deltaker eller brukerrepresentant fra tilsvarende tilbud.

Vi anbefaler at gruppelederne og brukerrepresentanten møtes til en forsamling før møtet i arbeidsgruppa. Her deler de erfaringer og kompetanse, og brukerrepresentanten forteller sin historie. Det er viktig å avklare hvordan brukermedvirkningen på samlingene skal foregå.

Gruppelederkompetanse kan bygges opp ved å la brukerrepresentanten følge samlingene på linje med ordinære deltakere. Vedkommende bidrar da i større grad enn andre deltakere, for eksempel ved å reflektere over ulike temaer eller sette tonen for kommunikasjon i gruppa ved å dele av egne erfaringer. Den nye brukerrepresentanten bør på forhånd ha satt seg inn i arbeidsformen og skal sammen med faggrupeledere ha prøvd ut pedagogiske verktøy.

En brukerrepresentant uten erfaring fra gruppeprosesser vil ha større behov for forberedelse, støtte og veiledning fra faggrupeledere.

Faggrupeledernes rolle og oppgaver

I Helt sjef! trengs en annen type kompetanse enn i tilbud rettet bare mot voksne. Fagpersoner som tilrettelegger meningsfulle tilbud for unge, trenger kunnskap om unges utviklingsløp, om deres behov og erfaringer, og om tilpasset informasjons- og formidlingsstrategier overfor ungdom.⁹⁶ Faggrupeledere må også ha kunnskap og erfaring fra arbeid med grupper. Trening i å fremme gode gruppeprosesser, aktivitet, deltakelse og læring, er eksempler på viktig kompetanse. Fagpersonene bør ha nok erfaring til å være trygge og fleksible i møte med gruppa, og til å kunne endre programmet ut ifra gruppas behov. Gruppeleder bør ha helsepedagogisk kompetanse og erfaring i å bruke kreative pedagogiske verktøy. Veiledning i dette kan fås ved mange av landets lærings- og mestringstjenester.

Gruppelederrollen bør forankres hos nærmeste leder. Lederens kjennskap eller eierskap til tilbudene bidrar til tilrettelegging av arbeidssituasjonen og støtte til gruppelederen. Gruppelederen må få nok tid til arbeidet for at tilbudene skal bli stabile. Se anslag over tidsbruk foran. Forarbeid, arbeidsgruppemøter,

⁹⁶ Rajka, L.G.K. (2011) Bare du ikke likner lærer'n min! I: Fagermoen, M.S. og Lerdal, A. Red. (2011) *Læring og mestring*. Oslo, Gyldendal.

Loggføring

Faggrupeledere fører en enkel logg fra hver samling med disse punktene

- navn på samlingen og antall deltakere
- deltakernes respons på vurderingsøvelsene
- gjort – dagsplan og eventuelt avvik fra dagsplanen
- lært – læringsresultat i stikkordsform
- lurt – stikkord om hva som lyktes og refleksjon over hva som kan gjøres annerledes

Se vedlegg.

forberedelse av tilbudene, rekruttering, gjennomføring, etterarbeid og evaluering må inkluderes.

Faggrupeledere har praktiske oppgaver, som for eksempel å møte andre gruppeledere en time før hver samling. Mellom samlingene, kan det være motiverende for deltakerne at gruppeleder skriver til dem gjennom e-post eller på SMS. Formålet er å oppsummere, framheve «gullkorn» fra siste samling og inspirere til videre refleksjon.

Faggrupeledere fører også en enkel logg. Se faktaboks.

Personlig kompetanse hos faggrupeleder

Karen Therese Sulheim Haugstvedt har vært prosjektleder for utvikling og etablering av prosjekt Ung medvirkning og mestring ved Akershus universitetssykehus HF (UMM Ahus). Hun har også vært prosjektleder for *Kompetente foreldre*, sykehusets veiledningsgrupper for foreldre til barn som har ulike funksjonsnedsettelse. Her er hennes beskrivelse av formålet med faggrupeledelse.

Målet er at gruppelederne skal [...] møte de unge og deres foreldre og skape kontakt med dem, der de er. Det betyr at deltakerne og deres situasjon får være i sentrum uten at gruppeleders egne reaksjoner eller erfaringer bringes inn på en måte som overtar oppmerksomheten eller blir styrende i gruppa. Deltakerne må erfare at i denne kontakten er det virkelig ingenting det ikke går an å ta opp og snakke om – selv det som kan være utrolig smertefullt eller helt uakseptabelt.⁹⁷

⁹⁷ Haugstvedt, K.T.S. (2011) *Kompetente foreldre*. Lørenskog, Akershus universitetssykehus HF.



Ressursene er hos ungdommene – det er vi som kan lære av dem hvordan det er å være dem

Helt sjef!, faggruppelieder

Hun vektlegger dessuten at faggruppeliederer bør

- skape trygghet. Du kan være deg selv og hvile i at du vil mestre det som skjer i gruppa. Lite er enten rett eller galt og svært lite er farlig.
- lytte. Prøv å få tak i hva deltakerne selv ønsker å formidle, og hvordan deltakerne opplever dette. Still utdypende spørsmål, godta historiene og de ulike reaksjonene som kommer uten å dømme eller korrigere. Lytt til den enkelte, og vær samtidig oppmerksom på de øvrige i gruppa. De to faggruppeliedererne bør fokusere ulikt.
- anerkjenne. Din anerkjennelse fremmer åpenhet og mulighet for videre utvikling. Prøv å gjøre gruppa til et møtested der alle kan legge fram seg og sitt, uten følelse av å ha sagt noe upassende eller å bli avvist. Mennesker er vare for hva vi kan snakke om i ulike sammenhenger, og for hva som tas på alvor, forstås eller gjenkjennes.
- utfordre. Utfordre til videre refleksjon over ulike standpunkter og situasjoner som tas opp. Gi deltakerne mulighet til å tenke over hva de forteller på ny. Fokuser på deres valg og handlinger, og ikke bare på det du ikke forstår eller er uenig i. Gode spørsmål kan være «Kan du si litt mer om det du nevnte?» «Hva betyr dette egentlig for deg?» «Hvordan er det egentlig for deg å gjøre dette?» «Hvordan vurderer du de ulike konsekvensene?» og «Hva kunne du endret eller gjort på en annen måte?»
- samarbeide med den andre gruppelederen. Trygghet på hverandre innebærer at begge støtter hverandre gjennom avbrytelser og innspill. Deltakerne og gruppeprosessen skal stå i fokus, mens veiledernes person og dyktighet skal være i bakgrunnen.⁹⁸

Faggruppeliederer skal styre og ivareta en god gruppeprosess. Det består i å inspirere til samtale og anerkjenne innspill, og å bidra til at alle deltakerne blir sett og hørt.

Kontakt mellom deltakerne

Ofte ønsker deltakere å holde kontakten mellom samlingene på telefon eller via sosiale medier. Vær oppmerksom på at dette kan påvirke sosiale relasjoner innad i gruppa.

Når tilbudet avsluttes, kan det være interesse for å fortsette som selvhjelpsgruppe. Dette bør avklares og organiseres innen avslutningen av tilbudet. For mer om selvhjelpsgrupper se selvhjelp.no. Det er også mulig å opprette en lukket Facebook-gruppe.

Praktiske tips ved gjennomføring

Vi vet at deltakerne ofte etterspør flere samlinger enn det er lagt opp til. Vi anbefaler likevel at arrangørene holder seg til den fastlagte planen.

Å arrangere Helt sjef! parallelt for ungdom og foreldre har fått gode evalueringer. Dette forenkler praktiske utfordringer for familiene, som for eksempel skyss til og fra Helt sjef!, eller barnepass for yngre søsken. Vi anbefaler derfor at foreldre til ungdom i alderen 12–16 år får førsteprioritet til opptak i foreldregruppa.

⁹⁸ Tilpasset utdrag fra Haugstvedt K.T.S. (2011) (*ibid.*)

Evaluering

Avholdte tilbud evalueres rutinemessig. Formålet er å oppsummere erfaringene og den opplevde nytten av samlingene, og å legge grunnlag for neste tilbud. Det bør settes av totalt to timer fordelt på to økter.

I første økt deltar de som har hatt arbeidet med å etablere og gjennomføre tilbudene. Leder av etableringen styrer økten. Bruk referent. Til andre del av møtet inviteres også styringsgruppa.

Evalueringen kan starte med å repetere målsettingen for tilbudet. Deretter oppsummeres samlingene basert på loggene, referat fra planleggingsmøter, invitasjon til tilbudet og den lokalt tilpassede planen for samlingene. Legg vekt på deltakernes tilbakemeldinger. Evalueringen omfatter også samarbeidsprosessen. Gi ordet til de erfarne brukerne. Relevante spørsmål fra ordstyrer kan handle om erfaringer med prosessen, tanker om gruppas sammensetning, deling av kompetanse og opplevelsene av å ha vært sett, hørt og sidestilt.

De som ikke kan møte, bør få mulighet til å gi sine innspill før møtet. Deres refleksjoner presenteres av ordstyrer i møtet. Deretter åpnes det for en runde med innspill fra øvrige deltakere om det som har vært bra og om det som bør forbedres og eventuelt endres i neste tilbud. Dersom gruppelederhospitanter har deltatt, bør de gi tilbakemeldinger om sin deltakelse, og om de opplever å ha nødvendig kompetanse for å bli gruppeleder.

Rekrutteringsmetoder og gruppesammensetning kan være et eget tema.

I andre økt, med styringsgruppa, er det nyttig å oppsummere erfaringene i plenum, diskutere erfaringer med struktur og videreføring av tilbudene, og gjennomføringen av fagdag og øvrig kompetanseheving gjennom Treff meg!.

Neste tilbud justeres og planlegges av den samme arbeidsgruppa på bakgrunn av resultatene fra evalueringen. Dette vil føre til kontinuerlige kvalitetsforbedringer.



Lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!

Dette kapitlet tar for seg anbefalingene for oppbygning av lærings- og mestringstilbudene til unge, unge voksne og foreldre. Strukturen på samlingene beskrives i innledningen. Deretter følger den konkrete beskrivelsen av hvert tilbud, med gjennomgang av mål og virkemidler.

Struktur på samlingene

Anbefalingene for de tre målgruppene er satt opp i en rekkefølge som har en pedagogisk progresjon. Samlingene bygger på hverandre, og progresjonen muliggjør neste steg i prosessen. Vi anbefaler at samlingene à to og en halv timer holdes annenhver eller tredjehver uke. Tilbudet bør gjennomføres i løpet av cirka fire måneder slik at deltakerne og de involverte får tid til å nyttiggjøre seg resultatene i dagliglivet. Unge deltakere anbefaler to uker mellom hver samling. Det kan være gunstig med et lengre opphold på cirka fire uker mellom samling 4 og 5. Prosessen innebærer også at deltakerne blir kjent med, og trygge på, hverandre, slik at de kan bygge videre på tryggheten hver gang de møtes.

Tilbudene er likevel ikke statiske. Dere må ta hensyn til lokale variasjoner. For noen vil det være aktuelt å arrangere Helt sjef! som to helgesamlinger. Dette gir for lite tid til alle temaene og dere må velge ut noen. For andre kan Helt sjef! innlemmes i allerede etablerte tilbud som for eksempel rehabiliteringsopphold. Unge kan også tilbys Helt sjef! i behandlingsforløp. Hvorvidt man skal kreve henvisning, avhenger av lokale forhold.

Å holde samme struktur på hver samling, gir klare praktiske rammer og skaper et ritual som binder gruppa sammen og fremmer trygghet. Den pedagogiske prosessen forsterkes av strukturen. Dette krever god ledelse fra faggruppeliderne.

Den pedagogiske oppbygningen av oppstarten og avslutningen av samlingene, har betydning for hva deltakerne sitter igjen med. Ved oppstart bør dere bruke den første tida i gruppa til å avklare forventninger om hva dere skal arbeide med og trekke en linje fra forrige samling til dagens tema. Dere bør forsterke hver enkelts arbeid mellom samlingene ved å samtale om det i gruppa. I anbefalingen har vi satt av god tid til avslutning av hver samling. Deltakerne skal oppleve at temaet for dagen er fullført. Opplevelsene i gruppa kan ha vært sterke, og noen kan trenge tid til å forberede seg på å gå inn i hverdagen igjen.

Gruppeledelsen må være klar til å gjøre spontane endringer, for eksempel hvis gruppa har behov for mer tid til å arbeide med et bestemt tema.

Alle de pedagogiske verktøyene som brukes i samlingene, skal være prøvd ut av både fag- og brukergruppelidere. Se eget kapittel om pedagogiske verktøy.

Oppbygning av hver samling

Planlegging samme dag (60 minutter)

Erfarne brukere og gruppeledere møtes en time før samlingen for å koordinere, planlegge økten og legge praktisk til rette for gjennomføring.

Oppstart (30 minutter)

- Velkomst, plan for dagen og dialog om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om frukt og drikke
- Vurderingsøvelse
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn (i tilbudene for ungdom og unge voksne).

Tema (90 minutter)

Legg inn pause underveis med mat og drikke til dem som ønsker det.

- Introduksjon til tema
Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål. Ta gjerne opp praktiske hverdagsutfordringer, som skolehverdag eller å flytte hjemmefra, i relasjon til dagens tema. En mulighet er å invitere en fagperson til en kort innledning før videre diskusjon i gruppa. I introduksjonen anbefaler vi at brukerrepresentanten(e) får tid til å presentere sine refleksjoner rundt temaet.
- Innlegg fra brukerrepresentant
Formen på innlegget avtales på forhånd, avhengig av tema og hva brukerrepresentanten(e) er komfortabel med.

- Bruk av pedagogiske verktøy

De pedagogiske verktøyene aktiverer deltakerne og er en innfallsvinkel til dagens tema. Pedagogiske verktøy, øvelser og filmsnutter er viktige for å skape variasjon i samlingene. Øvelsene skrives inn i arbeidsbok.

- Dialog i smågrupper og plenum
For sårbare temaer anbefaler vi at deltakerne først deler sine refleksjoner to og to eller i mindre grupper. Deretter tas samtalen i plenum. Dette forbereder den enkelte til å ta temaet opp i den store gruppa. Om mulig deler gruppelederne seg og deltar som støttespillere i smågruppene.

Pause underveis

Avslutning (30 minutter)

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
Arbeidsboka er et redskap som bidrar til at deltakerne tar vare på oppdagelser og nye erfaringer gjennom de seks samlingene. Les mer i kapitlet *Pedagogiske verktøy*.
Spørsmål
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?Gruppelederne inviterer til en samtale om hva det betyr for hverdagen med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
- Avslutningsøvelse
Hemmelig venn (i tilbudene for ungdom og unge voksne)

Etterarbeid (30 minutter)

Gruppeledere og erfarne brukere setter av tid til en oppsummering og refleksjon over prosessen i gruppa etter hver samling.

Husk også at faggruppeleder må beregne rundt én times planlegging mellom samlingene.

Ungdom 12–16 år

Målsettinger

- Å styrke selvoppfatning, sosial kompetanse, forutsigbarhet og framtidstro.
- Å bygge opp under mestring av egen helse i ungdomstid og ved viktige overganger til voksenlivet, innen helse, utdanning, yrkesliv, familie og fritid.
- Å forberede hver enkelt til å ta ansvar for egen helse.

Overordnet metodikk går ut på at deltakerne oppdager styrker og erkjenner utfordringer hos seg selv, tilegner seg nye mestringsstrategier, får kompetanse i relasjonsbygging og tar med seg oppdagelsene og de nye målsettingene inn i egen hverdag mellom hver samling.

Målene for samlingene er

- å skape trygghet og tilhørighet i gruppa
- å dele erfaringer om å være ungdom som har langvarige helseutfordringer, og å oppdage at det finnes andre i liknende situasjon
- å bli kjent med egne ressurser og oppdage hva som er viktig for meg
- å utvikle kompetanse i å formidle til andre hva som er viktig for meg
- å arbeide med opplevde utfordringer og mestring av disse, og å dele erfaringer med å håndtere utfordringer
- å oppdage mer om egne relasjoner, hva man setter pris på og eget bidrag i relasjonene
- å bli kjent med sitt nettverk og oppdage hvilke relasjoner som styrker og hvilke som svekker
- å oppdage hvordan man etablerer og vedlikeholder gode relasjoner med andre
- å arbeide for å bli aktivt medvirkende og ansvarlig i møte med helsetjenestene gjennom overganger fra barne- til voksen-orientert helsetjeneste og fra ungdomsskole til videregående skole
- å fullføre deltakelsen med økt bevissthet om mestringsstrategier og handlekraft til å møte overgangene som venter

Tilbudet består av seks samlinger

1. Meg som ungdom
2. Å være god nok – hva er viktig for meg nå?
3. Følelser og sånt
4. Gi og ta – hva er gode relasjoner?
5. Familie og venner – viktig, men vanskelig
6. Sjef i eget liv

Samling 1 – Meg som ungdom

Velkommen og presentasjonsrunde

Det første møtet med gruppa er avgjørende for den videre prosessen i Helt sjef!. Å huske navn kan være en utfordring for mange, også for gruppelederne. Samtidig viser erfaringer at å kunne tiltale deltakerne med fornavn er viktig for å utvikle nærhet til gruppa. Bruk derfor *navneskilt* på de første samlingene, eller til navnene sitter.

Det er viktig at deltakerne ønskes velkommen på en måte som bærer preg av unik nysgjerrighet og interesse i den enkelte. Spør om mer enn navn, litt om hvem personen er uten å komme inn på helseutfordringer. Vær kreativ og løft fram det friske, unngå fokus på sykdom og helseutfordringer.

Gi en kort innføring i hva som er bakgrunnen for Helt sjef! og at den bygger på lærings- og mestringstjenestenes ideologi og metode, for å gi deltakerne et innblikk i tankene bak tilbudet. Informer også om at unge som har langvarige helseutfordringer, og helsepersonell i samarbeid har hatt innspill til tema og arbeidsform.

Presenter målet med Helt sjef!: Deltakerne skal oppdage egne ressurser, styrker og kompetanse som kan bidra til å håndtere langvarige helseutfordringer på en god måte – noe som gir en best mulig hverdag.

Pedagogiske verktøy

- Hemmelig venn
Målet med øvelsen er å styrke ungdommenes evne til å legge merke til hverandre og å si noe positivt til hverandre, og å styrke ungdommenes evne til å legge merke til gode egenskaper og ferdigheter.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Introduksjon og gjennomføring av evalueringsskjema

Skjema fås ved henvendelse til NK LMH på mestring.no/umm/kontakt-umm/.

Bli kjent

Pedagogiske verktøy

Mål for samlingen

Målene for dagen er å skape trygghet og tilhørighet i gruppa. Det gjøres både gjennom en god velkomst og ved å dele erfaringer om å være ungdom som har langvarige helseutfordringer, og å oppdage at det finnes andre i liknende situasjon.

- Hånden eller presentasjonsblomsten
Hånden eller presentasjonsblomsten brukes for å bli kjent med hverandre, rette fokus på mestring og utfordringer og bevisstgjøre den enkelte.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Dialog om hvordan vi vil ha det sammen i gruppa

Gruppelederne tar initiativ til å diskutere spilleregler for gruppa. Felles regler vil gjøre gruppa trygg å være i, og bidra til å fremme ressursene hver og en sitter inne med. Gruppa bør være med på å bestemme fordi det gir eierforhold og større sjanse for at reglene blir fulgt. Forslag:

- Vi har noen kriterier for hva vi kan snakke om i gruppa og hvordan. Det som sies i gruppa blir i gruppa.
- De som deltar i gruppetilbudet har mye ressurser og vil mye. Noe av det viktigste de kommer til å oppdage er at alt det de selv har sett fungerer, kan de nå kanskje utnytte enda mer bevisst.
- Det er en ressurs at deltakerne opplever sine helseutfordringer og hverdagen med disse forskjellig.
- Samtidig som gruppeprosessen avhenger av at man deler erfaringer med hverandre, er det ingen «taleplikt». Det skal være frivillig hva den enkelte deltaker ønsker å være med på og dele i gruppa.
- Gruppelederne er ansvarlige for prosessen under samlingene, men gruppa har også et eierforhold og ansvar for å være løsningsorientert og har fokus på hva som fremme mestring og utvikling.
- Det kan legges opp til oppgaver eller praktiske øvelser mellom

samlingene. Noen av øvelsene vil kanskje virke uvante og fremmede. Samtidig er dette noe tidligere deltakere har anbefalt som nyttig.

- Gruppelederne kan enkelte ganger måtte stoppe deltakerne hvis de overkjører andre, eller om noen sporer helt av fra temaet.
- Stabilitet er viktig for alle grupper, derfor er det viktig at man møter opp når man har meldt seg på. Samtidig kan uforutsette ting skje, og en kan bli forhindret fra å møte. Husk da å melde forfall.
- Mobiltelefoner skal kun benyttes i pausene. Bli enige om regler for å ta bilder og å dele bilder fra gruppa.

Om forventninger

Gruppelederne gir en kort presentasjon av temaene som skal gjennomgås i Helt sjef!. Når deltakerne er godt forberedt på innholdet, øker sjansen for at forventningene harmonerer med tilbudet. Det kan føre til mer stabile grupper og til at færre slutter eller blir frustrerte underveis. Dere unngår dessuten å miste verdifull tid på grunn av misnøye.

Deltakerne gis anledning til å formidle sine forventninger til Helt sjef!. La dem gjerne gjøre en pedagogisk-sol-oppgave, eller skriv stikkord på post-it-lapper. Stikkord kan leses opp eller samles på en plakat. Ta fram plakaten på siste samling, og gå gjennom stikkordene for å sjekke om forventningene er oppfylt.

Introduksjon av arbeidsbok

Deltakerne bruker arbeidsboka for å dokumentere prosessen de går gjennom i løpet av de seks samlingene. Her inngår det skriftlige materialet fra øvelsene. Gruppelederne oppmuntrer til at viktige oppdagelser blir skrevet inn, som for eksempel tilbakemeldinger på hemmelig-venn-oppgaven og små endringer hver enkelt ønsker å gjøre til neste samling.

Vurderingsøvelse

- Hvordan er livet akkurat nå?
- Hvordan er det å komme hit i dag?

Tema: Meg som ungdom

- Introduksjon til det å være ungdom.
- Innspill fra en brukerrepresentant om å være ung og ha langvarige helseutfordringer.
- Dialog i gruppa

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Hemmelig venn
- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter dialog i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 2 – Å være god nok – hva er viktig for meg nå?

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettingene fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg nå?

Introduksjon til temaet og innspill fra en av brukergruppelederne

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

Pedagogiske verktøy

- Salat – hva er viktig i mitt liv akkurat nå?
Denne øvelsen retter deltakernes oppmerksomhet mot aktuelle hendelser i livet. De får sortert viktig fra mindre viktig.
- Tankekart
Tankekartet egner seg for å synliggjøre ressurser og utfordringer.
- Dialog i smågrupper og deretter erfaringsutveksling i plenum
Ved behov for kickstart av dialog: Filmsnutten *Du er vakker* kan brukes for å få i gang dialogen i en stille gruppe.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er at den enkelte blir kjent med egne ressurser og oppdager egne prioriteringer. Det betyr også at den enkelte blir bevisst på egne ønsker og muligheter. Et resultat av dette, kan være at de utvikler evnen til å formidle overfor andre hva som er viktig.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Hemmelig venn
 - Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter dialog i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med deg videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske mål til neste samling.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 3 – Følelser og sånn

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og dialog om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Følelser og sånt

Introduksjon til tema

Gruppeleder retter fokuset i gruppa mot dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Den pedagogiske sola brukes for å åpne samlingen også for de gode følelsene og de unges ressurser. I midten av sola står *Med glede forbinder jeg ...*
Individuelt arbeid.
Dialog to og to.
Deretter erfaringsutveksling i plenum med innspill fra en av brukerrepresentantene.
- Livselva – del I
Øvelsen med livselva gir deltakerne en kreativ metodikk for å arbeide med vanskelige emner. Det kan være relasjoner og situasjoner i deres liv, og hvordan de har mestret disse.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er at ungdommene arbeider med opplevde utfordringer og med mestring av disse. Man deler erfaringene slik at den enkelte får mulighet til å se nye måter å håndtere utfordringer på.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Før en samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste samling.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
- Hemmelig venn

Samling 4 – Gi og ta – hva er gode relasjoner?

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Gi og ta – hva er gode relasjoner?

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Med god kontakt tenker jeg på
For meg er en god venn ...
Individuelt arbeid.
Dialog to og to.
Deretter samling i plenum med dialogbasert innspill fra brukergruppelederne.
Ved behov for kickstart til samtale kan dere bruke for eksempel filmsnutten Mr. Bean holder nyttårsfest med venner.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet er å la deltakerne oppdage mer om egne relasjoner og hva de setter pris på i dem. Den enkelte oppdager sine egne bidrag i relasjonene.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
- Hemmelig venn

Samling 5 – Familie og venner – viktig, men vanskelig

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Familie og venner – viktig, men vanskelig

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Nettverkskart
Nettverkskartet hjelper deltakerne til å bli kjent med eget nettverk og til å tenke over betydningen det har for ham eller henne. Kartet gir ungdommene umiddelbart et forståelig bilde av egen tilværelse. Se under Pedagogiske verktøy.
- Samtale i gruppa
Hvordan skapes og opprettholdes gode relasjoner, og hvordan vi kan håndtere vanskelige relasjoner?

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet er å utforske eget nettverk og oppdage hvilke relasjoner som styrker og hvilke som svekker. Samlingen tar opp hvordan vi selv bidrar til å skape og opprettholde gode relasjoner til andre.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Hemmelig venn
 - Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 6 – Sjef i eget liv

For å få en god avslutning for deltakerne anbefaler vi å utvide siste samling til 3,5 timer.

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om frukt og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Sjef i eget liv

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

Pedagogisk verktøy

- Brukerinnlegg og samtale i plenum
Hvordan uttrykker jeg egne behov i møte med helsetjenestene og andre viktige instanser? Hva innebærer det å ta ansvar for egen helse?
- Livselva del II
Livselva del II beskriver mulige måter å møte og mestre utfordringer på.
- Utdeling av materiell til arbeidsboka
De unge får utdelt informasjonsmateriell som kan være til nytte i overgangene.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- avspenningsøvelse eller
- pauselek

Mål for samlingen

Delmål én er å forberede deltakeren på å være aktivt medvirkende i møte med helsetjenestene i overgangene fra barne- til voksenorientert helsetjeneste og fra ungdomsskole til videregående skole. Den gradvise overtakelsen av ansvaret for egen helse er et sentralt tema på denne samlingen.

Delmål to er å fullføre gruppa med utvidet bevissthet om mestringsstrategier og sterkere handlekraft i møte med overgangene som venter.

Avslutning av samlingen

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?

Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger.

- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her?
 - Hvor sterk føler du deg nå?
- Evalueringsskjema (5 minutter)
Skjema deles ut til alle deltakerne. NK LMH har egne retningslinjer for bruk som må følges. En deltaker samler inn svarene og legger dem i en konvolutt som forsegles. Svarene sendes straks til NK LMH.
- Hemmelig venn

Avslutning av tilbudet

Siste samling varer i 3,5 timer

En time settes av til uformelt hyggelig samvær, med for eksempel pizza.

Oppmuntre til småprat knyttet til

- Forventninger: Har Helt sjef! svart til forventningene du hadde da du meldte deg på? Vend tilbake til arbeidet fra første samling om forventninger og sammenlikne med i dag.
- Videre kontakt: Facebook, selvhjelpsgruppe eller liknende.

Unge voksne 17–26 år

Målsettinger

- Å styrke selvoppfatning, sosial kompetanse, forutsigbarhet og framtidstro.
- Å fremme mestring av egen helse i ungdomstid og ved viktige overganger til voksenlivet, innen helse, utdanning, yrkesliv, familie og fritid.
- Å forberede hver enkelt til å ta ansvar for egen helse.

Overordnet arbeidsmåte går ut på at deltakerne oppdager styrker og erkjenner utfordringer hos seg selv, tilegner seg nye mestringsstrategier, får kompetanse i relasjonsbygging og tar med seg oppdagelsene og de nye målsettingene inn i egen hverdag mellom hver samling.

Målene for samlingene er å

- skape trygghet og tilhørighet i gruppa
- dele erfaringer om det å være ung voksen som har langvarige helseutfordringer, og å oppdage at det finnes andre i liknende situasjon
- bli kjent med egne ressurser og å oppdage noe om hva som er viktig for den enkelte
- utvikle kompetanse i å formidle hva som er viktig for den enkelte, til andre
- bli bevisst livshendelser og hvordan de unge har mestret disse. Å dele erfaringer kan bidra til at den enkelte tilegner seg nye måter å håndtere utfordringer på
- bli kjent med sitt eget nettverk og å oppdage hvilke relasjoner som styrker og tapper en
- oppdage hvordan du selv bidrar til å etablere og vedlikeholde gode relasjoner til andre
- bli bevisst samspillet med nære venner og kjærester – hva som fremmer og hva som hemmer godt samspill mellom mennesker som er glade i hverandre
- arbeide for å være aktivt handlende og medvirkende i møte med nødvendig tjenesteapparat gjennom ulike overganger. For eksempel fra barne- til voksenorientert helsetjeneste, fra skole til høyere utdanning og ut i arbeidslivet, og ved etablering i eget hjem. Her står det å ta ansvar for egen helse sentralt
- avslutte gruppa med styrket bevissthet om mestringsstrategier og handlekraft til å møte overgangene som venter

Tilbudet består av seks samlinger

1. Meg som ung
2. Å være god nok – hva er viktig for meg nå?
3. Følelser og sånt
4. Gi og ta – hva er gode relasjoner?
5. Samspill med folka mine – sammen med en som står meg nær
6. Sjef i eget liv

Samling 1 – Meg som ung

Velkommen og presentasjonsrunde

Det første møtet med gruppa er avgjørende for den videre prosessen i Helt sjef!. Å huske navn kan være en utfordring for mange, også for gruppelederne. Samtidig viser erfaringer at å kunne tiltale deltakerne med fornavn er viktig for å utvikle nærhet til gruppa. Bruk derfor *navneskilt* på de første samlingene, eller til navnene sitter.

Det er viktig at deltakerne ønskes velkommen på en måte som bærer preg av unik nysgjerrighet og interesse i den enkelte. Spør om mer enn navn, litt om hvem personen er uten å komme inn på helseutfordringer. Vær kreativ og løft fram det friske, unngå fokus på sykdom og helseutfordringer.

Gi en kort innføring i hva som er bakgrunnen for Helt sjef! og at den bygger på lærings- og mestringstjenestenes ideologi og metode, for å gi deltakerne et innblikk i tankene bak tilbudet. Informer også om at unge som har langvarige helseutfordringer, og helsepersonell i samarbeid har hatt innspill til tema og arbeidsform.

Presenter målet med Helt sjef!: Deltakerne skal oppdage egne ressurser, styrker og kompetanse som kan bidra til å håndtere langvarige helseutfordringer på en god måte – noe som gir en best mulig hverdag.

Pedagogisk verktøy

- Hemmelig venn
Målet med øvelsen er å styrke de unge voksnes evne til å legge merke til hverandre og å si noe positivt til hverandre, og å styrke deres evne til å legge merke til gode egenskaper og ferdigheter.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Introduksjon og gjennomføring av evalueringsskjema

Skjema fås ved henvendelse til NK LMH på mestring.no/umm/kontakt-umm/.

Bli kjent

Pedagogisk verktøy

- Hånden eller presentasjonsblomsten

Mål for samlingen

Målene for samlingen er å skape trygghet og tilhørighet i gruppa. Videre er målet å dele erfaringer om det å være ungdom som har langvarige helseutfordringer, og å oppdage at det finnes andre i liknende situasjon.

Hånden eller presentasjonsblomsten brukes som verktøy for å bli kjent med hverandre i gruppa, raskt få fokus på mestring og utfordringer og derigjennom bevisstgjøring for den enkelte.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Samtale om hvordan vi vil ha det sammen i gruppa

Gruppelederne tar initiativ til å diskutere spilleregler for gruppa. Felles regler vil gjøre gruppa trygg å være i, og bidra til å fremme ressursene hver og en sitter inne med. Gruppa bør være med på å bestemme fordi det gir eierforhold og større sjanse for at reglene blir fulgt. Forslag:

- Vi har noen kriterier for hva vi kan snakke om i gruppa og hvordan. Det som sies i gruppa blir i gruppa.
- De som deltar i gruppetilbudet har mye ressurser og vil mye. Noe av det viktigste de kommer til å oppdage er at alt det de selv har sett fungerer, kan de nå kanskje utnytte enda mer bevisst.
- Det er en ressurs at deltakerne opplever sine helseutfordringer og hverdagen med disse forskjellig.
- Samtidig som gruppeprosessen avhenger av at man deler erfaringer med hverandre, er det ingen «taleplikt». Det skal være frivillig hva den enkelte deltaker ønsker å være med på og dele i gruppa.
- Gruppelederne er ansvarlige for prosessen under samlingene, men gruppa har også et eierforhold og ansvar for å være løsningsorientert og har fokus på hva som fremme mestring og utvikling.
- Det kan legges opp til oppgaver eller praktiske øvelser mellom samlingene. Noen av øvelsene vil kanskje virke uvante og fremmede. Samtidig er dette noe tidligere deltakere har

anbefalt som nyttig.

- Gruppelederne kan enkelte ganger måtte stoppe deltakerne hvis de overkjører andre, eller om noen sporer helt av fra temaet.
- Stabilitet er viktig for alle grupper, derfor er det viktig at man møter opp når man har meldt seg på. Samtidig kan uforutsette ting skje, og en kan bli forhindret fra å møte. Husk da å melde forfall.
- Mobiltelefoner skal kun benyttes i pausene. Bli enige om regler for å ta bilder og å dele bilder fra gruppa.

Om forventninger

Gruppelederne gir en kort presentasjon av temaene som skal gjennomgås i Helt sjef!. Når deltakerne er godt forberedt på hva tilbudet innebærer, er sjansen større for at forventningene bedre harmoniserer med det tilbudet de får, noe som kan føre til at gruppene blir mer stabile og få slutter eller blir frustrerte underveis. Det betyr også at dere kan unngå at verdifull tid i gruppesamlingen går med til misnøye eller overraskelser.

Deretter gis deltakerne anledning til å formidle sine forventninger til Helt sjef!. Dette kan de gjerne gjøre gjennom pedagogisk-sol-oppgave, eller skriv stikkord ned på post-it-lapper som de så leser opp og henger opp på en plakat. Denne tas fram på siste samling hvor dere så går gjennom dem for å sjekke om forventningen har blitt oppfylt.

Introduksjon av arbeidsbok

Deltakerne bruker arbeidsboka for å dokumentere prosessen de går gjennom i løpet av de seks samlingene. Her inngår det skriftlige materialet fra øvelsene. Gruppelederne oppmuntrer til at viktige oppdagelser blir skrevet inn, som for eksempel tilbakemeldinger på hemmelig-venn-oppgaven og små endringer hver enkelt ønsker å gjøre til neste samling.

Vurderingsøvelse

- Hvordan er livet akkurat nå?
- Hvordan er det å komme hit i dag?

Tema: Meg som ungdom

Introduksjon til det å være ungdom

Gruppelederne presenterer kunnskap om normal psykososial utvikling blant ungdom, unges rettigheter samt rolleendring for foreldre og den unge. Dette kan gi økt forståelse for de prosessene hver enkelt går gjennom.

Et alternativ til at faggruppeleder innleder, kan være foredraget til Petra Røise, *Ungdomshjernen*, som ligger fritt tilgjengelig på nett. Se lenke <http://frikurs.no/kurs/ungdomshjernen>. Petra Røise arbeider til daglig som veileder og coach for ungdom gjennom Choice & Change. I tillegg jobber hun som høgskolelærer og underviser i veiledning og coaching og barne- og ungdomsarbeid.

Innspill fra en av brukerrepresentantene om erfaringer fra å ha levd med langvarige helseutfordringer som ung.

Pedagogisk verktøy

- Signaturstyrker
Signaturstyrker er et verktøy som brukes for å reflektere over ulike egenskaper og hvem den enkelte er. Dette innbefatter hva som styrer en og hvordan vi gjensidig påvirker hverandre. Målet er å bli bedre kjent med seg selv og hverandre, og å skape trygghet og deltakelse i gruppa.
Erfaringsutveksling i gruppa.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- avspenningsøvelse eller
- pauselek

Avslutning

- Hemmelig venn
- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter erfaringsutveksling i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske mål til neste samling.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 2 – Å være god nok – hva er viktig for meg nå?

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Å være god nok– hva er viktig for meg nå?

Introduksjon til tema og innspill fra brukerrepresentant

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

Pedagogisk verktøy

- Salat – hva er viktig i mitt liv akkurat nå?
Salaten åpner de unges oppmerksomhet rundt hva som er aktuelt, ikke minst gjennom sorteringen av hva som er mest og minst viktig.
- Tankekart
Tankekartet egner seg for å synliggjøre ressurser og utfordringer.
- Dialog i smågrupper og deretter erfaringsutveksling i plenum
Ved behov for kickstart for samtale: Filmsnutten *Du er vakker* kan brukes som en start på samtalen, om dere har en stille gruppe.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er å bli kjent med egne ressurser og å oppdage noe om hva som er viktig for den enkelte. Gjennom å oppdage hva som er viktig, blir den enkelte bevisst hva man vil og hva man kan gjøre noe med. Et resultat av dette kan være at den unge voksne også utvikler kompetanse i å formidle hva som er viktig for ham eller henne, til andre.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
- Hemmelig venn

Samling 3 – Følelser og sånt

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Følelser og sånt

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Den pedagogiske sola brukes for å åpne samlingen også for de gode følelsene og de unges ressurser. I midten av sola står setningen
Med glede forbinder jeg ...
- Livslinja
Livslinja inneholder viktige livshendelser – deriblant positive vendepunkt, utfordringer, støtte.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er å bli bevisst på, og å kjenne på følelser og tanker om livshendelser og hvordan de unge har mestret disse. Å dele erfaringer kan bidra til at den enkelte tilegner seg nye måter å håndtere utfordringer på.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
 - Hemmelig venn

Samling 4 – Gi og ta – hva er gode relasjoner?

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Gi og ta

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at brukerrepresentant(ene) presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Med god kontakt forbinder jeg...
Individuelt arbeid.
Del i grupper på to og to.
Utveksle deretter erfaring i plenum med innspill fra brukerrepresentant(ene).
- Nettverkskart
Nettverkskartet er et virksomt verktøy for at den unge skal bli kjent med eget nettverk og hvilken betydning menneskene i nettverket har for ham eller henne. Kartet gir umiddelbart et bilde av egen tilværelse.

Erfaringsutveksling i gruppa

Diskusjon i gruppa om hvordan gode relasjoner skapes og opprettholdes og hvordan hver og en kan forholde seg til vanskelige relasjoner. Pilene gir også en innsikt i hvem det kan være smart å skjerme seg mot eller jobbe for tettere kontakt med.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet er å bli bevisst eget nettverk og å oppdage hvilke relasjoner som styrker og tapper en. Videre hvordan vi selv bidrar til å etablere og vedlikeholde gode relasjoner til andre.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Planlegging av neste samling, hvor de kan ha med seg en nærpersion. Åpne for at dette ikke trenger å være jevnaldrende venn, men også kan være familie eller fagpersoner som står dem nær.
 - Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
 - Hemmelig venn

Samling 5 – Samspill med folka mine – sammen med en som står meg nær

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

Tema: Samspill med folka mine

Introduksjon til temaet vennskap.

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

I introduksjonen anbefaler vi at brukerrepresentanten(e) presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Viktige temaer er

- Relasjoner endrer seg gjennom livet.
- Kan en ha venner til forskjellig bruk?
- Hvordan ta imot støtte uten å virke hjelpeløs?
- Må venner vite alt om mine helseutfordringer?
- Hva må en kjæreste eller samboer vite?
- Sykdom kan styrke, begrense, men også brukes som unnskyldning for «å slippe».

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Med vennskap forbinder jeg ...
Jeg blir glad når mine venner ...
Individuelt arbeid.
Dialog i smågrupper om hva vennskap betyr og krever.
Gruppeledere fordeler seg på smågruppene og holder tak i fokus på ressurser og verdier.
Erfaringsutveksling i plenum
Ved behov for kickstart til samtale kan dere for eksempel bruke Mr. Bean holder nyttårsfest med venner.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet er å bli bevisst samspillet med sine nærmeste og hva som fremmer og hemmer godt samspill mellom mennesker som er glade i hverandre.

Hver av deltakerne velger å ha med seg én nærpersion.

Pause underveis med mat og drikke

Som pauseaktiviteter kan det være lurt å forberede

- *avspenningsøvelse eller*
- *pauselek*

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske mål videre.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?
- Hemmelig venn

Samling 6 – Sjef i eget liv

For å få en god avslutning for deltakerne, anbefaler vi at siste samling utvides til 3,5 timer.

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om mat og drikke
- Vurderingsøvelse:
 - Hvordan er livet akkurat nå?
 - Hvordan er det å komme hit i dag?
- Hemmelig venn

1. Tema: Sjef i eget liv – samarbeid med tjenesteapparat og andre

Introduksjon til tema: Samarbeid med tjenesteapparat og andre

Gruppelederne fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og mål.

Pedagogisk verktøy

- Brukerinnlegg og erfaringsutveksling i plenum
Hvordan formidle mine behov i møte med helsetjenestene og andre viktige instanser? Hva betyr det å ta ansvar for egen helse?

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

2. Tema: Sjef i eget liv – mestringsstrategier og handlekraft

Introduksjon til tema: mestringsstrategier og handlekraft til å møte overgangene som venter

Gruppeledere fokuserer gruppa ved å presentere tema og mål.

Pedagogisk verktøy

- Framtidsfortelling
Deltakerne skriver eller maler sine framtidsdrømmer, både fjerne og nære. Refleksjon i plenum om hva som skal til for å nå målet.
- Utdeling av materiell til arbeidsboka
De unge får utdelt informasjonsmateriell som kan være til nytte for å lette overgangene.

Mål for samlingen

Delmål én: Å arbeide for å bli aktivt handlende og medvirkende i møte med helsetjenestene gjennom ulike overganger, fra barne- til voksenorientert helsetjeneste og fra ungdomsskole til videregående skole. Videre står temaet å gradvis ta ansvar for egen helse, sentralt.

Delmål to: Å avslutte gruppa med styrket bevissthet om mestringsstrategier og handlekraft til å møte overgangene som venter.

Avslutning av samlingen

- Hemmelig venn
- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter samtale i plenum
 - Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre? Samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her?
 - Hvor sterk føler du deg nå?
- Evalueringsskjema (5 minutter)
Skjema deles ut til alle deltakerne. NK LMH har egne retningslinjer for bruk som må følges. En deltaker samler inn svarene og legger dem i en konvolutt som forsegles. Svarene sendes straks til NK LMH.

Avslutning av tilbudet

Siste samling varer i 3,5 timer.

En time settes av til uformelt hyggelig samvær, med for eksempel pizza.

Småprat knyttet til

- Forventninger: Har Helt sjef! svart til forventningene du hadde da du meldte deg på? Arbeidet gjort i første samling om forventninger tas fram og sammenliknes.
- Videre kontakt: Facebook, selvhjelpsgruppe eller liknende.

Foreldre

Målsetting

- Å styrke handlingskompetanse og bygge opp under selvoppfatning, forutsigbarhet og framtidstro som forelder til unge som har langvarige helseutfordringer.
- Å bygge opp under samarbeid mellom foreldre og unge som styrker den unges mestring av helse i ungdomstid og ved viktige overganger til voksenlivet.
- Å bidra til rolleavklaring mellom foreldre og ungdom for å forberede den unge på å ta ansvar for egen helse.

Den overordnede måten å nå målsettingene på, vil være ved å utforske rollen som forelder. Videre å bli kjent med seg selv og utforske samspillet i familien og hvordan familiemedlemmene gjensidig påvirker hverandre. Gjennom generell kunnskap om unges psykososiale utvikling kan foreldrene bli tryggere på samspill med egen ungdom eller ung voksen i den unges prosess mot en selvstendig voksentilværelse. Sentralt i prosessen er støtte til foreldre til å ta med viktige erfaringer fra gruppesamlingene ut i hverdagen mellom samlingene, gjerne ved konkrete oppgaver.

Målene for samlingene er å

- skape trygghet og tilhørighet i gruppa
- utforske og dele erfaringer om det å være foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer
- bli kjent med egne ressurser og å oppdage noe om hva som er viktig for den enkelte
- reflektere over hvilke følelser som fyller en, hvor mye plass de tar i hverdagen og kjenne igjen sammenhenger mellom følelser, tanke og kropp
- få mer kunnskap om prosessene unge generelt går gjennom, og om unge som har langvarige helseutfordringer, spesielt
- utforske erfaringer knyttet til rolleendring mellom foreldre og ungdom
- oppdage mer om hvem egen ungdom er og hvilke ressurser den unge har, både i seg selv og rundt seg
- bli bevisst eget nettverk og å oppdage hvilke relasjoner som styrker og tapper en, inkludert hvor det er trygt å søke støtte ved behov
- bli bevisst på hvordan å samarbeide med den unge og gi støtte til den unge gjennom ulike overganger
- avslutte gruppa med styrket bevissthet om egne mestringsstrategier og økt handlingskompetanse til å møte overgangene som venter familien

Tilbudet består av seks samlinger

1. Hvem er jeg som forelder?
2. Å være god nok – hva er viktig for meg?
3. Følelser og ressurser
4. Å være ungdom
5. Familielivet – kontakt og kommunikasjon
6. Veien videre

Samling 1 – Hvem er jeg som forelder?

Velkommen og presentasjonsrunde

Det første møtet med gruppa er viktig for den videre prosessen i Helt sjef!. Det å huske navn kan være en utfordring for mange, også for gruppelederne. Samtidig viser erfaringer at å kunne tiltale deltakerne med fornavn er viktig for å utvikle nærhet til gruppa, bruk derfor *navneskilt* på de første samlingene, eller til navnene sitter.

Det er viktig at måten deltakerne ønskes velkommen på bærer preg av unik nysgjerrighet og interesse i den enkelte, ikke kun spørre om navn, men litt om hvem personen er. Vær kreativ og løft fram det friske, unngå umiddelbart fokus på sykdom og helseutfordringene i familien.

Gi så deltakerne en kort innføring i bakgrunn for Helt sjef!, at tilbudene bygger på lærings- og mestringstjenestenes ideologi og metode. Unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre og helsepersonell har i samarbeid formet temaene og kommet fram til arbeidsformen for gruppetilbudet. To pilot-steder har prøvd ut tilbudet og kommet med tilbakemeldinger som har bidratt til form og innhold på samlingene.

Presenter målet med Helt sjef! som er å styrke handlingskompetanse og bygge opp under selvoppfatning, forutsigbarhet og framtidstro som forelder og gjennom dette å bidra til å styrke den unges mestring av livet generelt, og helsen spesielt, i overgangene til voksenlivet.

Introduksjon og gjennomføring av evalueringsskjema

Skjema fås ved henvendelse til NK LMH på mestring.no/umm/kontakt-umm/.

Bli kjent

Pedagogisk verktøy

- Hånden
Hånden brukes som verktøy for å bli kjent med hverandre i gruppa, raskt få fokus på mestring og utfordringer og derigjennom bevisstgjøring for den enkelte.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målene for samlingen er å skape trygghet og tilhørighet i gruppa. Videre å utforske og dele erfaringer om det å være foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer, og å oppdage at det finnes andre i liknende situasjon.

Dialog om hvordan vi vil ha det sammen i gruppa

Gruppelederne og brukerrepresentantene går så gjennom noen sentrale punkter og spilleregler for hva som skal til for at dette skal bli en god gruppe å være i, som fremmer ressursene som hver og en sitter inne med. Dette kan være:

- Noen kriterier for hva vi kan snakke om i gruppa og hvordan. Det som sies i gruppa, forblir i gruppa.
- De som deltar i gruppetilbudet har ressurser og vil mye. Noe av det viktigste de kommer til å oppdage, er at alt det de selv har sett fungerer, kan de kanskje utnytte enda mer bevisst.
- At det er en ressurs at deltakerne opplever de unges helseutfordringer og hverdagen med sine ungdommer forskjellig.
- Samtidig som gruppeprosessen avhenger av at en deler erfaringer med hverandre er det ingen «taleplikt». Det skal være frivillig hva den enkelte deltaker ønsker å være med på å dele i gruppa.
- Å se nærmere på seg selv kan være ulystbetonet og krevende. Samtidig kan det være utgangspunkt for egen videreutvikling og for å oppdage nye løsninger og ressurser for seg selv og familien. Gruppelederne er ansvarlig for prosessen under samlingene, men gruppa har også et eierforhold og ansvar for å være løsningsorientert og ha fokus på hva som fremmer mestring og utvikling.
- Det kan legges opp til oppgaver eller praktiske øvelser mellom samlingene og at noen av øvelsene kanskje vil virke uvante og fremmede. Samtidig er dette noe tidligere deltakere har anbefalt som nyttig.
- Gruppelederne kan enkelte ganger måtte stoppe deltakerne hvis de overkjører andre, eller om noen sporer helt av fra temaet.

- Stabilitet er viktig for alle grupper, derfor er det viktig at man møter opp når man har meldt seg på. Samtidig kan uforutsette ting skje og en kan bli forhindret fra å møte. Husk da å melde forfall.
- Mobiltelefoner skal kun benyttes i pausene. Bli enige om regler for å ta bilder og å dele bilder fra gruppa.

Om forventninger

Gruppelederne gir så en kort presentasjon av temaene som skal gjennomgås i Helt sjef!. Når deltakerne er godt forberedt på hva tilbudet innebærer, er sjansen større for at forventningene bedre harmoniserer med det tilbudet de får, noe som kan føre til at gruppene blir mer stabile og få slutter eller blir frustrerte underveis. Det betyr også at dere kan unngå at verdifull tid i gruppesamlingen går med til misnøye eller overraskelser.

Deretter gis deltakerne anledning til å formidle sine forventninger til Helt sjef!. Dette kan de gjerne gjøre gjennom pedagogisk-sol-oppgave, eller skriv stikkord ned på post-it-lapper som de så leser opp og henger opp på en plakat. Denne tas fram på siste samling hvor dere så går gjennom dem for å sjekke ut om forventningen er oppnådd.

Introduksjon av arbeidsbok

Deltakerne bruker arbeidsboka for å dokumentere prosessen de går gjennom i løpet av de seks samlingene. Her inngår det skriftlige materialet fra øvelsene. Gruppelederne oppmuntrer til at viktige oppdagelser blir skrevet inn, som for eksempel små endringer hver enkelt ønsker å gjøre til neste samling.

Tema: Hvem er jeg som forelder?

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere dagens tema og hensikt.

Vi anbefaler at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
 - Hvis jeg skulle si noe om hvordan det er å være meg som forelder, så ...*
 - Hvis jeg skulle ønske meg noe som forelder ...*
- Individuelt arbeid.
- Dialog i smågrupper.
- Deretter erfaringsutveksling i plenum.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 2 – Å være god nok – hva er viktig for meg?

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om servering

Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg?

Introduksjon til tema

Gruppeleder presentere dagens tema.

I introduksjonen anbefaler vi at en brukerrepresentant — presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
 - Det som er viktig for meg som forelder er ...*
 - Individuelt arbeid.
 - Dialog i smågrupper.
 - Deretter erfaringsutveksling i plenum.
- En reise gjennom dagen
 - Øvelsen gir mulighet til å oppdage hvordan og i hvilken grad den enkelte synliggjør sine verdier i handling gjennom en vanlig dag og hvilke konsekvenser disse kan få.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er å bli kjent med egne ressurser og å oppdage noe om hva som er viktig for den enkelte. Gjennom å oppdage hva som er viktig, blir man bevisst hva en vil og hva en kan gjøre noe med. Et resultat av dette kan være å oppdage nye tiltak for godt samspill i familien.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 3 – Følelser og ressurser

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om servering

Tema: Følelser og ressurser

Introduksjon til tema

Gruppeleder presentere dagens tema.

I introduksjonen anbefaler vi at en brukerrepresentant presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Følelsessirkel
Hensikten med oppgaven er å reflektere over hvilke følelser som fyller en og hvor mye plass de tar i hverdagen
Dialog i smågrupper og deretter erfaringsutveksling i plenum med innspill fra brukerrepresentantene.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet med samlingen er å reflektere over hvilke følelser som fyller en, hvor mye plass de tar i hverdagen og kjenne igjen sammenhenger mellom følelser, tanke og kropp. Å dele erfaringer kan bidra til at den enkelte tilegner seg nye måter å håndtere hverdagen på.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 4 – Å være ungdom

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om servering

Tema: Å være ungdom

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa gjennom å presentere kunnskap om normal psykososial utvikling blant ungdom, unges rettigheter samt rolleendring for foreldre og den unge. Dette kan gi økt forståelse for prosessene familien går gjennom.

Et alternativ til at faggruppeleder innleder, kan være foredraget til Petra Røise, *Ungdomshjernen*, som ligger fritt tilgjengelig på nett. Se foredraget på [frikurs.no](http://frikurs.no/kurs/ungdomshjernen) frikurs.no/kurs/ungdomshjernen. Petra Røise arbeider til daglig som veileder og coach for ungdom gjennom Choice & Change. I tillegg jobber hun som høyskolelærer og underviser i veiledning & coaching og barne- og ungdomsarbeid.

I introduksjonen anbefaler vi at brukerrepresentantene får tid til å presentere sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Med det å være ungdom forbinder jeg ...
Individuelt arbeid.
Dialog og samtale i plenum hvor en erfaren ung voksen brukerrepresentant inviteres til å presentere sin innfallsvinkel til temaet.
- Pedagogisk sol
Det som er min ungdoms behov er ...
Individuelt arbeid.
Erfaringsutveksling i plenum, med fokus på å oppdage mer om hvem egen ungdom er og hvilke ressurser den unge har, både i seg selv og rundt seg.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet for samlingen er å få mer kunnskap om prosessene ungdommer generelt går gjennom, og om unge som har langvarige helseutfordringer, spesielt. Videre å utforske erfaringer knyttet til rolleendring mellom foreldre og ungdom. Det er også et mål for samlingen å oppdage mer om hvem eget barn er og hvilke ressurser den unge har – både i seg selv og rundt seg.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang ...
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 5 – Familielivet – kontakt og kommunikasjon

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om servering

Tema: Familielivet – kontakt og kommunikasjon

Introduksjon til tema

Gruppeleder fokuserer gruppa ved å presentere temaet familielivet i en familie hvor en har langvarige helseutfordringer.

I introduksjonen anbefaler vi at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Med god kontakt forbinder jeg ...
Individuelt arbeid.
Deretter dialog i smågrupper.
- Nettverkskart foreldre
Nettverkskartet er et virksomt verktøy for å bli bevisst eget nettverk og hvilken betydning det har. Kartet gir den enkelte et umiddelbart bilde av egen tilværelse.
Diskusjon i gruppa om hvordan gode relasjoner skapes, opprettholdes og hvordan den enkelte kan forholde seg til vanskelige relasjoner.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Mål for samlingen

Målet er å bli bevisst eget nettverk og å oppdage hvilke relasjoner som styrker og tapper en, inkludert hvor det er trygt å søke støtte ved behov. Videre hvordan vi selv bidrar til å etablere og vedlikeholde gode relasjoner til andre.

Å ha oppmerksomhet på hverandres behov og å komme hverandre i møte, er helsebringende og forebyggende for alle i familien.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her i dag?

Samling 6 – Veien videre

For å få en god avslutning for deltakerne, anbefaler vi at siste samling utvides til 3,5 timer.

Oppstart

- Velkomst, plan for dagen og samtale om hvordan det har vært siden sist, relatert til målsettinger fra forrige samling.
- Tilbud om servering

1. Tema: Samarbeid

Introduksjon til tema

Gruppeleder gir en kort innledning om samarbeid med de unge og med tjenesteytere.

I introduksjonen anbefaler vi at en av brukerrepresentantene presenterer sin innfallsvinkel til temaet.

Pedagogisk verktøy

- Pedagogisk sol
Jeg kan best støtte min ungdom ved å ...
Jeg kan best ivareta meg selv som forelder når jeg ...
Individuelt arbeid, deretter dialog i plenum.

Se kapitlet *Pedagogiske verktøy*.

Pause underveis med servering

2. Tema: Mestring

Introduksjon til tema

Gruppeleder gir en kort introduksjon om mestring.

Pedagogisk verktøy

- Ressurskartlegging
Ressurskartlegging handler om å kartlegge individuelle styrker og å bruke oppdagelsen til å gi håp og handlingsalternativer i framtidige situasjoner.

Mål for samlingen

Delmål – samarbeid : Samarbeid med den unge og støtte til den unge gjennom ulike overganger: Fra barne- til voksenorientert helsetjeneste og fra skole til høyere utdanning og ut i arbeidslivet.

Delmål to – mestring: Å avslutte gruppa med styrket bevissthet om mestringsstrategier og handlekraft til å møte overgangene som venter.

Pause underveis med servering

Avslutning

- Individuelt arbeid i arbeidsbok og deretter i plenum
 - Det som ble viktig for meg i dag ...
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeledere inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.
- Vurderingsøvelse
 - Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
 - Hvordan har det vært å være her?
 - Hvor sterk føler du deg nå?
- Evalueringsskjema (5 minutter)
Skjema deles ut til alle deltakerne. NK LMH har egne retningslinjer for bruk som må følges. En deltaker samler inn svarene og legger dem i en konvolutt som forsegles. Svarene sendes umiddelbart til NK LMH.

Avslutning av tilbudet

Siste samling varer i tre og en halv time.

En time settes av til uformelt hyggelig samvær, med servering av for eksempel pizza.

Småprat knyttet til

- Forventninger: Har Helt sjef! svart til forventningene du hadde da du meldte deg på? Arbeidet gjort i første samling om forventninger, tas fram og sammenliknes.
- Videre kontakt: Facebook, selvhjelpsgruppe eller liknende.

Pedagogiske verktøy

– en skattkiste av verktøy og arbeidsmetoder basert på helsepedagogikk og kreative pedagogiske metoder

I Helt sjef! har vi valgt verktøy og arbeidsmetoder som kan brukes for å belyse relevante perspektiver og arbeide med viktige temaer på ulike livsarenaer, som for eksempel familie, skolesituasjon, vennskap og helse, og overganger på disse områdene. Med små tilpasninger vil de kunne brukes på flere ulike temaer.

Dette kapitlet beskriver verktøy som er anbefalt under hver samling. Dette er kun anbefalinger. Verktøyene kan byttes ut så framtidsformålene med verktøyet oppfylles.

Gruppeledere må selv prøve ut og føle seg trygge på alle verktøyene som skal brukes på samlingene. Hvert verktøy presenteres for deltakerne med en introduksjon som forbereder dem på arbeidet som skal gjøres.

Vi takker fagmiljøene rundt Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Akershus universitetssykehus HF (Ahus) og Sørlandet sykehus HF for å ha delt verktøy dere har erfaring med og for å prøve ut nye verktøy gjennom pilotarbeidet.

Pedagogisk tankegang

Verktøyene vi presenterer i Helt sjef! har et helsefremmende perspektiv. Øvelsene setter i gang en prosess som skal lede til bevisstgjøring og oppdagelse. Målet er å mestre eget liv med egne helseutfordringer, eller helseutfordringer i familien, best mulig. Verktøyene, veiledningen fra gruppelederne og samtalen i gruppa bidrar også til å skjelne mellom hva en må leve med og hva som kan endres.

Dialog i mindre grupper og i plenum

Dialog og gruppeprosess står sentralt som arbeidsmetode. Individuell prosess følges opp med erfaringsutveksling. Å dele med de andre deltakerne synliggjør at mye er felles mens noe er ulikt. Den enkelte kan gjøre oppdagelser og tilegne seg nye mestringsstrategier ved å høre hva de andre vektlegger.

Deltakerne gjennomgår en bevisstgjøring ved å først skrive eller tegne, og deretter presentere sine refleksjoner. De lytter til hva andre har oppdaget, gjenkjenner noe og mottar andres tilbakemeldinger. Utveksling av erfaringer kan skje på flere måter med ulike praktiske og pedagogiske begrunnelser.

Vi anbefaler at deltakerne jobber individuelt med sårbare temaer først. Deretter deler de sine refleksjoner to og to eller i små grupper, og til slutt tar dere samtalen i plenum. Da er den

enkelte bedre forberedt når temaet tas opp i hele gruppa. Refleksjonsprosessen får også mer tid.

En praktisk grunn til å dele parvis er hensynet til tidsbruk. Å dele inn i par gjør at flere kommer til orde og får presentere sine erfaringer eller oppdagelser.

Også smågrupper med hver sin gruppeleder, frigjør tid til å arbeide med temaer samtidig som flere kommer til orde. Foreldrepar som deltar sammen krever varsomhet. Foreldreparet bør deles på to ulike grupper.

Innlegg fra brukerrepresentant

Bruckerrepresentantene deltar i kraft av sin brukerkunnskap. I gruppelederrollen deler de sine erfaringer og stiller gode spørsmål.

Arbeidsgruppa avklarer hvordan brukerperspektivet skal inngå i Helt sjef!. Enkelte brukerrepresentanter ønsker å ha innlegg underveis der de deler erfaringer i dialog med andre gruppeledere og deltakere.

Et brukerinnlegg kan være en kort personlig historie om å leve med helseutfordringer, med rom for spørsmål og dialog med gruppa. Aktuelle vinklinger kan være:

- Hvordan opplevde du at du selv, eller barnet ditt, fikk langvarige helseutfordringer? Hvilke tanker og følelser oppsto? Fortell litt om din situasjon.
- Hvordan har de langvarige helseutfordringene påvirket din families og ditt eget sosiale liv?
- Hvilke erfaringer har du gjort, og hva har erfaringene gjort med deg?
- Hvilke utfordringer har du møtt i hverdagen og hva gjorde du for å mestre dem?
- Hva har hjulpet deg underveis, og hvordan har du kommet dit du er i dag?
- Gi tips om hva som kan fungere bra og mindre bra.

Det er viktig å sette grenser slik at du som brukerrepresentant bare deler det du er klar for med gruppa. Gruppa har ikke behov for å «vite alt» om privatlivet. Fokuser heller på muligheter og håp. Som brukerrepresentant trenger du ikke å ha svar på alle spørsmål, men kan fortelle gruppa om egne spørsmål og egen undring.

Les mer om brukerrepresentantens rolle på mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/laering-og-mestring/

Innlegg fra fagperson

På lærings- og mestringstilbud er det vanlig at fagpersoner holder korte innlegg. I Helt sjef! har faggrupeledere denne rollen. Vi foreslår at faggrupelederne blant annet formidler kunnskap om unges alminnelige biologiske og psykososiale utvikling. Her vil brukerrepresentanten og fagpersonen kunne utfylle hverandre. Dette bidrar til å øke deltakernes forståelse for prosessene den unge og familien går gjennom. Om ikke faggrupeleder kjenner seg trygg på å innlede om tema, kan en ressursperson inviteres inn for å gi en kort dialogbasert innledning. Dette tilpasser dere lokalt. Dere kan velge å legge inn flere faglige innlegg enn det vi har foreslått eller dere kan velge å organisere egne temakvelder i tillegg til de seks samlingene.

Arbeidsbok

Arbeidsboka gir deltakerne mulighet til å bli mer bevisst egne oppdagelser og erfaringer underveis i samlingene. Å skrive ned eller tegne oppdagelser, hjelper hukommelsen og stimulerer til nye ideer⁹⁹. Evnen til å oppfatte og det å skrive eller tegne oppdagelsen for hånd, ser ut til å stimulere læringsprosesser¹⁰⁰. Arbeidsboka kan blant annet inneholde skriftlig materiale fra øvelsene gruppa gjennomgår. Gruppelederne oppmuntre til at viktige oppdagelser skrives inn. Det kan være tilbakemeldinger på hemmelig-venn-oppgaven og små endringer hver enkelt ønsker å gjøre til neste samling.

Arbeidsboka kan ha ulik utforming. Det kan være en fin liten bok eller en fin perm med blanke ark, med lommer til informasjonsmaterieell og skillerark. Den kan også inneholde nyttig helseinformasjon, som for eksempel behandlingsplanen og individuell plan.

Øvelsene dere gjør i gruppa skrives i arbeidsboka. Hver samling avrundes med å la deltakerne skrive svar på disse to spørsmålene i arbeidsboka:

- Hva har vært viktigst her i dag?
 - Hva vil du ta med videre?
- Gruppeleder inviterer til samtale om hva det betyr for hverdagen, med realistiske målsettinger til neste gang.

Vi anbefaler at arbeidsboka inneholder relevant materiale med informasjon om rettigheter, steder å henvende seg for hjelp og støtte og informasjon om lokale tilbud og liknende.

Forslag til materiell til arbeidsboka for unge:

- Rettighetsplakaten barneombudet.no/dine-rettigheter/rettighetsplakaten/
- oversikt over nyttige nettadresser, for eksempel
 - kontaktinformasjon til fylkets Elev- og lærlingeombud
 - informasjon om ekstra studiestøtte fra Lånekassen lanekassen.no/nedsattfunksjonsevne
 - informasjon om nettstedet jobbressurs.no som skal være et bindeledd mellom jobbsøkere som har nedsatt funksjonsevne, og arbeidsgivere som ønsker å ansette personer som har nedsatt funksjonsevne
 - informasjon om brukerstyrt personlig assistanse (BPA). helsenorge.no/Helsetjenester/Sider/Brukerstyrt-personlig-assistanse.aspx
- informasjon om ansvarsgrupper hos NAV
- Akershus universitetssykehus HF's side på ungdomsmedisin.no om overganger: ungdomsmedisin.no/overganger_02/
- hjelpehånda – hjelper ungdom til å identifisere, sortere og sette ord på tanker og følelser. Les mer : vfb.no/E2x2VLXC9gH7z_AhlFK64-LBtL7RVBt6705hRfUW7.ips?template=webshop&templatefolderid=39 Last ned hjelpehånda vfb.no/no/vi-tilbyr/til-alle-voksne/psykologisk-forstehjelp/laste-ned-hjelpehanda/
- Barneombudets tips til «den vanskelige samtalen med en voksen» barneombudet.no/trenger-du-hjelp/den-vanskelige-samtalen-med-en-voksen/

⁹⁹ Muller, P.A. & Oppenheimer, D.M. (2014) The Pen is Mightier Than the Keyboard. Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. *Sage Journal . Journal of Psychological Science*

¹⁰⁰ Mangen, A. & Velay, J.L. (2010) Digitizing Literacy: Reflections on the Haptics of Writing I: Zadeh MH (2010) *Advances in Haptics*. IntechOpen. Kap 20.

Forslag til materiell til arbeidsboka for foreldre:

Foruten det samme materialet som de unge får, anbefaler vi følgende:

- Helsedirektoratets håndbok *Barn og unge med nedsatt funksjonsevne – hvilke rettigheter har familien?* helsedirektoratet.no/publikasjoner/barn-og-unge-med-nedsatt-funksjonsevne-hvilke-rettigheter-har-familien-revidert-utgave/Sider/default.aspx
- Informasjon om Barne- ungdoms- og familiedirektoratets samlivskurs *Hva med oss?* bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Familievern/Hva%20med%20oss/Hva%20med%20oss.pdf
- *Tenåringers søken etter selvstendighet*, artikkel av psykolog Guro Øiestad psykologisk.no/2014/04/tenaringers-soken-etter-selvstendighet/view-all/
- *Hjelp din tenåring*, artikkel av sosionom og ungdomscoach Petra Røise candc.no/Tara09.pdf
- NK LMHs hefte *Ungdom i fokus*¹⁰¹. Lastes ned fra NK LMH mestring.no/informasjonsmateriell/

Listene er ikke fullstendige og må gjerne tilpasses lokale tilbud.

Nyttige referanser

I arbeidet med å velge pedagogiske verktøy i Helt sjef! har vi bygget på erfaring fra fagpersoner som har drevet ungdomsgrupper tidligere, unges erfaringer med gode verktøy og nedskrevne verktøy som vi har prøvd ut i pilotarbeidet og som vi har erfart at har vært virksomme.

Av skriftlige referanser har vi tatt i bruk

- Börjesson, M. (2008) *Mästerverk och mirakel*. Varberg, Argument förlag.
- Börjesson, M. (2009) *Motivasjon og medfølelse*. Varberg, Argument förlag.
- Eide, G. & Nordenhof, I. (2014) *Felleskap og ferdigheter*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Eide, G. & Rhode, R. (2012) *Børnegrupper i praksis*. Børnefamiliecenter, Københavns metode og øvelseskatalog.
- Eide, G. & Rohde, R. (2009) *Sammen så det hjelper – metoder i samtaler med barn, ungdom og familier*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Grendstad, N.M. (2010) *Å lære er å oppdage*. Didakta norsk forlag.
- Gundersen, K. & Moynahan, L. (2013) *Nettverk og sosial kompetanse*. Oslo, Gyldendal Akademisk.
- Haugstvedt, K.T.S. (2011) *Kompetente foreldre*. Lørenskog, Akershus universitetssykehus HF.
- Tveiten, S. (2008) *Veiledning – mer enn ord*. Bergen, Fagbokforlaget.

¹⁰¹ NK LMS (2011) (*ibid.*)

Oversikt over pedagogiske verktøy

Verktøy \ Hensikt	Å bli bedre kjent med seg selv	Framtidshåp og mestringstro	Å arbeide med ressurser og utfordringer – og mestring	Å utforske egen situasjon, å sette ord på et tema	Å utforske egne relasjoner	Sosial støtte i gruppa og å bli kjent i gruppa, gruppedannelse, åpne for god dialog	Tilbakemelding på, og evaluering av, samlingen
Dialogstarter	●					●	
Framtidsfortelling		●	●				
Følelsessirkel	●						
Hemmelig venn	●		●			●	
Hånden	●		●			●	
Livselva	●	●	●			●	
Livslinja	●	●	●				
Nettverkskart			●		●		
Pedagogisk sol	●			●			
Pedagogisk sol del to: En reise gjennom dagen	●	●					
Presentasjonsblomst	●					●	
Ressurskartlegging	●	●	●			●	
Salat – hva er viktig i mitt liv akkurat nå?	●	●		●			
Signaturstyrker	●		●				
Tankekart	●	●	●				
Vurderingsøvelse						●	●

Dette skjemaet gir en oversikt over anbefalte pedagogiske verktøy. Markeringene viser hvilken hensikt hvert verktøy har. Som du vil se av skjemaet, har mange av dem sammensatte hensikter og kan brukes til flere av temaene vi fokuserer på i Helt sjef!.

Dialogstarter

Introduksjon

Dialogstartere er virkemidler som kan få i gang dialog. Det kan for eksempel være humor eller å vise filmsnutter.

Materialer

Nettilgang og projektor

Dialogstartere til ulike tema

Tema: Bevisstgjøring av eget selv bilde

Film: *Du er vakker*. Engelsk tale.

Denne filmsnutten viser hvordan vi beskriver oss selv sammenliknet med hvordan andre beskriver oss. Den kan brukes for å bli oppmerksom på eget selv bilde, spore til ettertanke og være utgangspunkt for dialog.

Se youtube.com [youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk&feature](https://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk&feature)

Tema: Hva er godt samspill mellom venner?

Film: *Mr. Bean holder nyttårsfest med venner*. Engelsk tale.

Flere har gode erfaringer med å bruke filmsnutter fra Mr. Bean, spilt av den engelske komikeren Rowan Atkinson, som et verktøy for å tilnærme seg tema som vennskap og sosiale relasjoner i ungdomsgrupper. Filmene gir mulighet til på en humoristisk måte å komme inn på vanskelige og enkelte ganger såre tema som ensomhet og sosial isolasjon som kan ha medført få muligheter til å tilegne seg nødvendige sosiale ferdigheter som trengs for å bygge opp vennskap.

Se youtube.com [youtube.com/watch?v=U24g88GNgMI](https://www.youtube.com/watch?v=U24g88GNgMI)

Tema: Om å være ung og ha en langvarig helseutfordring:

Filmer: *Sammen ser vi nye muligheter!*

Seks unge som har deltatt på Helt sjef! ved Akershus universitetssykehus HF (Ahus), deler sine erfaringer både om det å være ung med langvarige helseutfordringer og om det å delta i gruppe sammen med andre ungdommer som har helseutfordringer.

Se de fire filmene, *Frisk ungdom med helseutfordringer*, *Sammen er vi sykt friske*, *Sammen blir vi mer bevisste* og *Sammen ser vi nye muligheter*, på Ahus' side ungdomsmedisin.no [ungdomsmedisin.no/sammen-ser-vi-nye-muligheter](https://www.ungdomsmedisin.no/sammen-ser-vi-nye-muligheter)

Filmer: *HjerteRåd*

Forandringsfabrikken har i samarbeid med 24 unge, 14–19 år, som er født med hjertefeil og har mye erfaring fra sykehus og legekontor, laget 9 HjerteRådfilmer til deg som jobber i helse-tjenestene. Filmene gir konkrete råd til hvordan unge må bli møtt, på mer enn hjertefeilen, og på hvor ungdomsarbeidet på sykehuset bør styrkes.

Se filmene på forandringsfabrikken.no forandringsfabrikken.no/hjertetrommermye/

Tema: Om kommunikasjon og samarbeid

Filmer: *Treff meg! – Møter med unge*

I filmene *Treff meg!* følger du Kristin, Thomas og Petter i deres møter med ulike fagpersoner. Filmene er godt egnet som dialogstartere om hvordan unge ønsker å bli møtt og å samarbeide med helsepersonell og andre fagpersoner.

Se filmene på mestring.no mestring.no/ummvideo

Tema: Om å lære av erfaring

Dikt: *Telting uten tur* skrevet av Guro Skottene

Guro Skottene jobber i helsetjenestene med lærings- og mestringsarbeid for pasienter og pårørende. Hun skriver egne dikt. Lest og bildelagt av Anette Strømsbo Gjørsvig ved Regionalt Lærings- og mestringssenter Helse Sør-Øst RHF. Se opplesningen på youtube.com [youtube.com/watch?v=3QkvESnblkg](https://www.youtube.com/watch?v=3QkvESnblkg)

Tema: Om overganger

Film: *Unge tanker om overganger*

I denne filmen forteller tre ungdommer om sine tanker rundt overgangen mellom barne- og voksenavdeling på sykehus. Filmene er produsert av Unge funksjonshemmede (2013). Se filmen på youtube.com [youtube.com/watch?v=U2dI-62QNQE&feature=share&list=UUOykGHUWDWU0PbyeWgfuTHA](https://www.youtube.com/watch?v=U2dI-62QNQE&feature=share&list=UUOykGHUWDWU0PbyeWgfuTHA)

Tema: Om å skape endring

Dikt: *Håp* skrevet og lest av Guro Skottene

Se opplesningen på youtube.com [youtube.com/watch?v=cLb7R-jeYlmo](https://www.youtube.com/watch?v=cLb7R-jeYlmo)

Framtidsfortelling

Introduksjon

Framtida vet vi lite om. Men det er viktig å drømme og tenke over hva vi ønsker for framtida vår. Bevisstgjøring kan gi kraft til å tenke gjennom hva som skal til for at du oppnår det du drømmer om og ønsker! Hva gjør vi om ett år, to år eller om bare et halvt år?

Framtida er ikke noe vi kontrollerer i dag. Vi kan bli urolige fordi vi ikke kan vite hvordan framtida vil se ut. Likevel kjenner du mange historier om at livet ble bedre enn forventet.

Hensikten med øvelsen er å visualisere en positiv framtid og tenke over hva som skal til for å oppnå det vi ønsker og drømmer om.

Tema

Framtidshåp. Mestringstro.

Materialer

Tegnepapir, fargestifter, penner

Hvordan

Gi et eksempel på en fortelling om mennesker som våget å tro på framtida til tross for dårlige odds. Et alternativ kan være Birgit Skarstein som ble lam fra livet og ned midt i ungdomstida og som både har vært leder av Unge funksjonshemmede, vært på tur med Lars Monsen og som nå er idrettsutøver på høyt nivå.

Deltakerne skriver eller tegner sine framtidsdrømmer, både de fjerne og nære. Ved hver drøm setter dere av plass til å skrive hva som kan bidra til å nå målet.

Refleksjon i plenum. Hver deltaker presenterer en framtidsdrøm. Sammen reflekterer gruppa over hva som skal til for oppfylle drømmen. Eksempel på spørsmål til den som fortalte om ønskedrømmen: Hvilken ressurs/støtte trenger du i livet for å oppnå det du ønsker?

Referanse

Börjesson, M. (2008) *Mästerverk och mirakel*. Varberg, Argument förlag.

Følelsessirkel

Introduksjon

Følelser er sterke krefter i oss alle. Det hender følelsene våre skremmer, overvelder eller virker uforståelige på oss. Følelser er virkelige. De påvirker hvordan vi opplever livet. Følelser vi «undertrykker», har vi mindre «kontroll» over enn følelser vi våger å slippe til.

Av og til skyver vi følelser til side med et «det er bare følelser». Det er lettere å ta vare på oss selv når vi erkjenner og respekterer våre egne følelser.

I denne øvelsen får deltakerne anledning til å bli bevisst og bli kjent med egne følelser ved å sette ord på dem.

Tema

Hvordan deltakerne opplever egen situasjon mens de lærer seg selv bedre å kjenne.

Materialer

Papir og fargeblyanter.

Hvordan

Tegn en stor, åpen sirkel. Deltakerne tenker seg at sirkelen rommer ulike følelser fra deres eget liv. Hver deltaker skal kjenne etter og gi navn til de ulike følelsene. Finn en farge som passer til hver enkelt følelse. Rød kan for eksempel bety «glede». Enkelte deltakerne kan ha nytte av å snakke om følelser i plenum og skrive disse ned før de arbeider videre på egenhånd.

Deltakerne skal så fylle ut sirkelen med farger etter hvor sterk følelsen er. Mye farge betyr sterk følelse. De kan gjerne notere navnene på følelsene sine og hvilken farge de valgte.

Deltakerne samtaler etterpå, gjerne i to grupper, om hvordan de har fylt ut sirklene sine. La dem fortelle om fargen til hver følelse, hvilken følelse som er vanskeligst å vise, hva de oppdaget om egne følelser og om likheter og ulikheter mellom fargebruken i gruppa.

Dere kan utvide oppgaven med at deltakerne tegner piler utover eller innover ettersom følelsene er mest rettet utover mot andre, eller virker mest innover i den enkelte.

Referanse

Følelsessirkelen er utviklet av UMM Ahus (2014), Akershus universitetssykehus HF.

Hemmelig venn

Introduksjon

Formålet med øvelsen er å styrke de unges evne til å vise hverandre oppmerksomhet og snakke positivt til hverandre. Øvelsen bidrar til å styrke ungdommenes evne til å legge merke til gode egenskaper og ferdigheter hos seg selv og andre og dermed å skape samhold i gruppa.

Tema

Oppdage sterke sider og gode egenskaper hos andre og få tilbakemelding om egne ressurser og positive egenskaper.

Materialer

En liten eske med sammenkrøllede papirlapper. Hver papirlapp har navnet på en deltaker.

Hvordan

Hver enkelt gruppedeltaker trekker en lapp fra navneesken. Oppfordre dem til holde hemmelig hvilket navnet de trakk. Navnet på lappen er den unges «hemmelige venn». Oppgaven er å legge merke til positive sider og ressurser ved den hemmelige vennen. Mot slutten av samlingen tar gruppa en runde der alle avslører sin hemmelige venn og forteller det positive. Fag- eller brukegruppeleder tar initiativ for å vise deltakerne hvordan man kan gjøre det.

Eksempel: «I dag har jeg hatt Elias som hemmelig venn, og jeg har lagt merke til at du var modig da du fortalte ... Og du Elias, hvem hadde du som hemmelig venn?»

Hvis noen synes det er for vanskelig, går det an å si pass. Det er et signal til andre om å hjelpe til.

Gruppeleder kan rette oppmerksomhet mot en egenskap ved å stille oppfølgingsspørsmål, som for eksempel: «Hva var det Elias gjorde som fikk deg til å si at ...»

Referanse

Eide, G. & Rhode, R. (2012) *Børnegrupper i praksis*. Børnefamiliecenter, Københavns metode og øvelseskatalog

Hånden

Introduksjon

Bilde av egen hånd kan brukes som hjelpemiddel for å bli kjent med andre i gruppa og fokusere på mestring og utfordringer. Hånden kan brukes med ulik vinkling. Her foreslår vi en variant hvor deltakerne sier noe om «her-og-nå»-situasjon og som peker framover.

Tema

Deltakeren bruker hånden-oppgaven til å presentere seg selv og er en første, forsiktig utforsking av ressurser og utfordringer.

Materialer

Penn og arbeidsbok der hver deltaker tegner en hånd. De kan også få utlevert et ark med tegning av en hånd.

Se vedlegg hånden.

Hvordan

Deltakerne tegner omriss av hånden sin på et ark og skriver noe om seg selv på hver finger. For denne første utforskingen av ressurser og utfordringer, foreslår vi å bruke tre fingre til å løfte fram ressurser og to fingre til å ha fokus på utfordringer.

- lillefinger – noe jeg håper på og drømmer om
- ringfinger – en viktig person
- langfinger – hva kunne jeg ønske meg at var annerledes?
- pekefinger – en utfordring for meg
- tommelfinger – tre ting som gir meg glede og energi

Når alle er ferdige, samtaler deltakerne om resultatene to og to. Partnerne presenterer så hverandre i plenum. Understrek for gruppa hvor viktig det er å dele det positive med hverandre ellers i livet. Gruppelederne veileder deltakerne og går rundt til hver enkelt deltaker mens de arbeider individuelt. Ved presentasjon i plenum, kan gruppelederne stille oppfølgende spørsmål om noen trenger støtte i sin presentasjon av partneren.

Kommentarer

Det finnes ulike måter å utføre hånden på. Noen bruker alle fingrene for å fokusere på mestring. Vi har valgt en versjon som også inkluderer utfordringer. Øvelsen skal gjenspeile og forberede de unge på hvordan arbeidet i Helt sjef! vil være.

UMM Ahus har utviklet en variant av hånden kalt presentasjonsblomsten, som kan være et godt alternativ til hånden. Se egen beskrivelse.

Referanser

Vi har gjort endringer på grunnlag av

- Eide, G. & Nordenhof, I. (2014) *Felleskap og ferdigheter*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Börjesson, M. (2009) *Motivasjon og medkänsla*. Varberg, Argument Forlag.

Livselsva

Introduksjon

Livselsva er inspirert av sosiologen Aaron Antonovskys teori om mestring (2000)¹⁰². Livet er som en elv vi alle befinner oss i. Noen partier av elva er steinete mens andre har farlige strømmer. En del av livet krever at vi lærer oss å svømme, det vil si å håndtere vanskelighetene vi møter. Helse betyr langt mer enn frihet fra sykdom og årsak til sykdom. Det ligger visdom i ordtakene «det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det».

Metaforen om livselsva gir gruppedeltakerne anledning til å arbeide med kompliserte relasjoner og situasjoner i livet og tenke over hvordan de har mestret disse. Steinene representerer livsproblemer som man kan se på utenfra sammen med de andre i gruppa.

Livselsva kan gjennomføres over en eller to samlinger. I første økt forsøker den enkelte å identifisere utfordringer og mestring hun eller han har vært gjennom. I påfølgende del er målet å gå nærmere inn i og identifisere hva som har hjulpet dem gjennom utfordringene.

Tema

- bli kjent med egne utfordringer
- bli kjent med egne mestringsstrategier
- dele erfaringer og erkjenne at andre kan oppleve noe liknende
- utveksle ulike strategier som kan bidra til å overvinne utfordringer

Materialer

Stoff, presenning eller liknende brukes som råmateriale for å framstille livselsva. Livet starter i den ene enden og strømmer fram mot nåtid og framtid. Deltakerne beskriver situasjoner på utklipp i papir, med bilde av symbolene. Legg beskrivelsene i elva slik at de passer inn i livsløpet:

- Steiner symboliserer utfordringer. Steinene kan være både store og synlige for alle, eller små undervannssteiner som bare er kjente for dem som står i elva og ingen andre vet om.

- Redningsvest symboliserer hjelp til å mestre problemene, gjerne deltakernes egne egenskaper.
- Livbøyer symboliserer en hjelp noen andre ga «fra land» og som gjorde det mulig å komme gjennom vanskelighetene.
- Redningsflåter symboliserer hjelpen flere mennesker eller en gruppe i fellesskap bidro med, til forskjell fra redningsvesten og livbøyen.

Se vedlegg livselsva.

Hvordan

Legg «livselsva» ut over gulvet. Deltakerne får tre til fem «steiner» der de skriver ned utfordringer de støtte på. Bruk en tidslinje for å legge steinene til riktig periode i livet. Gruppa setter seg så sammen ved bredden av «livselsva», leser opp beskrivelsene på steinene og tenker høyt sammen om hva de betyr.

Neste steg er å gå videre med andre symboler, som for eksempel redningsvester. Deltakerne legger dem ut hver for seg.

Siste steg er en sosial tilnærming til livselsva: Teksten på steinene leses opp. De andre deltakerne gir eieren av steinen redningsvester med sine råd og forslag. Her skriver de ned hvordan de mener problemer kan løses og mestres.

Kommentar

Livselsva kan gjennomføres på flere måter. Enten tar dere den etappevis over flere samlinger, eller i sin helhet på én samling. Her har vi tatt utgangspunkt i gruppeleder og barneverns-pedagog Gunnar Eides øvelse fra Helt sjef!-tilbudene ved Sørlandet sykehus HF.

UMM Ahus har supplert livselsva med symbolet vannliljer til etappe nummer to. Vannliljer symboliserer gleder og gode erfaringer i livet, men uten at de er knyttet til en «stein». Vannlinjer kan uttrykke positive sider uten å forbindes med problemløsning.

Referanse

Eide, G. & Nordenhof, I. (2014) *Fellesskap og ferdigheter*. Bergen, Fagbokforlaget.

¹⁰² Antonovsky, A. (2012) *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag.



Jeg syns det var kjempedeilig å få ut følelsene sine. Det å se hvordan livet har sett ut fra dag 1 til nå. Mye lettere å se det for seg når man har tegnet og skrevet det ned.

Helt sjef!, ung voksen

Livslinja

Introduksjon

Livslinja gir deltakerne oversikt over tidspunktene for viktige, gledelige eller vanskelige hendelser i livet, og holdepunkter for hva som skjer nå. Hendelsene blir en del av den unges historie og kan gjøre det lettere å forholde seg til når og hvor de forskjellige opplevelsene og minnene stammer fra. Øvelsen bidrar også til at de unge kan sette nye ord på sin historie og gir trening i å fortelle andre historien. Deltakerne kan også bruke øvelsen for å presentere seg mer i dybden for hverandre.

Tema

Bevisstgjøring, oversikt og mestringsarbeid.

Materialer

Flippover og tusj.

Hvordan

Øvelsen kan gjøres individuelt, med dialog i plenum – eller den kan i sin helhet gjøres i plenum, på samme ark.

Individuelt:

Hver deltaker tegner sin livslinje, før gruppa får høre hverandres historier i dialogbasert erfaringsutveksling.

I plenum:

Bruk ett stort ark der deltakerne kan tegne inn og se sine livslinjer løpe parallelt. Gruppeleder lager en tidslinje og snakker med hver enkelt deltaker mens de andre skriver og tegner. Hovedtemaet for samlingen bestemmer hvilke hendelser som merkes av på livslinja. Fokuser på viktige livshendelser, som for eksempel endringer, utfordringer, sykehusinnleggelser, støtte og andre positive opplevelser. Ved å gjøre øvelsen i plenum, kan ungdommene se sine livslinjer løpe parallelt med hverandre.

Deltakerne tegner en kopi av egen livslinje i arbeidsboka.

Referanse

Eide, G. & Rohde, R. (2009) *Sammen så det hjelper – metoder i samtaler med barn, ungdom og familier*. Bergen, Fagbokforlaget.

Nettverkskart

Introduksjon

Nettverkskartet hjelper unge og foreldre til å få oversikt over eget nettverk og til å tenke over hvem som betyr mest for ham eller henne. Kartet kan synliggjøre hvilke relasjoner som gir krefter og hvilke som tapper for krefter.

Tema

Bevisstgjøring av egne sosiale relasjoner.

Materialer

Arbeidsbok, penn og ark med nettverkskart.

Se vedlegg nettverkskart unge.

Se vedlegg nettverkskart foreldre.

Hvordan

Nettverkskartet består av fire sirkler som omslutter hverandre rundt et felles sentrum. Sirklene grupperer nettverket etter hvor nært personene står til den unge, som står i sentrum av sirklene. Fire kategorier personer skrives inn med navn: 1. familie 2. skolepersonell 3. venner og bekjente 4. helsepersonell. Den unge skal selv skrive inn de viktigste personene nærmest seg selv i sentrum. Mindre viktige personer skrives inn utover i de ytre sirklene. Deltakerne skriver også inn navn på dem de har en vanskelig relasjon til.

Gruppeleder kan minne foreldre om de ulike områdene i våre menneskelige nettverk, som for eksempel arbeidsliv, slekt, venner, nær familie, naboer og helsepersonell. Viktige personer skrives inn nærmest sentrum, inkludert vanskelige relasjoner. Husk at det kan oppstå sårbare situasjoner når begge foreldrene deltar i gruppa. Vi anbefaler derfor å ikke dele nettverkskartet i plenum.

Neste steg er å beskrive hvem den enkelte ønsker å knytte nærmere seg og hvem man ønsker å ha mindre kontakt med. Bruk for eksempel piler utover mot periferien eller inn mot sentrum til dette.

Nettverkskartet brukes for å få i gang diskusjon i gruppa om hvordan gode relasjoner skapes og opprettholdes, og om hvordan dårlige relasjoner kan håndteres eller avvikles.

Kommentar

Vi har valgt en variant av nettverkskartlegging, hvor den enkelte rangerer nettverksmedlemmene ut fra hvem som betyr. Her er det mulig å legge til flere dimensjoner. For eksempel har de i Helt sjef! ved UMM Ahus ved Akershus universitetssykehus HF en tilleggsdimensjon om ulike kontaktformer. Kontaktformene kan for eksempel være at man tilbringer mye tid sammen, at relasjonen er preget av alvor, humor og så videre. De ulike formene kan tegnes med fargekoder i nettverkskartet.

Referanser

Les mer om nettverkskartlegging i Gundersen, K. & Moynahan, L. (2013) *Nettverk og sosial kompetanse*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

Pedagogisk sol

Introduksjon

Pedagogisk sol er et veiledningsverktøy for å bevisstgjøre opplevelser og verdigrunnlag. I denne øvelsen jobber deltakerne først individuelt, deretter sammen med andre. Det gir mulighet for å se hva de andre vektlegger, hva man har til felles og hva som er ulikt.

Tema

Bevisstgjøring. Utveksling av, og dialog om, erfaringer.

Materialer

Arbeidsbok, penn og ark med pedagogisk sol.

[Se vedlegg pedagogisk sol.](#)

Hvordan

En pedagogisk sol er en tegnet sirkel med en ufullstendig setning i midten, og med stråler rundt seg for å fullføre setningen. Det kan være en utfordring å lage relevante setninger. Setningen dere skal bruke bør prøves av gruppelederne før de presenteres i gruppa.

Gruppelederne definerer setningen inni sirkelen, deltakerne fullfører setningen individuelt. Hver deltaker tegner inn og fyller ut så mange stråler på «sola», som han eller hun har behov for. Etter at deltakerne har fylt ut sola, deler de det de selv ønsker med hverandre, først i smågrupper, eller direkte i plenum.

Kommentar

Det finnes mange måter å gjennomføre pedagogisk-sol-oppgaven på. Et steg to kan være å rangere de tre viktigste strålene og derigjennom får en prioritering.

Referanse

Du kan lese mer om pedagogisk sol her:

- Tveiten, S. (2008) *Veiledning – mer enn ord*. Fagbokforlaget
- Grendstad, N.M. (2010) *Å lære er å oppdage*. Didakta norsk forlag.

Pedagogisk sol del to: En reise gjennom dagen

Introduksjon

Vi mennesker har behov for å leve i samsvar med det som er viktig for oss. Dette kan være knyttet til sentrale verdier i livet. Verdiene påvirkes av våre opplevelser og erfaringer. Det hender vi må justere oppfatninger om hva som er viktig. Og prioriteringene våre kan skifte fra situasjon til situasjon.

De sentrale verdiene våre påvirker hvordan vi tenker, føler, velger og reagerer i ulike situasjoner, det vil si prioriteringene våre. Det kan være nyttig å bli bevisst egne verdier. Bevisstgjøring gjør oss i stand til å sette mål og ta gode valg.

Denne øvelsen er en videreføring av pedagogisk-sol-oppgaven «Det som er viktig for meg er...». Den kan også brukes som videreføring av andre oppgaver som tematiserer viktige eller aktuelle temaer for gruppedeltakerne.

Hensikten med øvelsen er å synliggjøre for gruppedeltakerne om de lever og handler i samsvar med det som er viktig for dem i hverdagen. Dette skal gi deltakerne anledning til å oppdage hvordan de preges av sine verdier, det vil si av det som er viktig for dem, eller hvordan de eventuelt styres av noe annet.

Tema

Det som er viktig og aktuelt i øyeblikket – å bli bedre kjent med deg selv og mer bevisst på hvem du er.

Materiale

Øvelsen består av en tekst som tar deltakerne med på en «tankereise». Teksten er et utgangspunkt, og dere må ta hensyn til virkeligheten i gruppa. «Turen» kan kortes ned og forandres. Det avgjørende er at deltakerne får nok tid og pauser til å følge med i tankene. De må kunne stoppe opp for å «se» situasjonen sin og seg selv i hverdagen.

Hvordan

Les langsomt gjennom historien. Legg inn pauser der det er satt inn punkter (...). Pass på at det ikke går så langsomt at deltakerne mister oppmerksomheten.

«I tankene er alt mulig – så tenk nå at du er hjemme der du bor. Det er tidlig om morgenen – du har akkurat våknet og ligger fortsatt i sengen. Du har en vanlig dag foran deg ... Hvordan har du det akkurat nå? ... Hva tenker du, og hvordan føles det å være deg?»

«Fortsett nå videre i dagen din – stå opp og gjør de vanlige tingene fram til frokost og under frokosten ... Se på deg selv utenfra nå: Hva legger du merke til? ... Ser du igjen det du skrev var viktig for deg i sol-oppgaven – og spesielt de tre tingene du satte kryss ved? ...»

«Gå videre gjennom formiddagen din, enten du går på jobb (ungdom: på skole) eller fortsatt er hjemme ... Hvordan opplever du det? ... Fortsett med dine vanlige gjøremål i løpet av dagen. Legg merke til hva du gjør mens du jobber, henter/bringer barn (ungdom: går på skole, er med på fritidsaktiviteter, er med venner) gjør innkjøp, lager middag, spiser:

Hvem er du sammen med? ... Hva tenker du på? ... Hvordan er det å være deg? ... Hva legger du merke til? ... Ser du igjen det du skrev var viktig for deg? Og hva ser du da? ... Kan andre merke hva som er viktig for deg? ... Og hvordan kan de merke det? ...»

«Gå videre til ettermiddagen og kvelden. Hva gjør du? Hvem er du sammen med, og hvordan er det å være deg? Hvordan er det å se dere nå, utenfra? ... Ser du igjen det du skrev var viktig, og i tilfelle hvordan? De du er sammen med, kan de merke det? Hvordan merker de det / hva merker de? ... »

Dagen er snart over. Du ligger igjen i sengen. ... Hvordan har det vært å være deg i løpet av denne vanlige dagen? Har det som er viktig for deg, vært synlig? – Hvordan er det å ligge i sengen og tenke over det nå? ...

Og hvis du nå oppdager at «det viktige» ikke var synlig, hvordan er det å oppdage det? ...

Bruk litt tid – og kom så tilbake hit ...»

«Finn gjerne fram arbeidsboka og skriv noe om hva du opplevde mens du gjorde denne øvelsen.»

Tenk høyt sammen i gruppa.

Referanse

Grendstad, N.M. (2010) *Å lære er å oppdage*. Didakta norsk forlag.

Presentasjonsblomst

Innledning

Å presentere seg selv er en sammensatt og utfordrende oppgave. Tenk derfor gjennom hva deltakerne trygt kan dele, hva som vekker interesse og hva som fremmer gjenkjennelse og samhold i gruppa. Presentasjoner må oppleves spennende og gi den enkelte en riktig utfordring.

Formålet her er å innlede bekjentskap med, og engasjement for, de andre deltakerne. Konkrete oppgaver for hva som skal deles, gjør presentasjonen enklere og mer forutsigbar. Overordnede temaer gir deltakerne frihet til å velge selv hva de ønsker å dele.

Deltakerne bør inspireres til å presentere noe positivt og gledelig om seg selv. Det er likevel viktig å utfordre dem til å sette ord på vanskelige og vonde opplevelser. Under dialogen i plenum kan deltakerne styre valget av hvilke kronblad som velges ut. Kronblad 3 bør alltid være med som et første steg i prosessen på vei mot å snakke om livsproblemer.

Tema

Presentere seg selv i gruppa slik at individuelle forskjeller kommer fram. Deltakerne oppdager mer om hverandre og om seg selv.

Materialer

Deltakerne tegner selv i arbeidsboka eller får utlevert et ark med tegning av en blomst.

Se vedlegg presentasjonsblomst.

Hvordan

Deltakerne fullfører ufullstendige setninger i

- kronblad nr. 1: Noe jeg liker godt er ...
- kronblad nr. 2: Noe som gir meg energi og glede er ...
- kronblad nr. 3: En utfordring for meg er ...
- kronblad nr. 4: Noe jeg kunne ønske meg annerledes er ...
- kronblad nr. 5: Noe jeg ønsker de andre skal vite om meg er...

Deltakerne deler setningene de har skrevet ned parvis i første omgang.

Deretter deler de noen av punktene i plenum. Ta runder der alle leser en eller flere av sine setninger fra kronbladene, for eksempel kronblad 1, 3 og 5.

Referanse

Utviklet ved UMM Ahus (2014), Akershus universitetssykehus HF.

Ressurskartlegging

Introduksjon

Ressurskartlegging er også kjent som «ressursspotting» i narrativ teori.

Øvelsen handler om å kartlegge individuelle styrker.

Oppdagelsene kan gi nytt håp og utvide handlingsalternativene i framtida.

Tema

Å bli kjent med egne ressurser og sterke sider.

Materialer

Post-it-lapper, penner og teip

Hvordan

Del inn i grupper med tre personer i hver gruppe.

Fortell om en erfaring som forelder, eller ung, som du er spesielt stolt av!

Tre roller:

- Forteller skal fortelle sin historie så detaljert som mulig
- Intervjuer skal stille spørsmål underveis slik at fortelleren får fortalt hele historien.
- Ressurskartlegger skal lete etter verdier, ressurser og positive egenskaper hos fortelleren. Skriv ned ett stikkord per lapp, fortløpende.

Bytt roller etter 5 minutter, og gjenta så alle får prøve samtlige roller. Intervjueren kan få deltakerne i gang med spørsmål, som for eksempel:

- Hva er mest betydningsfullt for deg ved denne historien?
- Hva gjør opplevelsen spesiell?
- Hva tror du andre har å si til deg om opplevelsen din?

Positive egenskaper hos fortelleren kan for eksempel være:

- Du våget å si ifra.
- Du ba om hjelp.
- Du bidro til et godt møte.
- Du var hjelpsom og støttende.
- Du var modig.

Etter intervjuet gjentas prosessen med rollebytte. Deretter deler ressurskartleggerne sine notater med hverandre. Gjennom denne øvelsen kan deltakerne bli bevisst egne styrker.

Historiene og tilbakemeldingene kan tas med videre i livet. Det åpner for flere handlingsalternativer i krevende situasjoner.

Post-it-notatene limes inn i arbeidsboka.

Kommentar

Dette er en øvelse i flere etapper som kan virke vanskelig på deltakerne. Tenk gjennom på forhånd hvordan du legger fram øvelsen for dem. Ta ett steg om gangen.

Referanse

Inga Bøge, Holstebro Sundhedscenter Danmark, holstebro.dk, foredrag 21.06.2013, Regional nettverkssamling, læring og mestring, Helse Sør-Øst RHF.

Salat – hva er viktig i mitt liv akkurat nå?

Introduksjon

Salaten er en variant av pedagogisk-sol-oppgaven med setningen «Det som er viktig for meg ...» fulgt opp av verktøyet *pedagogisk sol del to: En reise gjennom dagen*.

Øvelsen gir innspill til ulike temaer som kan være viktige eller aktuelle for gruppedeltakerne. Deltakerne trenger ikke uttrykke sine temaer, ord eller setninger selvstendig, men kan velge mellom forslag og alternative utsagn. UMM Ahus har erfaring med å bruke øvelsen i ungdomsgrupper der deltakere har nytte av å forholde seg til ferdige forslag.

Denne øvelsen gir deltakerne mulighet til å tenke over hva som skjer i livene deres nå, og dermed hva som er viktig for dem selv.

Tema

Det som er aktuelt og viktig akkurat nå – bli bedre kjent med oss selv.

Materialer

Lapper med aktuelle temaer/aktiviteter (ca. 30 stykker).

Hver lapp inneholder ett tema. Forslag til tekst på lappene kan være:

• Være sammen med venner • Fritidsaktiviteter • Musikk • Sosiale medier • Skole/jobb • Lekser/studier • Lærere/ledere • Tid med søsken • Tid med foreldre • Trene • Være alene • Kjæreste • Tjene penger – jobbe • Ikke være annerledes • Alle er like mye verd • Ensomhet • Litteratur • Storfamilien • Unngå mas fra andre • Festing • Å bli/være frisk • Tørre å ha sin egen stil • Søvn • Andre voksne • Hjelpeapparatet • Mat • Utseende • Trygg med andre • Behov for nærhet • Klær og mote • TV • Tro og religion

Skriv ut nok eksemplarer av hver lapp til at hver deltaker kan velge temaet. Sørg for at det finnes blanke lapper der deltakerne kan skrive det de synes er viktig selv ved å formulere noe annet enn de ferdige forslagene.

Hvordan

Legg lappene ut over bordet. Hvert tema har sin haug med lapper. Deltakerne går rundt og forsyner seg med de aktuelle lappene – som om bordet var en «salatbar». De tar med seg lappene tilbake til plassen sin.

Ulike metoder for å ordne i rekkefølge

1. Deltakerne legger fram temaene de har tatt til seg i prioritert rekkefølge.

Gruppedeltakerne leser opp de viktigste (for eksempel den/de tre viktigste) lappene de har valgt.

Her kan deltakerne oppdage hva som virkelig teller akkurat nå, bli bevisst egne prioriteringer og oppdage at andre prioriterer annerledes.

2. Deltakerne gir poeng til hvert tema på en skala fra 1 til 10.

Alle leser opp tierne sine (kan skrives inn på flippover eller overhead), deretter nierne og så nedover på poengskalaen.

Deltakerne kan innse at flere temaer er omtrent like viktige for dem. De oppdager om mye ulikt er viktig, og tenker over hva som kreves av prioritering og valg. Deltakerne får tenkt over hvor viktige ulike saker er isolert sett og ikke bare i forhold til andre ting.

Andres presentasjon av hva som er viktig og hvorfor, kan også bevisstgjøre egne prioriteringer.

Referanse

Beskrevet og tilpasset ved UMM Ahus(2014), Akershus universitetssykehus HF.

Signaturstyrker

Introduksjon

Alle har sine spesielle, sterke sider. Psykologen Martin Seligman (2009)¹⁰³ kaller dette for «Signaturstyrker». De viser til indre, positive kvaliteter og sier noe om en persons karakteregenskaper, handlinger og atferd. Seligman opererer med 24 signaturstyrker over et vidt spekter. Forsiktighet, ydmykhet, oppfinnsomhet og takknemlighet er eksempler på menneskelige signaturstyrker.

Hensikt ved øvelsen signaturstyrker er å oppdage egne, positive egenskaper og dermed utforske egen identitet. Deltakerne oppdager også flere personlige egenskaper hos seg selv ved å lytte til hverandre. Deltakerne får en dypere erkjennelse av hvordan de ulike egenskapene representerer personlig styrke og blir til noe positivt i fellesskapet.

En målsetting er å fremme selverkjennelse. Økt selverkjennelse gjør det mulig å bli bedre kjent med andre, noe som kan gi økt trygghet og sterkere deltakelse i gruppa.

Tema

Å oppdage personlige egenskaper som ressurser, bli bedre kjent med seg selv.

Materialer

Et ark til hver deltaker med eksempler på ulike signaturstyrker

Eksempler: • Kreativitet • Nysgjerrighet • Dømmekraft • Vitebegjær • Refleksjon • Tapperhet • Utholdenhet • Integritet • Vitalitet • Vennlighet • Kjærlighet • Sosial intelligens • Sosial ansvarsfølelse • Rettskaffenhet • Lederegenskaper • Tilgivelse • Humor • Spiritualitet

Hvordan

Deltakerne krysser først av for signaturstyrkene de gjenkjenner hos seg selv.

De kan gjerne skrive de aktuelle signaturstyrkene inn i sin egen arbeidsbok eller sette løsark inn i en perm.

Be deltakerne om å gi poeng på en skala fra 1 til 10 etter hvor godt de mener signaturstyrken passer på dem selv.

Deretter deler deltakerne vurderingene av seg selv med andre i gruppa.

Gruppeditakerne som kjenner hverandre, kan gi signaturstyrker til hverandre.

Referanse

Utviklet for Helt sjef! ved UMM Ahus (2014), Akershus universitetssykehus HF.

¹⁰³ Seligman, M. (2009) *Ekte lykke – den nye positive psykologien*. Oslo, Universitetsforlaget.

Tankekart

Introduksjon

Tankekart ble utviklet av den engelske psykologen Toni Buzan¹⁰⁴. Han erfarte at unge deltar mer aktivt og husker mer informasjon når de tegner informasjonen inn i et tankekart.

Tema

Synliggjøring av ressurser og utfordringer.

Materialer

Flippover/arbeidsbok, fargestifter og ark med tankekart.

Se vedlegg tankekart.

Hvordan

Øvelsen kan gjennomføres individuelt eller i plenum ledet av gruppeledere. Individuell øvelse fullføres i plenum.

Gruppen sitter sammen ved en flippover. Gruppeleder tegner en stor sirkel som symboliserer deltakerne. Tegn så inn blå, grønne og røde sirkler. Skriv inn det deltakerne er tilfreds med i livet, i de blå sirklene. Skriv inn ønsker og håp for framtida i de grønne. I de røde skriver hver og en det som står i veien for framtidsønskene sine.

Deltakerne behøver ikke å være enige om det som skrives inn. For eksempel kan skolen være positiv for noen, men negativ for andre. Gi plass til motstridende oppfatninger og fortellinger. Samtalen i plenum om erfaringer kan både styrke og svekke oppfatningene om hva som er positivt eller negativt. Denne problematiseringen kan åpne for flere handlingsalternativer.

Referanse

Nordenhof, I. & Eide, G. (2013) *Børne- og ungegrupper*. København, Akademisk forlag.

¹⁰⁴ Les mer i Buzan, T. & Buzan, B. (2010) *The Mind Map Book* BBC Active.

Vurderingsøvelse

Introduksjon

Øvelsen åpner for å si ting om seg selv på en ny måte. Deltakerne beveger seg fysisk for å representere «sin plass» i gruppa. Øvelsen bidrar til at deltakerne blir kjent med hverandre og ser seg selv i forhold til hverandre. Denne vurderingsøvelsen kommer fra sosiometri. Dette er en disiplin som utforsker gruppestrukturer og relasjoner i en gruppe. Måling og inndeling brukes her for å raskt utforske konkrete spørsmål.

Tema

Øvelsen brukes der det gir mening å måle et tema eller en problematikk.

Materialer

En linje eller et tau, to eller flere punkter avmerket på gulvet.

Ta fingrene til hjelp om det trengs.

Hvordan

Trekk en tenkt linje gjennom rommet og definer linjens to endepunkter A og B. Deltakerne stiller seg der de føler/tenker at de «hører hjemme» avhengig av spørsmål de får.

Et spørsmål kan være «Hvordan er det å komme hit i dag?». Svarene i hver ende av linjen kan være A = gruet meg og B = gledet meg, og deltakerne stiller seg nærmest svaret som passer best.

Vurderingsøvelser kan egne seg som «isbryter». Still humoristiske eller ufarlige spørsmål som «Hvor langt reiser du for å komme hit?». Deltakere som har bevegelseshemming kan svare ved å vise 1–10 med fingrene i stedet for å stille seg på linjen.

Ved oppstart av samlingene gjør deltakerne følgende vurderingsøvelser:

- Hvordan er livet akkurat nå?
- Hvordan er det å komme hit i dag?

Ved avslutning av samlingen gjør deltakerne følgende vurderingsøvelser:

- Hvor viktig var temaet vi tok opp i dag for deg?
- Hvordan har det vært å være her i dag?

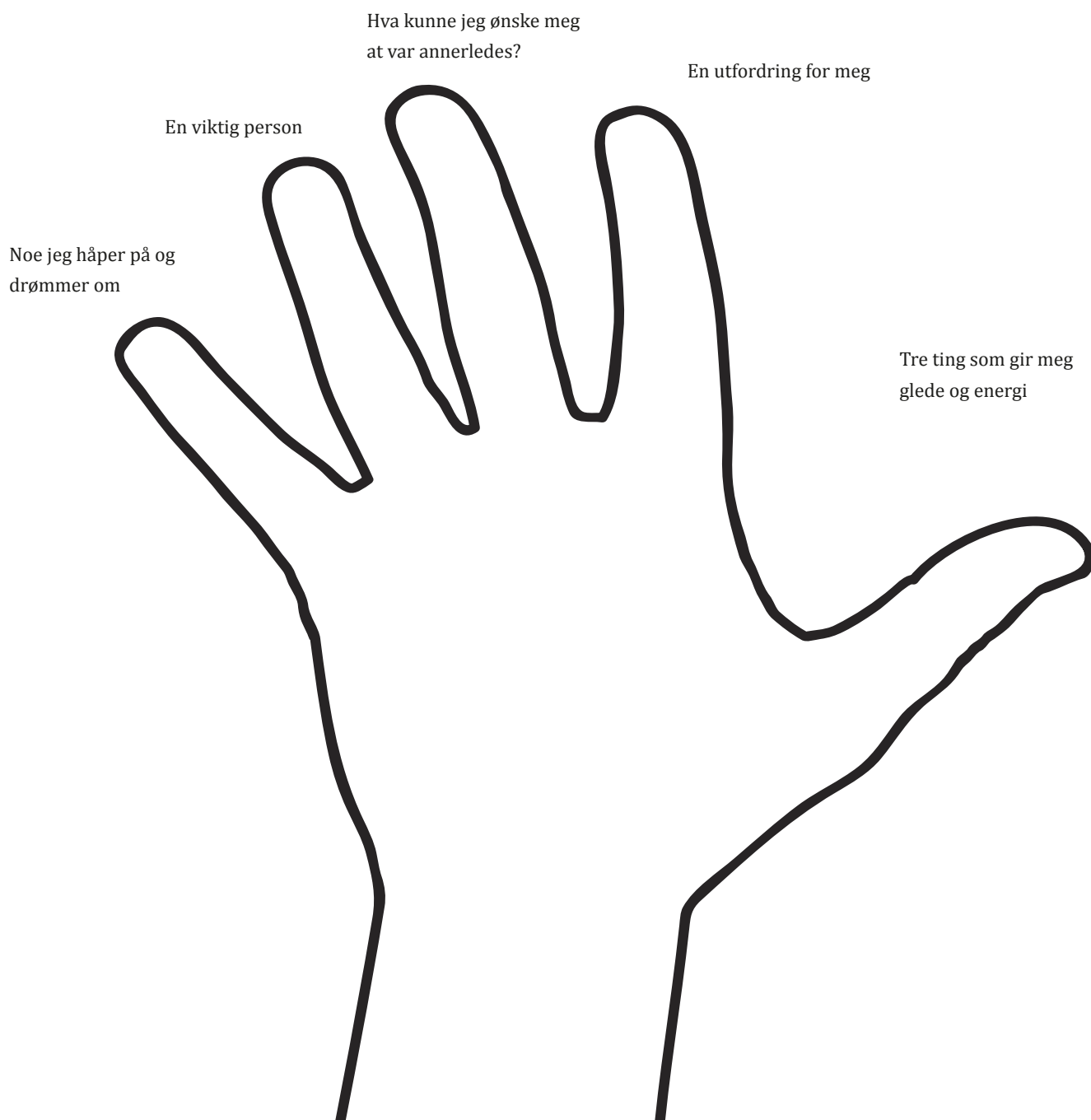
Referanser

- Vurderingsøvelser beskrives blant annet i Börjesson, M. (2008) *Mästerverk och mirakel*. Varberg, Argument Förlag.
- Les mer om sosiometri i Tveiten, S. (1998) *Veiledning – mer enn ord*. Bergen, Fagbokforlaget.

Vedlegg til pedagogiske verktøy

- Hånden
- Nettverkskart foreldre
- Nettverkskart unge
- Pedagogisk sol
- Presentasjonsblomst
- Tankekart
- Livselva

Hånden



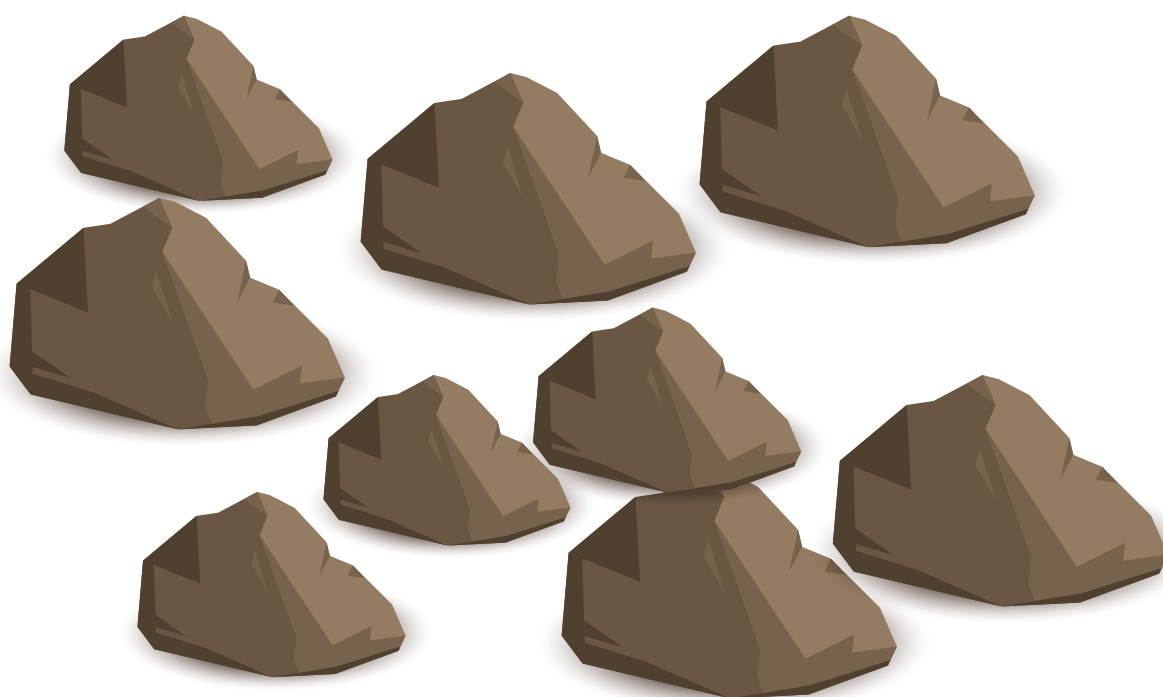
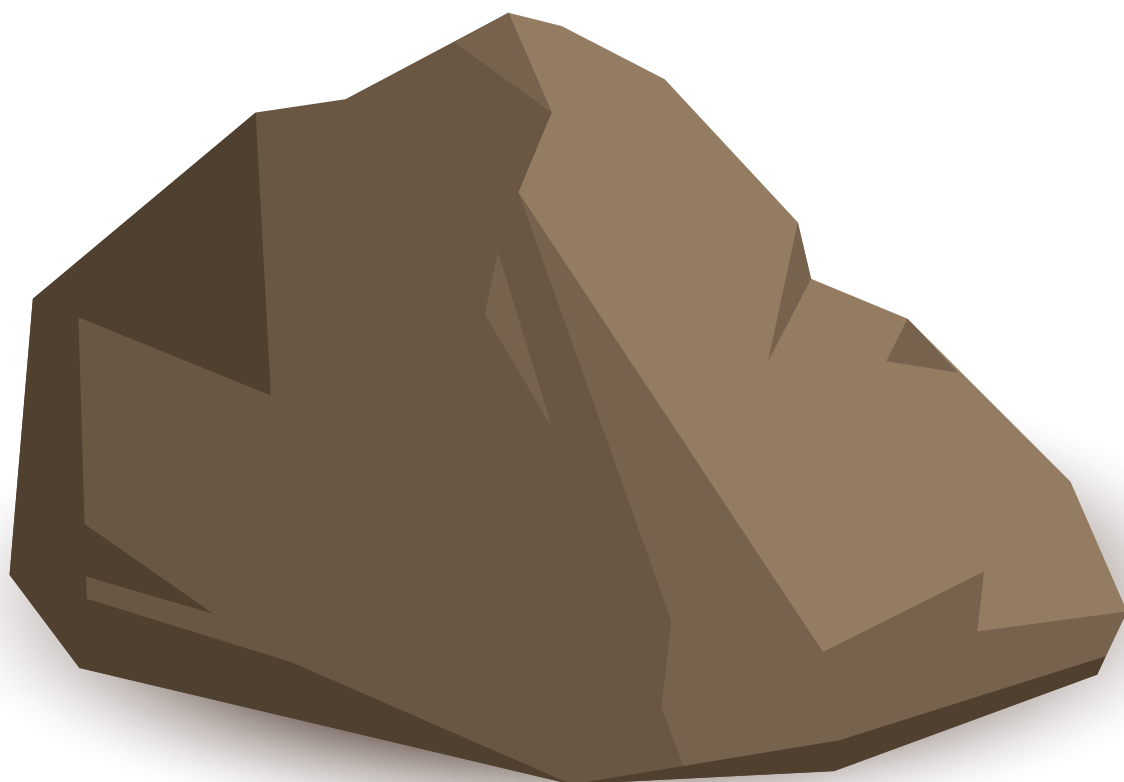
NAVN:

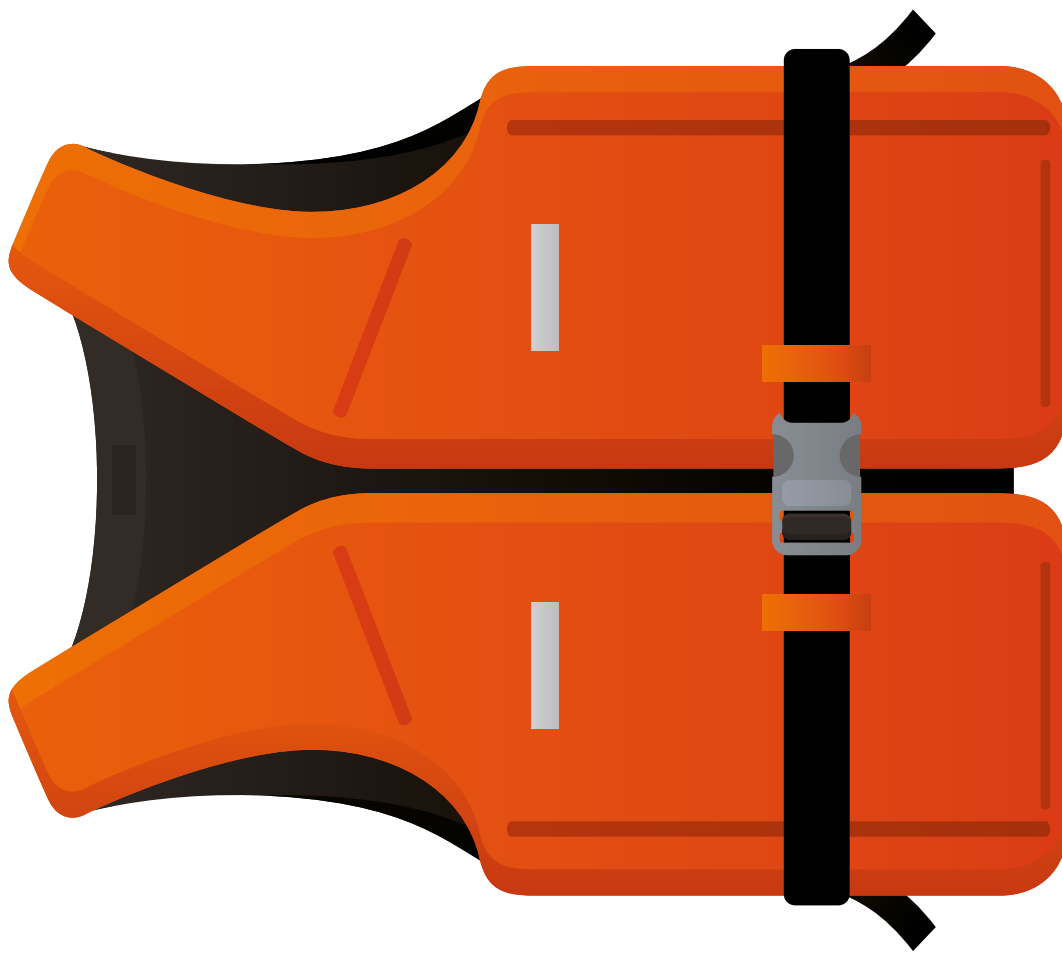
DATO:

Livselva



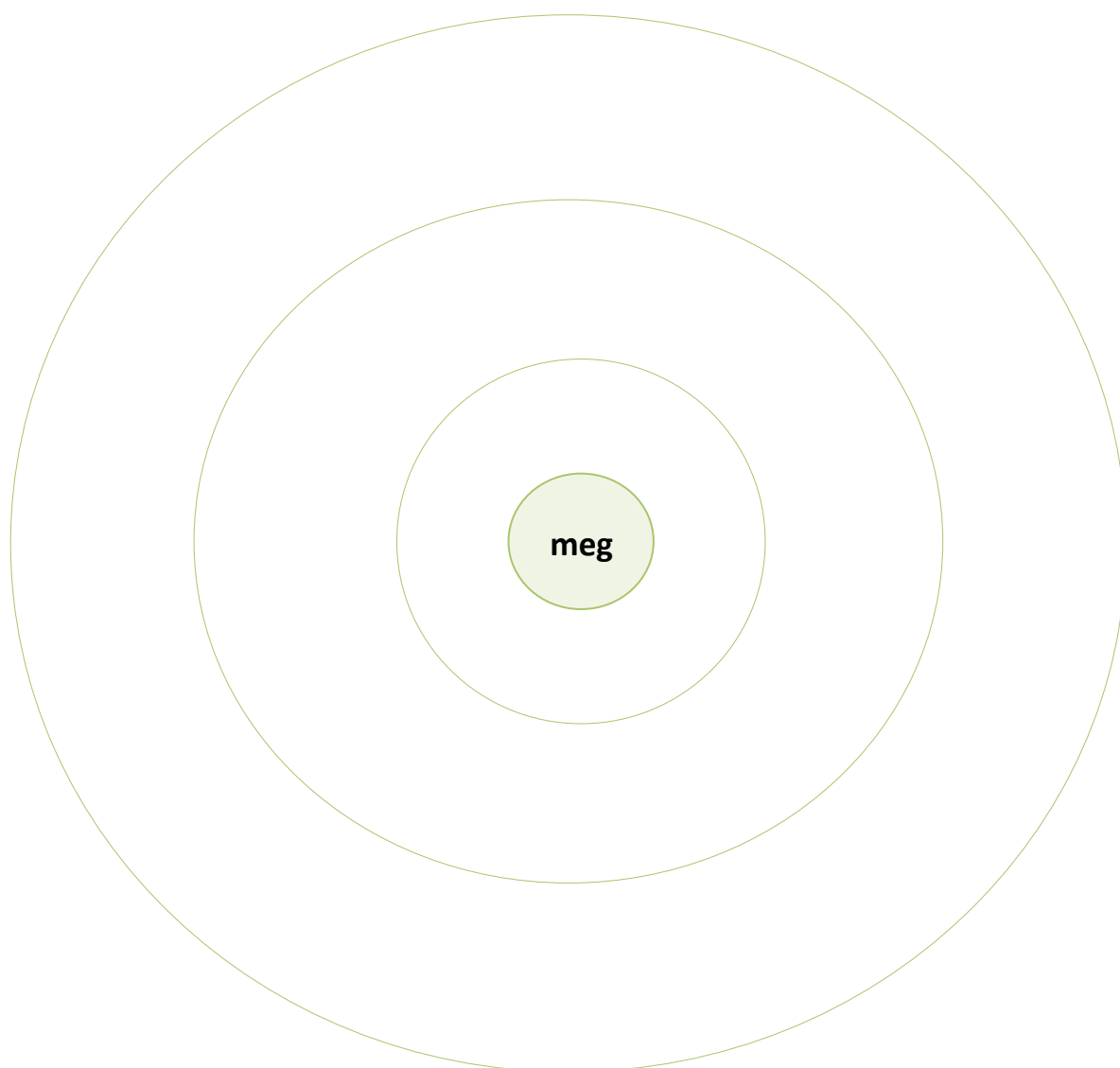
Slik kan livselva se ut. Foto: UMM Ahus, Akershus universitetssykehus HF.
Bruk illustrasjonene på de kommende sidene for å gjøre øvelsen.







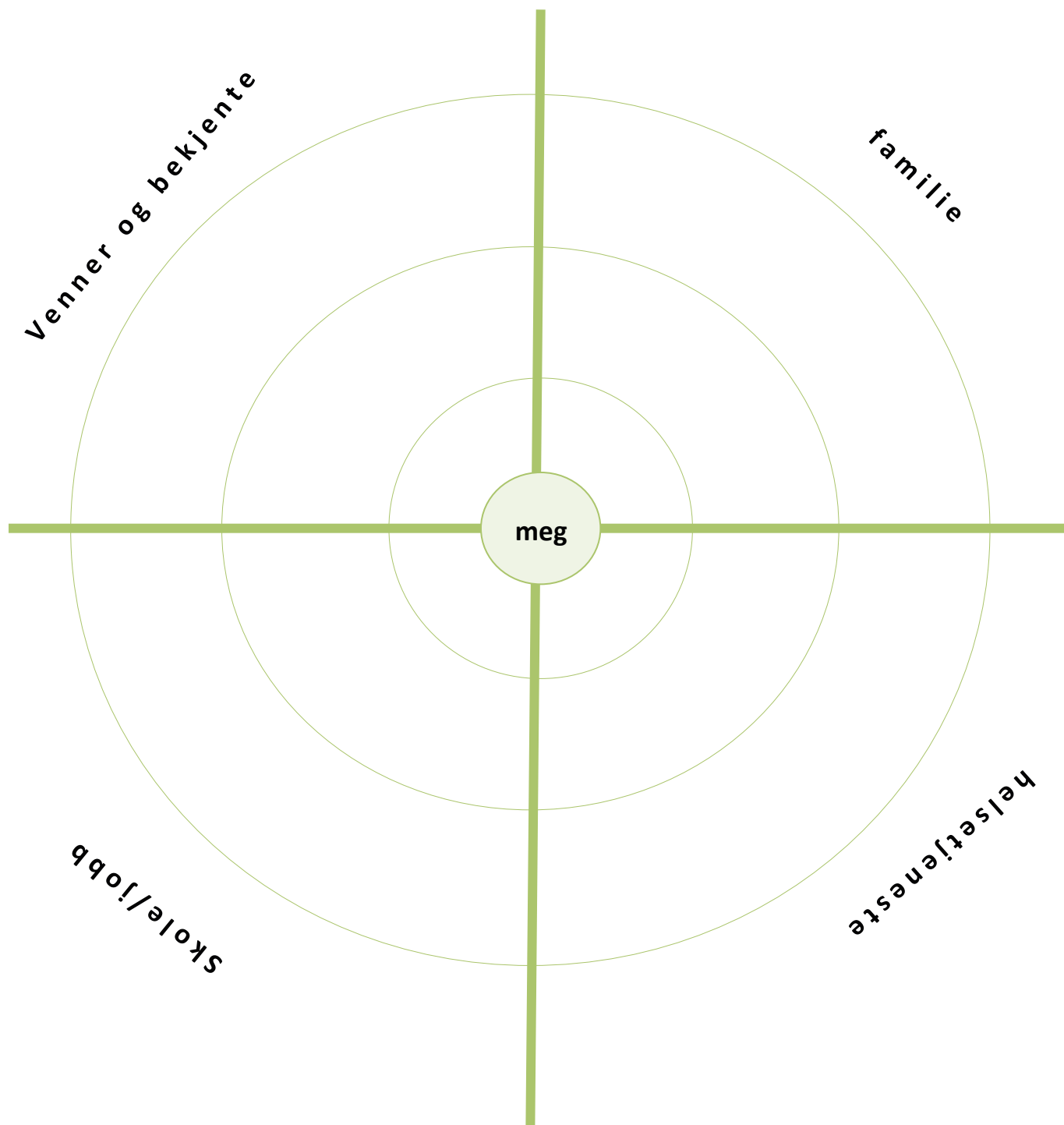
Nettverkskart foreldre



NAVN:

DATO:

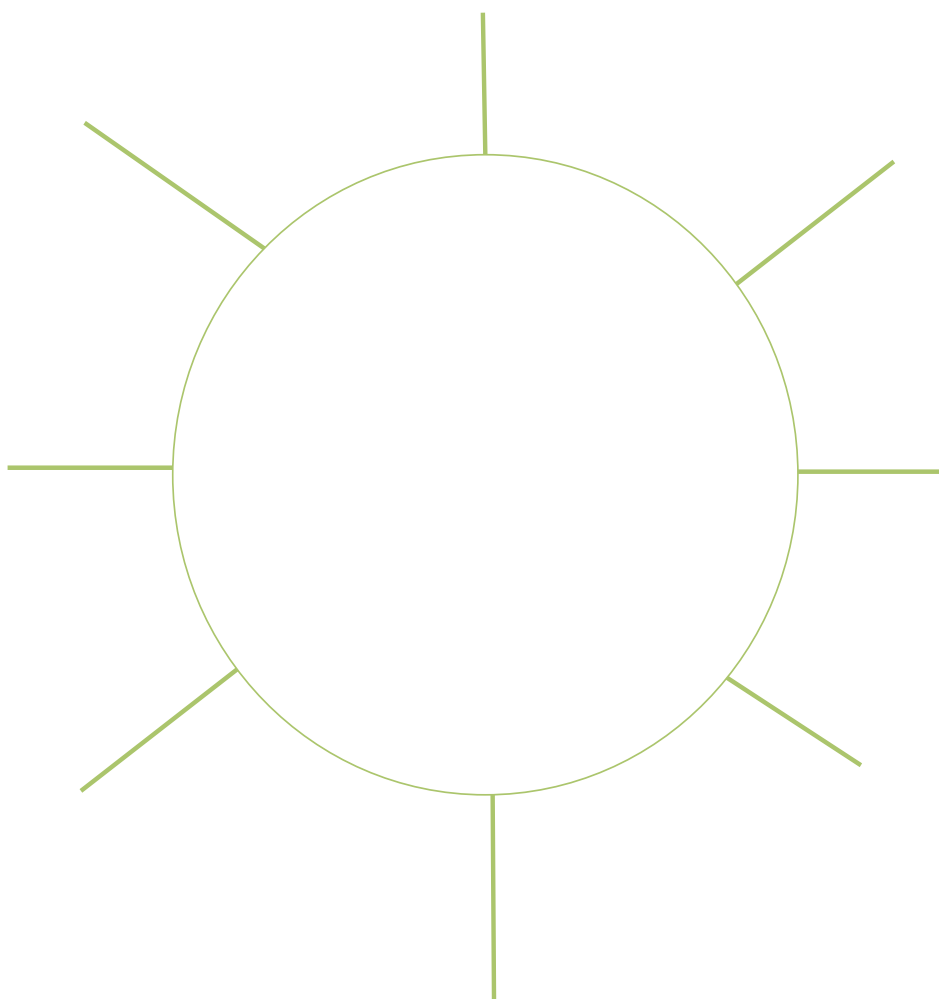
Nettverkskart unge



NAVN:

DATO:

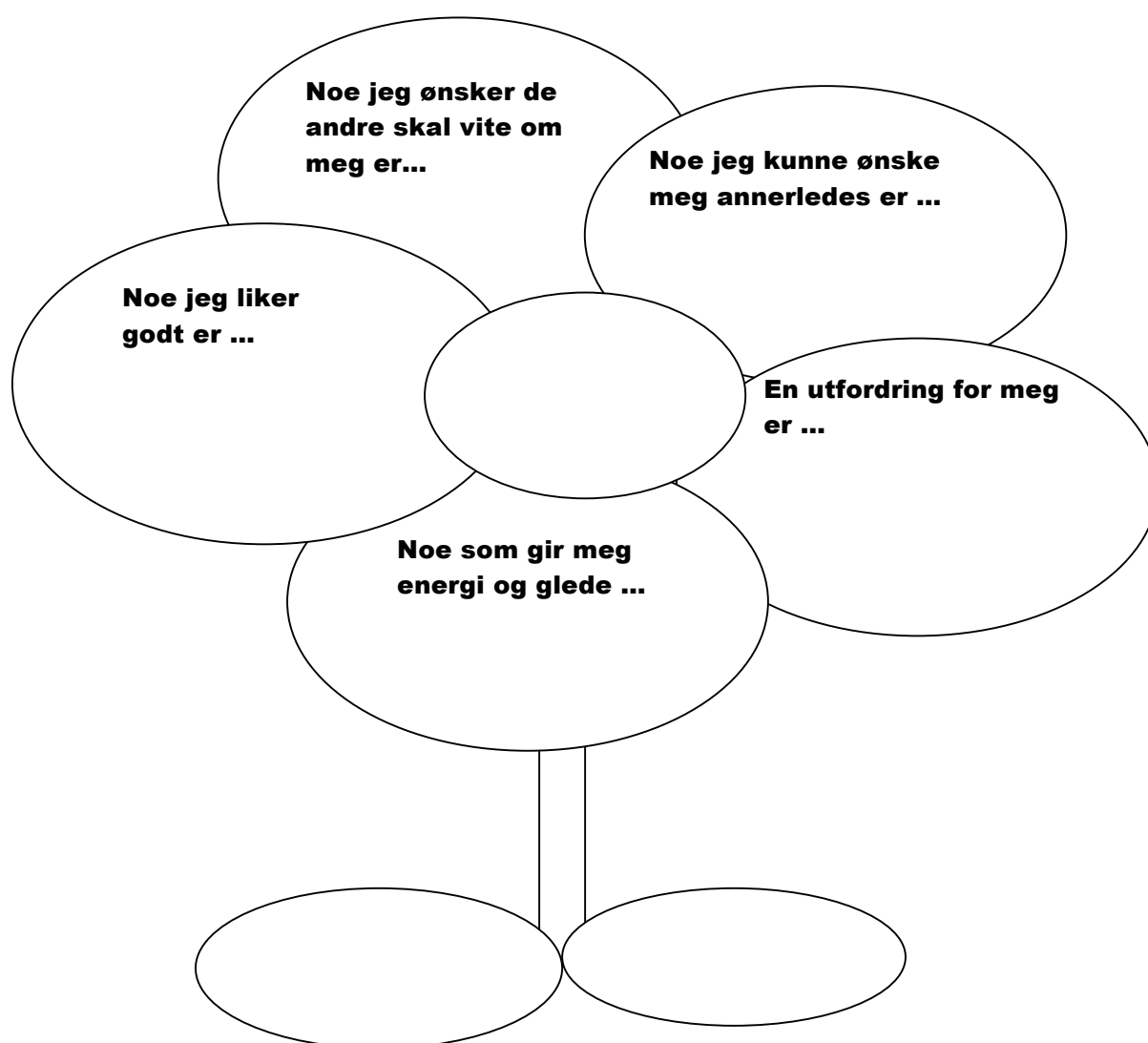
Pedagogisk sol



NAVN:

DATO:

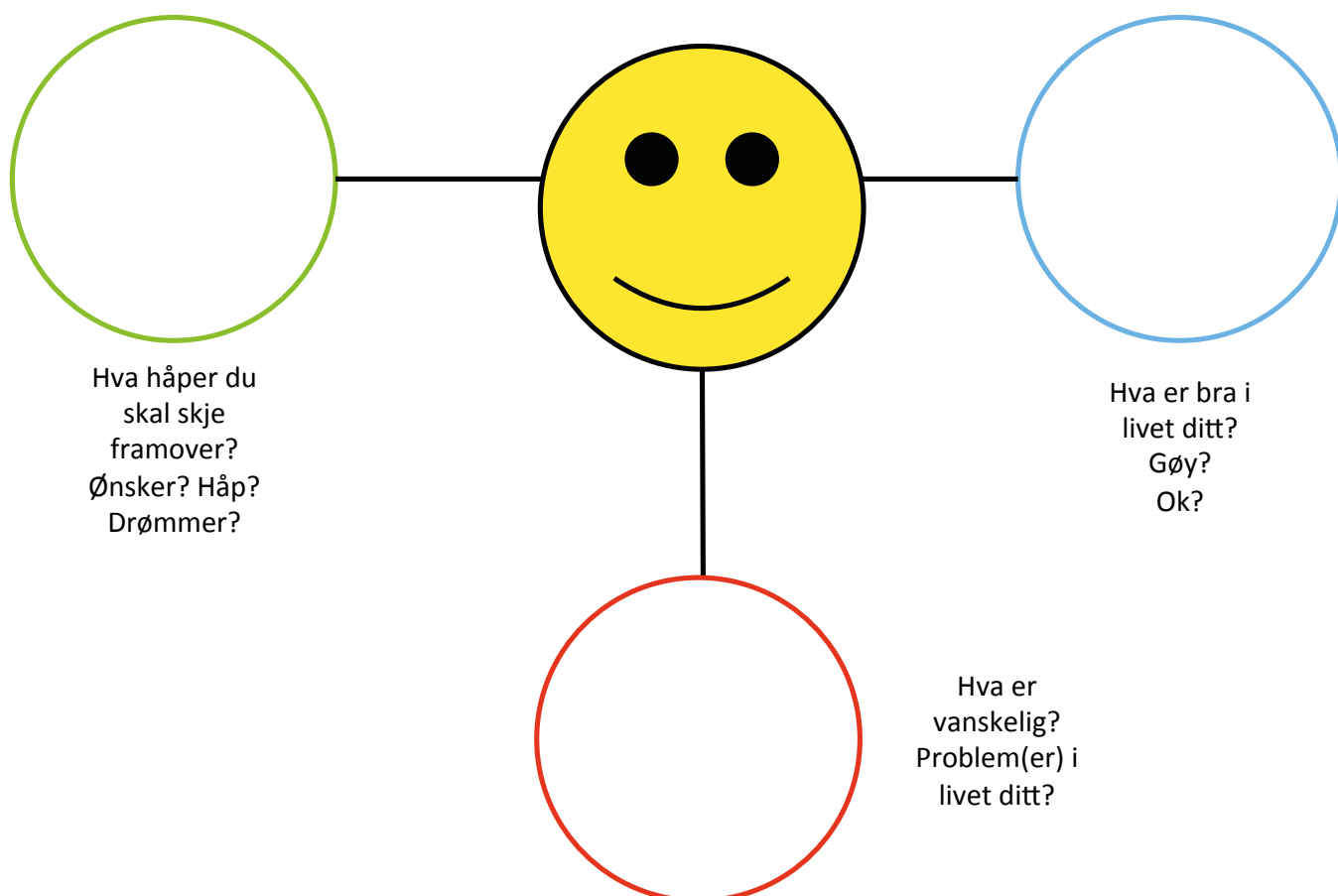
Presentasjonsblomst



NAVN:

DATO:

Tankekart



NAVN:

DATO:

Vedlegg

Maler for

- invitasjon
- plakat
- informasjon om Helt sjef! til lege
- informasjon ved behov for ledsager
- påmelding foreldre
- påmelding ungdom
- påmelding unge voksne
- oppmøteliste*
- evalueringsskjemaer, både før og etter, og følgebrev til deltaker
- logg*
- kursbevis til unge deltakere
- kursbevis til foreldre
- attest som brukerrepresentant
- informasjonsfolder unge og foreldre (lokal brosjyre)
- generell brosjyre

Slik bruker du malene

Alle vedleggene ligger som Word-maler til nedlastning på mestring.no/umm/laerings-og-mestringstilbud/materiell

De fleste av vedleggene må du tilpasse.

Vedleggene som er merket med stjerne* kan skrives direkte ut fra håndboka.

Maler invitasjon og plakat (PowerPoint-filer som kan tilpasses med lokal informasjon)

Er du ung, har langvarige helseutfordringer og har lyst til å møte andre unge i liknende situasjon?



Invitasjon til Helt sjef!

Denne invitasjonen går til deg som er 12–16 år/17–26 år og som har langvarige helseutfordringer, og til dine foreldre.

I Helt sjef! kan du møte andre unge i liknende situasjon på tvers av diagnoser, dele erfaringer og få tips om hvordan du kan møte helseutfordringene som ung – både med tanke på skole, foreldre, venner og fritid.

Hva gjør vi i Helt sjef!?

- Vi treffes seks ganger gjennom et halvår, 2 ½ timer hver gang.
- Hver gang snakker vi om et bestemt tema.
- Vi serverer enkel mat og drikke for dem som vil ha.
- Du møter unge som har vært med i Helt sjef! tidligere, og som deler hva som har vært viktig for dem for å mestre overgangen til å bli voksen.

Målet med Helt sjef!

Du selv skal ha styringen over, og kunne mestre, sentrale områder i livet ditt, samtidig som du tar hensyn til helsa.

Foreldre får et eget gruppetilbud, se baksida.

- Det gjelder å komme i førersetet og bli sjef i eget liv

Helt sjef!, ung voksen

Helt sjef!, ungdom

Helt sjef! 12–16 år/17–26 år går over seks kveldssamlinger der hver samling har sitt tema:
 Dag 1: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Meg som ungdom
 Dag 2: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg nå?
 Dag 3: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Følelser og sånt
 Dag 4: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Gi og ta – hva er gode relasjoner?
 Dag 5: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Familie og venner/Samspill med folka mine
 Dag 6: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Sjef i eget liv
 Sted: [SETT INN STED OG ADRESSE]

Er du forelder til en som er ung og har langvarige helseutfordringer?



- Det er en kunst for mannen min og meg å balansere mellom avstand og nærhet til den voksne datteren vår. Det er så lett å gjøre henne liten igjen.

Helt sjef!, forelder

A utvikle seg fra barn til ungdom og ung voksen innebærer store endringer og utfordringer for all ungdom og deres nære. Balansen mellom den unges behov for støtte og nettverk og det å håndtere utdanning og fritid på egenhånd, er utfordrende for mange. Målet med Helt sjef!-foreldre er å styrke handlingskompetanse og bygge opp under selvpåfatning, forutsigbarhet og tro på framtida hos dere som er foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer.

Helt sjef! foreldre går over seks kveldssamlinger der hver samling har sitt tema:
 Dag 1: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Hvem er jeg som forelder
 Dag 2: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg?
 Dag 3: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Følelser og ressurser
 Dag 4: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Å være ungdom
 Dag 5: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Familielivet – kontakt og kommunikasjon
 Dag 6: torsdag 29.08, kl. 17–19.30. Tema: Veien videre

Sted: [SETT INN STED OG ADRESSE].

Tilbudet er gratis, inklusive enkel servering. Tilbudet holdes på norsk. Det er ikke tolt til stede.

Hvor kan jeg melde meg på?
 Du kan snakke med xx eller ringe til [arrangør] på telefon xx. Om du vil, kan du sende en SMS, så ringer vi tilbake.

Vi gleder oss til å møte deg!

Noen av oss som skal lede gruppene er:

[Skriv navn og kort om deg selv her.] [Skriv navn og kort om deg selv her.]

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

læring:mestring

Er du ung, har langvarige helseutfordringer og har lyst til å møte andre unge i liknende situasjon?



- Helt sjef! er et gruppetilbud hvor du kan møte andre unge i liknende situasjon, dele erfaringer og få tips om hvordan du kan møte helseutfordringene som ung – både med tanke på skole, foreldre, venner og fritid.

Hva gjør vi i Helt sjef!?

- Vi treffes seks ganger gjennom et halvår, 2 ½ timer hver gang.
- Hver gang snakker vi om et bestemt tema, for eksempel: meg som ungdom, familie og venner – viktig men vanskelig, å være god nok.
- Vi serverer enkel mat og drikke for dem som vil ha.
- Du møter unge som har vært med i Helt sjef! tidligere, og som deler hva som har vært viktig for dem for å mestre overgangen til å bli voksen.

Målet med Helt sjef!

Du selv skal ha styringen over, og kunne mestre, sentrale områder i livet ditt, samtidig som du tar hensyn til helsa.

Foreldre får et eget gruppetilbud

Hvor kan jeg melde meg på?
 Du kan snakke med xx eller ringe til [arrangør] på telefon xx. Om du vil, kan du sende en SMS, så ringer vi tilbake.

Vi gleder oss til å møte deg!

Noen av oss som skal lede gruppene er:

[Skriv navn og kort om deg selv her.] [Skriv navn og kort om deg selv her.]

Det gjelder å komme i førersetet og bli sjef i eget liv

Helt sjef!, ungdom

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

læring:mestring

Tilbud utviklet av: [mestring.no](#) Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Maler for informasjon om Helt sjef! til lege og informasjon ved behov for ledsager (PowerPoint-filer som kan tilpasses med lokal informasjon)

Informasjon til henvisende lege om lærings- og mestringstilbud for unge og deres foreldre



Helt sjef! er lærings- og mestringstilbud utviklet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Målgruppene for tilbudene er ungdom (12–16 år) og unge voksne (17–26 år) som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre. Tilbudene skal fremme mestring av egen helse i ungdomsårene og ved viktige overganger til voksenlivet, innen helse, utdanning, yrkesliv, familie og fritid.

Helt sjef! arrangeres av [Sett inn navn på organisasjon]. Tilbudet omfatter seks samlinger à 2 ½ timer i løpet av ca. fire måneder.

Tilbudene faller inn under «pasientopplæring og tiltak i gruppe» jmfør Helsedirektoratets publikasjon IS-2162: Innsatsstyrt finansiering, kapittel 5.12.3 og utløser gruppetakst A0099.

Deltakerne må ha henvisning fra lege. Dette gjelder både ungdom, unge voksne og foreldre som pårørende.

Du får mer informasjon om tilbudet ved å kontakte
[Navn fagansvarlig] på telefon [xx].

Ytterligere informasjon om Helt sjef! og prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) finner du på nettsiden mestring.no/umm.

[Skriv inn navnet her]

Fagansvarlig

☐ Det er ikke lett å være syk, men det å reflektere over meg selv gjør at jeg vet mer hva jeg mener. Og det er mye lettere å snakke når andre forstår!»

Helt sjef!, ung voksen

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

laering:mestring

Tilbud utviklet av: mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Behov for ledsager til lærings- og mestringstilbud



Helt sjef! er lærings- og mestringstilbud utviklet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Tilbudene retter seg mot ungdom og unge voksne som har langvarige helseutfordringer, og mot deres foreldre. Tilbudene skal fremme mestring av egen helse i ungdomstid og ved viktige overganger til voksenlivet, innen helse, utdanning, yrkesliv, familie og fritid.

Helt sjef! arrangeres av [Sett inn navn på organisasjon].

Helt sjef! faller inn under «pasientopplæring og tiltak i gruppe» jmfør Helsedirektoratets publikasjon IS-2162: Innsatsstyrt finansiering, kapittel 5.12.3, og utløser gruppetakst A0099.

Deltaker [Sett inn navn] vil ha behov for ledsager. Tilbudet omfatter seks samlinger à 2,5 timer på kveldstid i løpet av ca. fire måneder.

Du får mer informasjon om tilbudet ved å kontakte
[Navn fagansvarlig] på telefon [xx].

Ytterligere informasjon om Helt sjef! og prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) finner du på nettsiden mesting.no/umm.

[Skriv inn navnet ditt her]

Fagansvarlig

☐ Det er ikke lett å være syk, men det å reflektere over meg selv gjør at jeg vet mer hva jeg mener. Og det er mye lettere å snakke når andre forstår!»

Helt sjef!, ung voksen

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

laering:mestring

Tilbud utviklet av: mesting.no

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Maler for påmeldingsskjema for hver av målgruppene
(pdf-filer med skjemafelt som kan fylles ut elektronisk)

Oppstartsdato

PÅMELDINGSLISTE
ungdom 12–16 år

HELT SJEFF!

	Navn	Alder/fødselsdato	E-postadresse	Postadresse	Telefonnummer	Kontakt med Helt sjeff gjennom ...	Tilleggsinformasjon/foresatte som deltar i foreldregruppe
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Oppstartsdato

PÅMELDINGSLISTE
unge voksne 17–26 år

HELT SJEFF!

	Navn	Alder/fødselsdato	E-postadresse	Postadresse	Telefonnummer	Kontakt med Helt sjeff gjennom ...	Tilleggsinformasjon/foresatte som deltar i foreldregruppe
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Oppstartsdato

PÅMELDINGSLISTE
foreldre

HELT SJEFF!

læring : mestring

læring : mestring

læring : mestring

Tilbud utviklet av: **mestring.no** Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Tilbud til _____ Samling nr. _____ Navn på samlingen _____ Dato _____			
Vurderingsspørsmål 1		Vurderingsspørsmål 3	Vurderingsspørsmål 5
Vurderingsspørsmål 2		Vurderingsspørsmål 4	Vurderingsspørsmål 6
Oppsummering etter samling			
Antall deltakere (årsak fravær?)			
Gjort – om det er ting som avviker fra plan for dagen			
Lært – stikkord om hva dere har lært			
Lurt – stikkord om hva som var lurt å gjøre			

Maler for kursbevis til unge og til foreldre (PowerPoint-filer som kan tilpasses med lokal informasjon)

KURSBEVIS

ungdom/unge voksne

HELT SJEF!



Du har vært modig som har delt dine erfaringer i Helt sjef!, og tatt med deg lærdom fra gruppa.
 Du har vært omtenkssom og generøs når du har bidratt med ideer og gode ord til de andre.
 Det gjorde at gruppa ble til et godt sted å være.

[Skriv inn navn på deltaker]

har deltatt på kurset

Dato: [xx] Varighet: 6 samlinger à 2 ½ timer

Arrangør: [xx]

Program

- Meg som ungdom
- Å være god nok – hva er viktig for meg nå?
- Følelser og sånt
- Gi og ta – hva er gode relasjoner?

- Familie og venner – viktig, men vanskelig
- Samspill med folk mine – sammen med en som står meg nær
- Sjef i eget liv

Kurset er godkjent av: [xx]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

læring:mestring

Tilbud utviklet av: mestring.no
Nasjonale kompetansesentre for læring og mestring innen helse

KURSBEVIS

foreldre

HELT SJEF!



Du har valgt å delta på lærings- og mestringkurset Helt sjef! og ta med deg lærdom fra gruppa.
 Du har vært raus når du har delt dine erfaringer og bidratt med ideer og gode ord til de andre.
 Det gjorde at gruppa ble til et godt sted å være.

[Skriv inn navn på deltaker]

har deltatt på kurset

Dato: xx Varighet: 6 samlinger à 2 ½ timer

Arrangør: [xx]

Program

- Hvem er jeg som forelder?
- Å være god nok – hva er viktig for meg?
- Følelser og ressurser

- Å være ungdom
- Familielivet – kontakt og kommunikasjon
- Veien videre

Kurset er godkjent av: [xx]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[Skriv inn navn brukerguideleder]

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

læring:mestring

Tilbud utviklet av: mestring.no
Nasjonale kompetansesentre for læring og mestring innen helse

Mal for attest for brukerrepresentant (PowerPoint-fil som kan tilpasses med lokal informasjon)

Attest for arbeid
som brukerrepresentant

Helt sjef! er lærings- og mestringstilbud utviklet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Tilbudene retter seg mot ungdom og unge voksne som har langvarige helseutfordringer, og mot deres foreldre. Tilbudene skal fremme mestring av egen helse i ungdomstida og ved viktige overganger til voksenlivet, innen helse, utdanning, yrkesliv, familie og fritid.

[Sett inn navn på brukerrepresentant] har arbeidet i engasjement ved [Sett inn navn på organisasjon] som brukerrepresentant i lærings- og mestringstilbudet Helt sjef! for [sett inn riktig målgruppe: ungdom/unge voksne som har langvarige helseutfordringer eller foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer].

[Sett inn navn på brukerrepresentant] har sittet i arbeidsgruppa for Helt sjef! og har deltatt i planlegging, gjennomføring og evaluering av kurstilbudet. [Sett inn navn på brukerrepresentant] har relevant brukererfaring og god formidlingskompetanse.

Totalt har [Sett inn navn på brukerrepresentant] bidratt [x] arbeidstimer.

Med bakgrunn i egen kompetanse har [Sett inn navn på brukerrepresentant] hatt ansvar for å

- delta som medlem i arbeidsgruppa og dele sine erfaringer med arbeidsgruppa
- dele sine erfaringer med delaktene på lærings- og mestringstilbudet
- bidra til åpenhet om vanskelige temaer
- bidra til at gruppelederne bruker et forståelig hverdagspråk i samlingene
- bistå med kunnskap om praktisk tilrettelegging i hverdagen for unge som har langvarige helseutfordringer, eller deres foreldre

[Eventuelt personlig avsnitt om den det gjelder.]

[Sett inn navn på brukerrepresentant] har gjort en betydelig innsats i Helt sjef!. [Sett inn navn på organisasjon] ønsker [Sett inn navn på brukerrepresentant] lykke til videre.

[Sett inn navn]

Leder for Helt sjef!-tilbudet

[SETT INN LOGOER TIL LOKALE ARRANGØRER I DETTE FELTET]

læring:mestring
Tilbud utviklet av: **mestring.no** Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Mal for lokal informasjonsfolder (PowerPoint-fil som kan tilpasses med lokal informasjon)

Beregnet på målgruppen for lærings- og mestringstilbudene.

HELT SJEF!

[Sett inn navn på helseforetak/kommune]

Jeg føler meg bedre fordi jeg vet at jeg er ikke den eneste!

Gruppebaserte lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre

læring:mestring

Folder om Treff meg! og Helt sjef!(kommer) (pdf-fil som kan lastes ned og skrives ut)

Beregnet på blant annet lærings- og mestringstjenester i kommuner og helseforetak.

VIL DERE BIDRA TIL EN BEDRE HELSETJENESTE FOR UNGE?

Treff meg! – kompetansehevsprogram for fagpersoner

Helt sjef! – lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre

Det er bra å møte fagfolk som snakker et språk som jeg forstår!

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

144078 generell folder umm 200115, ferdigsetting_230315-03-OSR_HL.indd 14.04.15 15:16

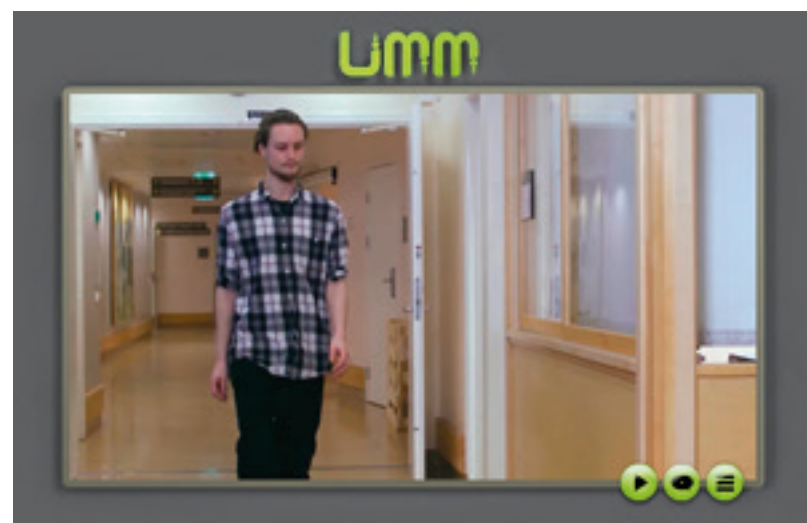
Kompetansehevingsprogrammet Treff meg!



Fagstoff knyttet til

- Overganger
- Gode møter
- Læring i grupper
- Psykososial utvikling
- Mestring
- Livet kjennes tungt
- Rettigheter
- Foreldresamarbeid

Film og refleksjonsspørsmål



Nettsiden mestring.no/umm

Teksten i denne håndboka og maler finner du på mestring.no/umm.

Der finner du også blant annet

- kontaktinformasjonen du trenger for å kontakte oss om evalueringsskjema
- teksten du skal bruke for kildehenvisning til UMM-materiell
- kompetansehevingsprogrammet Treff meg!
- nyheter om ungdomshelse fra mestring.no eller andre

Disse står bak Helt sjef! og Ung medvirkning og mestring (UMM)

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) har ledet og utført arbeidet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM)

Prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler og Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) .

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse



Unge funksjonshemmede og Nasjonalt nettverk for unges helse (NNUH) har vært samarbeidspartnere i prosjektet.

Unge funksjonshemmede



Akershus universitetssykehus HF (Ahus) og Sørlandet sykehus HF har vært pilotsteder for Ung medvirkning og mestring ((UMM).



Alle foto er fra iStockphoto.

Skal du referere til håndboka?

Dersom du refererer til denne håndboka, skal du ha med følgende informasjon:
NK LMH (2015) *Håndbok for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!*. Oslo,
Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE (NK LMH)

E-post: post@mestring.no

Facebook: facebook.com/mestringno

ISBN: 978-82-92686-19-5 Sist oppdatert: 20.04.2015

Ansvarlig redaktør: Siw Bratli, leder NK LMH

Internett: mestring.no

Twitter: twitter.com/mestringno

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF. Oslo universitetssykehus HF eies av Helse Sør-Øst RHF og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet.