



SKEDSMO
KOMMUNE

Helt sjef! - Et gruppetilbud for ungdom med langvarige helseutfordringer og deres foresatte.

Rapport fra gruppetilbudet Helt sjef! for ungdom med CFS/ME/utmattelse i alderen 16-19 år og deres foresatte, våren 2017.

Av Lillan Frogner, Psykisk helsetjeneste barn og unge, og Kari-Mette Nadden Fonn, Fysio og ergoterapitjenesten for barn og unge



Bakgrunn for valg av Helt sjef!

- Kursholderne har begge jobbet med CFS/ME barn og ungdommer i flere år som ansatte i Skedsmo kommune. Lillan Frogner er klinisk barnevernspedagog/ familieterapeut og jobber i Psykisk helsetjeneste for barn og unge. Kari-Mette Nadden Fonn jobber som spesialfysioterapeut for barn og unge i Fysio-og ergoterapitjenesten for barn.
- Kursholderne har begge sett behovet for å favne denne gruppen, og da inkludert deres foresatte. Mestring av langvarige helseutfordringer er gjennomgående tema, og hvor dialog og erfaringsutveksling står i sentrum. Lillan Frogner har vært med som kursholder i 2 grupper tidligere, grupper knyttet opp mot Ahus.
- Helt sjef! er et lærings- og mestringstilbud for unge i alderen 12-16 år, 17-26 år og deres foreldre. Tilbudet ble utviklet i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) i prosjektet Ung Medvirkning og Mestring (UMM) – sammen med unge selv, foreldre og en rekke fagpersoner. En av de to pilotprosjektlederne i UMM var Karen Therese Sulheim Haugstvedt. Vi retter en stor takk til all hjelp hun har gitt oss i oppstartsfasen av Helt sjef! i Skedsmo kommune. I tillegg har vi fått god hjelp og støtte fra spesialrådgiver Ann Britt Sandvin Olsson ved NK LMH. Hun var faglig rådgiver for prosjektet UMM og er en av kontaktpersonene ved NK LMH for Helt sjef!.
- Helsepedagogiske virkemidler fremmer brukermedvirkning og mestring gjennom styrket innsikt i egen situasjon. Samlingene inneholder både fagkunnskap formidlet av fagpersoner og erfaringskunnskap formidlet av deltakerne og en eventuell brukerrepresentant.

Rekruttering og utvelgelse.

- Det ble sendt ut mail til alle helsesøstre, PPT rådgivere, Læringsmiljøteamet, private og kommunale fysioterapeuter i Skedsmo kommune med kort informasjon om tilbudet, med spørsmål om å spre informasjon. Gruppelederne informerte også egne brukere om tilbudet. Vi fikk 16 henvendelser som omfattet barn og unge mellom 11 -19 år.
- Denne gruppen valgte vi å dele i to ut fra alder, 12 -15 år og 16 -19 år. Vi ønsket å begynne med den eldste gruppen og deres foreldre, dette med tanke på å få med en erfaren brukerrepresentant til neste gruppe.
- Invitasjon til en informasjonskveld ble sendt ut til 8 ungdommer og deres foreldre.
- På informasjonskvelden meldte 3 ungdommer og 8 foreldre seg på. Av de 8 foreldrene, var det 2 foreldre hvor ungdommen ikke valgte gruppetilbud. I etterkant meldte 2 ungdommer med foreldre seg på i tillegg. Til slutt ble det 5 deltaker i ungdomsgruppa, og 10 deltakere i foreldregruppa.

Invitasjon til informasjonsmøte

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

HELT SJEF!



Invitasjon til Helt sjef!

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

I denne gruppen vil du møte andre unge med ME/utmattelsess diagnose. Vi vil legge opp til at dere kan 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 høsthalvåret, 2 ½ timer hver gang.
- Hver gang snakker vi om et bestemt tema.
- Vi serverer enkel mat og drikke for dem som vil ha.

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 går over seks kveldssamlinger der hver samling har sitt tema:

Dag 1: Tema: Meg som ungdom
Dag 2: Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg nå?
Dag 3: Tema: Følelser og sânt
Dag 4: Tema: Gi og ta – hva er gode relasjoner?
Dag 5: Tema: Familie og venner/Samspill med folk mine
Dag 6: Tema: Sjef i eget liv

Sted: Thorvald Lammersgate 10, 2000 Lillestrøm



Skedsmo kommune, Avdeling for barn og familie
Fysio- og ergoterapitjenesten barn og psykisk helsetjeneste for barn og unge

læring : mestring

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

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

HELT SJEF!

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

Å 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 selvopplæring, 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: Tema: Hvem er jeg som forelder
Dag 2: Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg?
Dag 3: Tema: Følelser og ressurser
Dag 4: Tema: Å være ungdom
Dag 5: Tema: Familieliv – kontakt og kommunikasjon
Dag 6: Tema: Veien videre

Dag og dato for oppstart av samlingene får dere når informasjonskvelden nærmer seg.

Sted: Thorvald Lammersgate 10, 2000 Lillestrøm

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

Dere inviteres til informasjonskveld
TORSdag 30. MARS KL. 17-19.
Sted: Thorvald Lammers gate 10, 2000 Lillestrøm.
Endelig påmelding etter denne kvelden.
Noen av oss som skal lede gruppene er:

Lillian Frognér Familiekonsulent Psykisk helsetjeneste barn og unge	Kari-Mette Næddén Fonn Fysioterapeut Fysio- og ergoterapitjenesten for barn og unge
---	---

Vi gleder oss til å møte deg!



Skedsmo kommune, Avdeling for barn og familie
Fysio- og ergoterapitjenesten barn og psykisk helsetjeneste for barn og unge

læring : mestring

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

Kursets varighet

- Første kurskveld, ungdommene 24.4.2017
Første kurskveld foreldre, 27.4.2017
- Avslutning for ungdommene, 19.6.2017
Avslutning for foreldre, 22.6.2017
- Kurset gikk over 9 uker med gjennomsnittlig to kvelder i uken. Den ene kvelden for ungdom og den andre for foreldre. Varighet 2 ½ time hver gang.
- Alle fikk deltagerbevis og vi sendte med alle et evalueringsskjema siste kurskveld. Det ble delt ut 15 evalueringsskjemaer, hvorav 8 er fylt ut og returnert.

Kursbevis ungdom og foreldre

KURSBEVIS
ungdom/unge voksne

HELT SJEF!

Du har vært modig som har delt dine erfaringer i Helt sjeff, 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.

har deltatt på kurset

Dato: 19.6.2016 Varighet: 6 samlinger à 2 ½ timer

Arrangør: Skedsmo kommune, Avd. for barn og familie

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

Lillian Frogner Kari-Mette Nadden Fonn

KURSBEVIS
foreldre

HELT SJEF!

Du har valgt å delta på lærings- og mestringskurset Helt sjeff 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.

har deltatt på kurset

Dato: 22.06.2017 Varighet: 6 samlinger à 2 ½ timer

Arrangør: Skedsmo kommune, Avd. for barn og familie

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

Lillian Frogner Kari-Mette Nadden Fonn

Evalueringsskjema, ungdom og foreldre

EVALUERINGSKJEMA

1. I hvilken grad har du hatt utbytte av å delta i gruppen?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

2. Hvilken betydning har det hatt for deg å treffe andre i samme situasjon?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

3. Har du følt deg møtt og forstått av lederne av gruppen?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

4. Har du følt deg møtt og forstått av de andre deltakerne i gruppen?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

5. I hvilken grad har du opplevd teamene i gruppesamlingene som relevante for deg?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

6. I hvilken grad opplever du å ha fått satt ord på tanker og følelser?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

7. I hvilken grad vil du anbefale andre i liknende situasjon å delta i gruppe?

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad

8. Kommentarer til din opplevelse av å ha deltatt i gruppen?

Ungdomsgruppa, struktur for samlingene.

- Vi samlet oss til litt og spise mens vi pratet om løst og fast.
- Skalering med hendene 1-10. Hvordan er det å være deg akkurat nå? Litt refleksjon/deling rundt dette for de som ønsket det.
- Kort informasjon om mål og tema for samlingen. Hadde skrevet opp dette på flippover ark.
- Introduksjon til tema.
- Oppgaver med påfølgende refleksjoner og deling i plenum.
- Avslutning med tre faste spørsmål på ark hvor ungdommene skrev stikkord eller mer utfyllende etter ønske og behov.
 - Det som har vært viktigst for meg i dag.....
 - Det jeg vil gjøre noe med til neste gang....
 - Hvordan det har vært å være her i dag.....
- Skalering med hendene igjen og kort refleksjon/deling for de som ønsket det.

Foreldregrupper, struktur for samlingene

- Velkommen, med fokus på å introdusere tema for samlingen, samt målsettingen med timen, skrevet på flippover ark som en oversikt.
- Introduksjon til tema.
- Oppgaver med påfølgende refleksjoner og deling i plenum.
- Avslutning med tre faste spørsmål på ark hvor foreldrene skrev stikkord eller mer utfyllende etter ønske og behov.
 - Det som har vært viktigst for meg i dag.....
 - Det jeg vil gjøre noe med til neste gang....
 - Hvordan det har vært å være her i dag.....

Samlingene og bruk av pedagogisk verktøy i gruppene

- Ungdomsgruppa

- ✓ 1. samling: Meg som ungdom

- ✓ Mål for samlingen: Skape trygghet og tilhørighet i gruppa. Mulighet for å dele erfaringer og oppdage at det finnes andre i liknende situasjon.

Sosiometrioppgave for å bli kjent. Stille seg på en rekke ved siden av hverandre, etter følgende spørsmål:

- ✓ Når er du født på året?
- ✓ Hvor lenge kunne du tenke deg å være på ferie, og hvor?
- ✓ Hvor lenge har du vært i kontakt med helsevesenet?

Gruppereregler – og gjennomgang av disse.

Forventningsavklaring.

Hånden – Hver og en tegnet sin egen hånd, (se vedlegg). Hensikt – Bli bedre kjent med seg selv, framtidshåp og mestringstro, arbeide med ressurser, utfordringer og mestring, sosial støtte i gruppa og å bli kjent med gruppa, gruppedannelse, åpne for god dialog.

Avspenning – liggende på matte på gulvet, med verbal instruksjon fra kursleder.

Avslutning med spørsmål.

- ✓ 2. samling: Å være god nok – hva er viktig for meg nå?

- ✓ Mål for samlingen: Bli mer kjent med egne ressurser og oppdage egne prioriteringer, samt bli mer bevisst på egne ønsker.

Velkommen mens vi spiser litt.

Skalering med fingre fra 1-10:

- ✓ Hvordan er å komme hit i dag?
- ✓ Hvordan er det å være deg akkurat nå?

Gjennomgang av tema og målet for timen.

Salat – hva er viktig i mitt liv akkurat nå? Lapper med aktuelle temaer/aktiviteter. Hensikt – bli bedre kjent med seg selv, framtidshåp og mestringstro, utforske egen situasjon og sette ord på et tema.

Tankekart - i plenum (se vedlegg). Hensikt: Bli bedre kjent med seg selv, framtidshåp og mestringstro, arbeide med ressurser og utfordringer og mestring.

Avslutning med spørsmål.

Fortsettelse...

✓ 3. samling: Følelser og sånt

- ✓ **Mål for samlingen:** Arbeide med egne opplevde utfordringer og mestring av disse. Kanskje oppdage nye måter å håndtere utfordringer på.

Velkommen mens vi spiser litt.

Skalering med fingre fra 1-10:

- ✓ Hvordan er å komme hit i dag?
- ✓ Hvordan er det å være deg akkurat nå?

Gjennomgang av tema og målet for timen.

Fantasireise sittende i stolen. Kursholder leser opp, med fokus på avspenning.

Viste filmen Alfred og Skyggen – Denne handler om følelser, og det å forstå disse, samt ulike reaksjoner.

Livselven, første del med fokus på å identifisere utfordringer og mestring hver enkelt har vært igjennom. Hensikt – Bli bedre kjent med seg selv, framtidstro og mestringstro, arbeide med ressurser, utfordringer og mestring, sosial støtte i gruppa, bli bedre kjent i gruppa, gruppedannelse og åpne opp for god dialog.

Avslutning med spørsmål.

✓ 4. samling: Gi og ta – hva er gode relasjoner?

- ✓ **Mål for samlingen:** Oppdage mer om egne relasjoner og hva de setter pris på i disse. Oppdage eget bidrag i relasjonene.

Velkommen mens vi spiser litt.

Skalering med fingre fra 1-10:

- ✓ Hvordan er å komme hit i dag?
- ✓ Hvordan er det å være deg akkurat nå?

Målsetting og plan for timen.

Nettverkskart (se vedlegg). Hensikt – Arbeide med ressurser, utfordringer og mestring, utforske egne relasjoner. Laget først hvert sitt nettverkskart. Kursledere tegnet opp nettverkskartet på flippover ark, og gjennomgikk denne i plenum.

Drømmereise om en god dag. Kursleder leste opp.

Livselven, andre del med fokus på å gå nærmere inn i og identifisere hva som har hjulpet dem igjennom utfordringene. Hensikt (se samling 3).

Avslutning med spørsmål.

Fortsettelse....

✓ 5. Samling: Samspill med folka mine

✓ Mål for samlingen: Utforske eget nettverk og oppdage hvilke relasjoner som styrker og hvilke som svekker. Eget bidrag i å opprettholde gode relasjoner.

- Velkommen mens vi spiser litt.
- Skalering med fingre fra 1-10:
 - ✓ Hvordan er å komme hit i dag?
 - ✓ Hvordan er det å være deg akkurat nå?
- Hadde en liten oppsummering fra forrige time.
- Gjennomgang av tema og målet for timen.
- Viste filmen om Mr. Bean – Nyttårsaften med venner.
- Pedagogisk sol – Med vennskap forbinder jeg....Jobbet individuelt og i plenum.
- Gjennomgang av tema spørsmålene, som vi skrev opp på Flipp Board.:
 - ✓ Kan en ha venner til forskjellig bruk?
 - ✓ Hvordan kan en ta imot støtte uten å virke hjelpeløs?
 - ✓ Må venner vite alt om mine helseutfordringer?
- Billedmateriale: Bruk av prospektkort. Fokus, hvem er jeg som venn?
- Avslutning med spørsmål.

✓ 6. Samling: Sjef i eget liv

✓ Mål for samlingen: Gjenoppfriske temaene og dele erfaringer.

- Velkommen mens vi spiser litt.
- Skalering med fingre fra 1-10:
 - ✓ Hvordan er å komme hit i dag?
 - ✓ Hvordan er det å være deg akkurat nå?
- Repetisjon av temaene gjennom de 5 første samlingene.
- Pedagogisk sol – Med en god dag forbinder jeg.....Jobbet individuelt, 2 og 2 og i plenum til slutt.
- Avslutning med:
 - ✓ Utveksling av tlf. nummer.
 - ✓ Laget FB gruppe.
 - ✓ Utdeling av kursbevis og en liten individuell gave til hver enkelt.

Samlingene og bruk av pedagogisk verktøy

- Foreldregrupper

- ✓ 1. samling: Hvem er jeg som forelder?

- ✓ Mål for samlingen: Skape trygghet og samhørighet i gruppa. Dele erfaringer om det å være foreldre til unge med langvarige helseutfordringer og oppdage at det finnes andre i lignende situasjon.

Sosiometri – første samling for å bli kjent. Stille seg på en rekke ved siden av hverandre, etter følgende spørsmål:

- ✓ Når er du født på året?
- ✓ Hvor i landet er du fra?
- ✓ Hvor lenge kunne du tenke deg å være på ferie?

Forventningsavklaring – hvor er dere nå?

Pedagogisk sol – Hvem er jeg som forelder.....

Avslutning med spørsmål.

- ✓ 2. samling: Å være god nok – hva er viktig for meg?

- ✓ Mål for samlingen: Bli kjent med egne ressurser og å oppdage noe som er viktig for den enkelte. Bli mer bevisst hva man kan gjøre noe med. Kan oppdage nye tiltak for godt samspill i familien.

Gjennomgang av tema og målet for timen.

Spørsmål:

- ✓ Er det noe dere har tenkt på siden sist?
- ✓ Er det noe dere har lyst til å dele om situasjonen nå, eller om det har skjedd noe siden sist?

Innledning ved kursleder om begrepet verdi.

Pedagogisk sol (se vedlegg) – Det som er viktig for meg.....

Kursleder leser opp en tankereise, med gjennomgang i plenum etterpå rundt følelser og tanker.

Avslutning med spørsmål.

Fortsettelse....

✓ 3. samling: Følelser og ressurser

- ✓ **Mål for samlingen:** Reflektere over hvilke følelser som fyller en, hvor mye plass de tar i hverdagen og kjenne igjen sammenhenger mellom følelser, tanke og kropp. Dele erfaringer og mulighet for å oppdage nye måter å håndtere hverdagen på.

Startet timen med en fantasireise, en reise gjennom kroppen.

Gjennomgang av tema og målet for timen.

Spørsmål:

- ✓ Er det noe dere har tenkt på siden sist?
- ✓ Er det noe dere har lyst til å dele om situasjonen nå, eller om det har skjedd noe siden sist?

Viste filmen Alfred og skyggen – Denne handler om følelser, og det å forstå disse, samt ulike reaksjoner. Samtale om følelser, og hva følelser gjør med oss.

Billedmateriale – Bruk av prospektkort, velge ut et og si noe om hvorfor de valgte akkurat det kortet.

Følelsessirkelen, hver og en tegner hver sin følelsessirkel og deler i plenum tankene rundt denne. Hensikt – Bli bedre kjent med seg selv.

Avslutning med spørsmål.

✓ 4. samling: Å være ungdom

- ✓ **Mål for samlingen:** Få mer kunnskap om prosessene ungdommer generelt går gjennom, og om unge som har langvarige helseutfordringer spesielt. Utforske og dele erfaringer knyttet til rolleendring mellom foreldre og ungdom.

Gjennomgang av tema og målet for timen.

Spørsmål:

- ✓ Er det noe dere har tenkt på siden sist?
- ✓ Er det noe dere har lyst til å dele om situasjonen nå, eller om det har skjedd noe siden sist?

Kursholder hadde en liten introduksjon til temaet, hva skiller ungdomshjernen fra en voksens hjerne.

Viste filmen ungdomshjernen, foredrag v/ Petra Røise.

Pedagogisk sol – Med det å være ungdom forbinder jeg.....Dialog og samtale i plenum.

Kursholder leser litt poesi som innledning til videre temaet, det som er min ungdoms behov og ressurser.

Spørsmål skrevet opp på flippover ark:

- ✓ Hvordan gi slipp?
- ✓ Hvordan ivareta den unges verdighet?
- ✓ Hvordan gi rom for å la ungdom snuble?

Avslutning med spørsmål.

Fortsettelse.....

✓ 5. samling: Familielivet – kontakt og kommunikasjon

- ✓ **Mål for samlingen:** Bli bevisst eget nettverk og å oppdage hvilke relasjoner som styrker og hvilke som tapper en. Hvor er det trygt å søke støtte ved behov? Eget bidrag til å etablere og vedlike de gode relasjonene som styrker.

- Velkommen med:
 - ✓ Gjennomgang av tema og målet for timen.
 - ✓ Skalering ved bruk av fingre fra 1-10. Hvordan har dere det akkurat nå?
- Kort repetisjon av forrige samlings tema, ungdomshjernen.
- Pedagogisk sol: Med god kontakt forbinder jeg....Individuelt og 2 og 2. Gjennomgang i plenum etterpå.
- Kursholdere har et innlegg til neste tema som handler om kommunikasjon, gjennom rollespill.
- Nettverkskart (Se vedlegg). Hensikt – Arbeide med ressurser, utfordringer og mestringsstrategier, utforske egne relasjoner. De jobbet individuelt og i plenum.
- Avslutning med spørsmål.

✓ 6. samling: Veien videre

- ✓ **Mål for samlingen:** Samarbeid med ungdommen og støtte til den unge gjennom ulike overganger. Deling av gode erfaringer i gruppa, vedrørende hjelpeapparat rundt familien og ungdommen.

Velkommen med:

- ✓ Mindfulness.
- Gjennomgang av temaet og målet for timen.
- Erfaringsutveksling med fokus på samarbeid, og gode erfaringer med hjelpeapparatet og skolesystemet. Hvilke krav har dere stilt? Samtale 2 og 2 og i plenum.
- Kursholder har en innledning i forhold til egne mestringsstrategier, som de bruker aktivt i den situasjonen de står i. Dette ved å stille følgende spørsmål:
- Hva burde jeg gjøre? Bytte ut burde med, hva ønsker jeg å gjøre? Bytte ut ønsker med, hva vil jeg gjøre? Jobbet individuelt først, deling i plenum til slutt.
- Avslutning med:
 - ✓ Spørsmålene.
 - ✓ Utdeling av kursbevis
 - ✓ Utdeling av evalueringskjema, til foreldre og ungdommene.

Erfaringer og tilbakemeldinger

- For det første så er vi begge takknemlige for at våre ledere Gry Hellum og Bjørg Andal ga oss klarsignal til å sette i gang med Helt sjef grupper i vår kommune.
- Selv med lange dager, og ikke alltid nok tid til forberedelser i forkant av gruppene, er begge kursholderne meget fornøyd med å ha gjennomført 2 kurskvelder ukentlig i tillegg til full jobb, og at vi gikk hjem med en god opplevelse og positivt påfyll så å si etter hver kurssamling.
- Til tross for dette kommer vi til å satse på kurs kun en kveld i uka til høsten. Ungdom og foreldre annen hver gang. Noen ganger muligens enda lengere tid mellom samlingene. Dette betyr at kursdeltagerne får mer tid til å ta i bruk og reflektere over det som har vært tema på samlingen.
- Av de 15 evalueringsskjemaene som ble levert ut, har vi fått 8 tilbake. Siden vi ikke hadde merket skjemaene med foreldre og ungdom, vet vi ikke om det er flest ungdom eller foreldre som har gitt tilbakemelding. Ved neste evaluering, bør vi merke skjemaet med foreldre og ungdom.
- Vi har ikke hatt noen brukerrepresentant i noen av gruppene. Dette er noe vi ønsker å ha til høsten. Tenker dette er mest viktig i ungdomsgruppa og har en ungdom i tankene. Vi har ikke spurt enda.

Erfaringer fortsetter.....

- Vi erfarte at det ikke var nødvendig å ha så mange oppgaver til hver gruppesamling. Det var viktigere å ha god tid til å samtale og dele etterpå.
- Pauser:
I foreldregruppen hadde vi en litt lengere pause.
Med ungdommene hadde vi flere kortere pauser. Første gang hadde vi matter på gulvet og en lengere økt med avspenning og hvile. Dette fant vi ut ikke var nødvendig med denne gruppen.
- Det var 5 på ungdomsgruppa. Det kunne ha vært 6, men det er nok maks for en slik gruppe. De fleste var ganske slitne etter endt samling, men valgte likevel å prioritere samlingene. Hvis alle ungdommene hadde vært representert med to foreldre, ville det blitt en for stor gruppe. Foreldregruppa var i utgangspunktet 8, men ikke alle kunne hver gang. Vi kunne muligens hatt 10, men det er også absolutt maks.
- Vi opplevde stor åpenhet i begge grupper og de som valgte å dele vanskelige tanker og tema, ble i stor grad møtt på en god måte av med-deltagerne.

Erfaringer fortsetter.....

- Pedagogiske verktøy og virkemidler:
I stedet for SOL-oppgavene, valgte vi å bare skrive en påstand og la de komme med punkter. Dette fungerte bra. Først fikk de jobbe individuelt, noen ganger deling mellom 2-3 deltagere og så plenum. Noen ganger gikk vi rett på deling i plenum.
- Filmen med Mr. Bean fungerte ikke så bra. Ungdommene hadde ikke noe forhold til Mr. Bean fra tidligere og lot ikke til å fange hverken humor eller poeng.
- Livets elv, som vi hadde over to ganger fungerte bra. Her kom det frem både utfordringer og gleder og vi erfarte hvor viktig det er å ha noe som løfter og er positivt mot slutten av samlingen.
- Filmen om ungdomshjernen og Alfred og skyggen fungerte bra.

Tilbakemeldinger

Evaluering fra kursdeltagere:

- Spørsmål 1: En har 7 på skalaen, tre har 8, to har 9 og to har 10.
- Spørsmål 2: Tre har 8 og fem har 10.
- Spørsmål 3: En har 8, tre har 9 og fire har 10
- Spørsmål 4: Tre har 8, tre har 9 og to har 10
- Spørsmål 5: En har 6, tre har 8, en har 9 og tre har 10
- Spørsmål 6: En har ikke krysset av, en har 7, to har 8, to har 9 og to har 10
- Spørsmål 7: To har 8, to har 9 og fire har 10

Kommentarer:

- En «time-out» opplevelse.
- Ganske bra og lærerikt. Fint å se andre i samme situasjon som meg.
- En positiv opplevelse. Ønske med kurs over ½ år, møte hver 14. dag. Ser behovet flere av oss har for å snakke sammen og hente tips og råd.
- Veldig nyttig å møte andre i samme situasjon som forstår hvordan det er å ha barn med ME. Møtt forståelse, - viktig. Godt å få satt ord på følelser, tanker og bekymringer. Dyktige ledere.
- Veldig bra opplegg, gode temaer, heller ikke for stort press til å prate så behagelig å delta. Eneste minus er avslutningsoppgaven, vanskelig å fylle ut og ikke så mye utbytte.
- All honnør til gruppelederne som var veldig flinke etter min mening.
- To hadde ingen kommentarer.

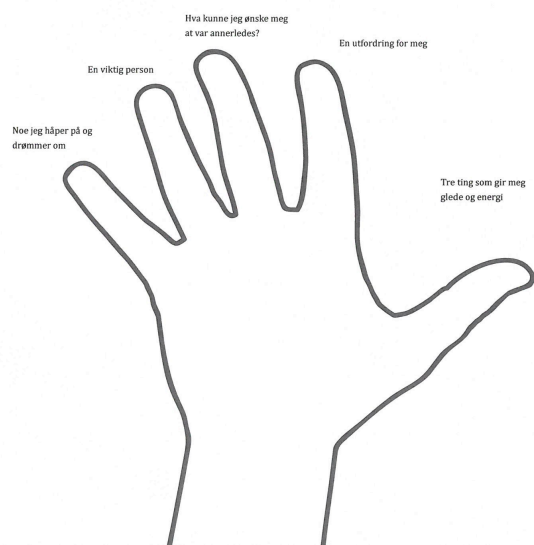
Vi har avtalt med både ungdom og foreldre at vi treffes en gang ut på høsten. Det er mulig vi kan få enda flere nyttige tilbakemeldinger da.

EVALUERINGSKJEMA

1. I hvilken grad har du hatt utbytte av å delta i gruppen?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
2. Hvilken betydning har det hatt for deg å treffe andre i samme situasjon?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
3. Har du følt deg møtt og forstått av lederne av gruppen?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
4. Har du følt deg møtt og forstått av de andre deltakerne i gruppen?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
5. I hvilken grad har du opplevd teamene i gruppesamlingene som relevante for deg?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
6. I hvilken grad opplever du å ha fått satt ord på tanker og følelser?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
7. I hvilken grad vil du anbefale andre i liknende situasjon å delta i gruppe?
Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stor grad
8. Kommentarer til din opplevelse av å ha deltatt i gruppen?

- Hånden

Hånden



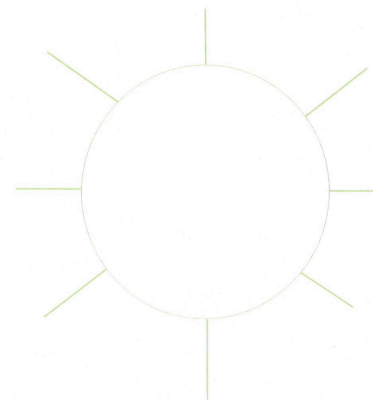
NAV/N:

DATO:

Helt sjøft, dug med vilje og mestring (U3M), Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NRKLMH)

- Pedagogisk sol

Pedagogisk sol



NAV/N:

DATO:

Helt sjøft, dug med vilje og mestring (U3M), Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NRKLMH)

Fortsettelse vedlegg

- Nettverkskart unge

Nettverkskart unge

VENNER OG BEKJENTE

familie

Skole/Jobb

helse/tjeneste

meg

NAVN: DATO:

Hels sjøf, Ung medvirkning og mestring (U3M4), Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NKLMM)

- Nettverkskart foreldre

Nettverkskart foreldre

meg

NAVN: DATO:

Hels sjøf, Ung medvirkning og mestring (U3M4), Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NKLMM)

• Tankekart

Tankekart

Hva håper du skal skje framover?
Ønsker? Håp?
Drømmer?

Hva er bra i livet ditt?
Gøy?
Ok?

Hva er vanskelig?
Problem(er) i livet ditt?

NAVN: DATO:

Helt godt! Utg. med utdanning og kompetanse (UHKM), Nasjonal kompetansesenter for læring og kompetanseutvikling (NKLMB)

Skedsmo kommune
Helse- og sosialsektoren

Jonas Liesgate 18
Postboks 313, 2001 Lillestrøm
www.skedsmo.kommune.no