

mindU

tro, tanker & trivsel

VEJLEDNING OG UNDERVISNINGSMATERIALE

TIL PRÆSTER



Det Sociale Netværk

mindU
tro, tanker & trivsel

INDHOLD

Introduktion	3
Unge og mental sundhed og trivsel	4
Workshop	4
Inspiration til forløb	6
Undervisningsmateriale	7

Kolofon

mindU 2015 © Det Sociale Netværk 2015

Kopiering tilladt til undervisningsbrug mod kildeangivelse
Indhold: Lena Møller og Nadia Juulskov Aarø med sparring
fra Merete Johansen

Layout: Line K

Foto: Vorherre på lokum: Rasmus Rønne

Plakat: Vorherre på lokum: Evanly Media

Illustrator tegneserier: Morten Løfberg

Grafisk arbejde styrkekort: Marco Zama Dannerfjord

mindU
tro, tanker & trivsel

INTRODUKTION

Projekt mindU er et forebyggende oplysningsinitiativ udviklet af Det Sociale Netværk om psykisk sårbarhed og mental trivsel blandt unge 13-15-årige, der går til konfirmandforberedelse. Målet er at øge unges viden om mental sundhed og trivsel samt styrke unge i at tale om de udfordringer, de selv slås med og se, hvilke muligheder de har for at hjælpe hinanden.

Unge har behov for at tale om både de alvorlige og de mindre alvorlige sider af livet. Det er bare ikke altid, at man kan tale med sine venner, lærere eller familie om det, der trykker. Konfirmander har i præsten en anden voksenautoritet at spille op imod, ligesom talen om tro og følelser - både de svære og de umiddelbare - får en helt anden og naturlig dimension hos præsten. Med mindU skaber vi et nyt rum for at tale om mental sundhed uden for klasseværelset - på nye præmisser og med tid til fordybelse.

mindU er et tilbud til præster og sogne, der er interesseret i at arbejde med mental trivsel og psykisk sårbarhed som led i konfirmationsforberedelsen og skal ses som et supplement til den almindelige konfirmandundervisning. Det er først og fremmest et tilbud om en gratis workshop om mental trivsel, der sætter spot på de følelser, tanker og den sårbarhed, som følger med det at være ung.

OM DET SOCIALE NETVÆRK

Det Sociale Netværk er en forening, der arbejder for, at psykisk sårbare og pårørende i Danmark kan få nemmere og bedre hjælp. Det Sociale Netværk har et stærkt ungefokus og har flere års erfaring med at oplyse og hjælpe psykisk sårbare unge. Ud over en lang række projekter målrettet unge driver Det Sociale Netværk også headspace - ni anonyme og gratis rådgivningscentre for unge. Læs mere om os på www.detsocialenetvaerk.dk



Det Sociale Netværk

TRO, TANKER OG TRIVSEL

"Når man går til konfirmandforberedelse, skal man både tumle med store eksistentielle spørgsmål om identitet og spørgsmål om, hvordan man passer ind i den verden, der omgiver én. Har man en lille skævhed, i forhold til gennemsnittet, kan teenageårene let blive tungere end nødvendigt. Det ville være så dejligt, hvis kirken både kunne få og give en håndsrækning, så der kunne være bedre plads til vore unge."

Sognepræst Susanne Voss Pedersen

I forlængelse af workshoppen har vi udarbejdet et undervisningsmateriale med forslag til opgaver og øvelser, du som præst kan arbejde videre med efter workshoppen. Det er selvfølgelig valgfrit, om du ønsker at bruge materialet i den videre undervisning og er tænkt som inspiration til dit arbejde. Undervisningsmaterialet er udviklet med udgangspunkt i 'De Fælles Mål' og trinmål for sundheds- og seksualundervisning og familieundskab, herunder trivsel og mental sundhed.

Vi har desuden udarbejdet et undervisningsmateriale til folkeskolen. Du kan med fordel hente inspiration til dit arbejde her også. Endelig har du muligheden for at krydre undervisningen med teaterstykket 'Vorherre på lokum' om tro, tanker og trivsel fra Det Kommende Teater.

mindU er finansieret med støtte fra Lauritzen Fonden og Augustinus Fonden.



AUGUSTINUS FONDEN

STIFTET 25. MARTS 1942

LauritzenFonden⁺

UNGE OG MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL

Der er mange unge, som synes, det er svært at tale med forældre eller venner om de svære tanker og følelser. I hver klasse sidder der en til to unge, som føler sig ensomme og uden for fællesskabet. Samtidig er der en stor gruppe unge, som føler, at de slet ikke har nogen, de kan tale med om deres problemer.

Hver femte unge oplever mistrivsel i sådan en grad, at det har indflydelse på hverdagen. Teenageårene er en periode, hvor unge er særligt sårbare over for svære følelser som ensomhed, mindreværd, stress, præstationsangst og lignende. Følelser, som de ofte oplever at stå meget alene med, og som de sjældent taler med andre om. Unge skjuler ofte deres problemer og virker udadtil som om, de er glade og har styr på tingene, mens de indadtil kæmper med negative tanker. For nogle unge påvirker de negative tanker dem så kraftigt, at det går ud over deres mentale trivsel. Det kan give sig udslag i symptomer som angst, social isolation, selvskade, spiseforstyrrelser eller depression.

Hver fjerde unge, som henvender sig i Det Sociale Netværks anonyme rådgivningscentre headspace, kommer, fordi de føler sig triste, usikre, angste, bekymrede eller ensomme. I nutidens kultur hylder vi det kompetente menneske og forestillingen om det 'perfekte liv', og vi gør meget for at skjule de ting, vi selv opfatter som tegn på utilstrækkelighed. Mange har ikke lyst til at fortælle deres omgivelser, hvordan de har det. De er ofte bange for, hvad andre vil tænke om dem.

Problemer vokser i tavshed!

WORKSHOP

Som led i projekt mindU tilbyder vi en gratis to-timers ung til ung-workshop om mental trivsel. I mindU er det frivillige unge fra Det Sociale Netværk, der gennem oplæg om egne erfaringer med psykisk sårbarhed skaber dialog og øger unges opmærksomhed på egen og andres mentale trivsel og sårbarhed.

Med workshoppen ønsker vi at synliggøre og italesætte psykisk sårbarhed, trivsel og det at have det svært med afsæt i virkelige historier fra unge. I løbet af workshoppen får de unge mulighed for at diskutere og reflektere over emner som ensomhed, trivsel/mistrivsel, selvværd, pres fra omverdenen, forestillinger om det perfekte, venner osv. samtidig med, at de arbejder med egne styrker og handlemuligheder.

FAKTA OM UNGE OG MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL:

- Angst, ensomhed, stress og depression er de hyppigste årsager til, at unge ikke trives
- To til tre elever i hver klasse får på et tidspunkt psykiske problemer
- Mange unge har svært ved at klare en ungdomsuddannelse som følge af psykisk mistrivsel

Mistrivsel blandt 11-15-årige:

- 20 % fortæller om psykisk mistrivsel
- 15 % er ensomme og isolerede
- Over 50.000 børn og unge mellem 11 og 15 år har det psykisk rigtig dårligt

De mest almindelige problemer, unge kæmper med, er:

Tristhed, ensomhed, kærestesorg, angst, selvskade, spiseforstyrrelser, perfektionisme, stress, pres og høje forventninger.

Fra unge til unge

Hvordan tackler du svære følelser? Hvor kan du søge hjælp, hvis problemerne vokser dig over hovedet? Og hvad vil det sige at være psykisk sårbar? Det er nogle af de spørgsmål, som Det Sociale Netværks rejsehold af unge hjælper med at sætte på dagsordenen, når de holder oplæg. Når unge formidler til andre unge bliver det nemmere for unge at bryde isen og sætte ord på de svære ting i livet og den sårbarhed, vi alle bærer rundt på, fordi de kan spejle sig i de unge oplægsholdere og relatere til deres problemer. De unge finder ud af, at de ikke er de eneste, der går rundt og har det, som de har det.

Det Sociale Netværk har flere års erfaring med at benytte ung til ung-metoden i vores oplysningsarbejde. Det er en metode, vi har rigtig gode erfaringer med. Vi har et fast korps af frivillige unge, der selv har erfaringer med psykisk sårbarhed - personligt eller som pårørende, som holder oplæg, hvor de deler deres personlige historie og oplevelser. Det giver en høj identifikationsfaktor i forhold til målgruppen. Alle oplægsholdere har været igennem et træningsforløb.

VI TILPASSER WORKSHOPPEN TIL DIT BEHOV

Har du særlige ønsker til længde eller temaer, vi skal tage op, så sig til. Vi tilpasser workshoppen, så den matcher dine ønsker og behov.

HVAD FÅR DE UNGE UD AF DET!

- Eleverne styrker deres evne til at reflektere og finde løsninger på problemstillinger ifb. med mental trivsel.
- Vi skaber et rum og et sprog for at tale om problemer og mistrivsel.
- Fokus på styrker og anerkendende tilgang skaber større sammenhold og øget trivsel.
- Eleverne får indblik i egen og andres psykiske sårbarheder, og styrker deres handlekompetencer.

Målgruppe	7. - 8. klasse med afsæt i konfirmandforberedelsen (max 30 elever)
Varighed	Minimum 2 x 45 min.
Indhold	<ul style="list-style-type: none">• Vi arbejder med de unges styrker og ressourcer via styrkekort.• Unge holder oplæg – egen historie om det at have det svært.• Dilemma- og refleksionsøvelser.• Information, gode råd og dialog – Problemer vokser i tavshed.
Formål:	Styrke unges viden og handlekompetencer i forhold til mental sundhed og trivsel, så de bliver fortrolige med, hvordan de kan håndtere personlige problemer og psykisk sårbarhed. Workshoppen bidrager desuden til større åbenhed om og forståelse af psykisk sårbarhed.
Metode:	Ung til ung-formidling gennem personlige historier kombineret med refleksions- og dialogøvelser. Workshoppen faciliteres af en medarbejder fra Det Sociale Netværk.

INSPIRATION TIL FORLØB

Ønsker du at arbejde med temaet tro, tanker og trivsel som et længere forløb, kommer her lidt inspiration til, hvordan du kan kombinere workshoppen med andre tiltag.

Projekt mindU indeholder tre elementer, som du frit kan sammensætte efter egne ønsker og behov.

- Workshop
- Undervisningsmateriale
- Teater

Vi anbefaler, at du starter med workshoppen og et besøg i konfirmandstuen af vores unge oplægsholdere. De unge er dygtige formidlere, der er trænet til tale om psykisk sårbarhed og gå i dialog. Workshoppen er med til at skabe større åbenhed på konfirmandholdet samt et fælles sprog. Det giver et rigtig godt udgangspunkt for at arbejde videre med temaet.

Følg op på workshoppen med opgaver fra undervisningsmaterialet. Vælg de opgaver, du synes passer bedst til dit konfirmandhold. Opgaverne udfordrer eleverne på egne holdninger og tanker om psykisk sårbare unge og mental trivsel og skal bl.a. styrke elevernes evne til at reflektere over dilemmaer og svære emner. Samtidig styrkes eleverne i at finde gode løsninger, der kan øge trivslen og fællesskabet.

Endelig kan du krydre undervisningen med teaterforestillingen Vorherre på lokum – en forestilling om tro, tanker og trivsel, der sætter spot på betydningen af at have nogle at tro på og støtte sig op af, når livet er svært.

Forestillingen er refusionsgodkendt. Det vil sige, at fx skoler kan få refunderet halvdelen af forestillingens pris. Læs mere og se priser på www.kommendeteater.dk/vorherre.htm



VORHERRE PÅ LOKUM

Hvordan ser verden ud set fra en 11-årig drengs perspektiv?

Tro, etik og moral er svære størrelser – især hvis man er 11 år. Med forestillingen Vorherre på lokum giver Det Kommende Teater et humoristisk bud på, hvordan 11-årige Kim tackler de emner, og hvad der kan ske, når hverdagsproblemerne hober sig op, og verden bliver uoverskuelig. En humoristisk og filosofisk fortælling om 11-årige Kim, der bærer på en masse bekymringer. De konkrete, de svære, de usagte og de udefinerbare. Dem, der bare fylder.

UNDERVISNINGSMATERIALE

Vores undervisningsmateriale lægger op til at udvikle elevernes refleksionsevner og løsningsorienterede stillingtagen samt starte en dialog mellem dig og de unge om det at have det psykisk svært. Vi har udformet opgaver, som både kan bruges af dig som præst til at starte snakken, men også til at starte en refleksion hos de unge om svære emner.

Undervisningsmaterialet skal styrke den forbyggende indsats i forhold til mental trivsel blandt unge, så de bliver fortrolige med, hvordan de håndterer personlige problemer og psykisk sårbarhed. De lærer at italesætte deres problemer og får skabt et rum og sprog, som kan tages med videre i andre sammenhænge.

Øvelserne i materialet sætter både fokus på psykisk sårbarhed og mistroivsel, men også positive styrker og egenskaber, der kan være med til at fremme de indbyrdes relationer mellem unge, så de bliver bedre til at hjælpe hinanden, og dermed skabe et stærkere fællesskab samt øge trivslen generelt.

Materialet præsenterer reelle problemstillinger hos unge. Vi bruger spørgsmål og eksempler fra det virkelige liv, skrevet og fortalt af unge selv. Eksemplerne er hentet fra vores rådgivningscentre headspace og Børnetelefonens brevkasse. Teksterne forholder sig til en række problemstillinger, som unge har haft i det virkelige liv.

Undervisningsmaterialet er udviklet med udgangspunkt i De Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab samt trinmål inden for kompetenceområdet trivsel og mental sundhed.

Materialedatabase

Vi har samlet en online materialedatabase. Her kan du downloade alle artikler, sangtekster, musik, film, tegneserier og lignende, som er beskrevet i øvelserne. Vi har også lavet et inspirationsark med links til mere viden og sider med yderligere materiale, der sætter fokus på mental trivsel hos de unge.

GODE RÅD

Hvis du oplever, at der er unge, som har det rigtig svært, eller det åbner op for nogle følelser, som kan være svære at bearbejde alene, er der råd og vejledning at få i vores ni headspace-centre, der tilbyder online anonym rådgivning til unge.
www.headspace.dk.

DU KAN HOLDE DIG OPDATERET OM DET SOCIALE NETVÆRKS ARBEJDE PÅ:

- Facebook Det Sociale Netværk. Vi uploader nyheder, artikler og billeder fra workshops, m.m.
- Instagram #Detsocialenetværk. Vi uploader billeder fra arrangementer, og når vi er ude på skoler, gymnasier og konfirmandforberedelse.
- www.detsocialenetvaerk.dk. Her kan du kan læse mere om vores andre tilbud til unge psykisk sårbare og pårørende.



OPGAVER OG ØVELSER

På de næste sider kan du finde forslag til, hvordan mentalt trivsel kan blive et punkt i konfirmandforberedelse. Det anbefales, at du udvælger det materiale, du synes giver bedst mening og passer bedst til dit hold.

For de fleste unge kan det være svært og sårbart at tage snakken. Der kan være emner, som kan relateres til deres eget liv. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det for nogle unge kan sætte følelsesmæssige reaktioner i gang at arbejde med mental trivsel og psykisk sårbarhed. Vi anbefaler, at der sættes ekstra tid af efter hver opgave til at tage hånd om eventuelle reaktioner hos de unge.

Skab et tryk rum

Vi anbefaler, at der skabes en god og tryk ramme for arbejdet med mentalt trivsel. Det skal foregå i et trygt socialt miljø, hvor de unge er trygge ved at udtrykke sig. For mange unge kan det være uvant at snakke om de emner, som undervisningen handler om. Måske sidder der nogle i klassen, som selv har oplevelser med i bagagen, som kan være ubehagelige at snakke om. De unge kan være bange for, at de andre vil grine af dem på grund af det, de siger og spørger om. Det er vigtigt, at der i klassen bliver skabt et trygt forum, hvor der er plads til at udfolde sig. Det Sociale Netværk opfordrer til, at du overvejer, hvordan du kan arbejde med det trykke rum i klassen.

NETRÅDGIVER

Formål

Styrke unges evner til at reflektere, analysere samt finde gode råd og løsninger på problemstillinger. Dilemmaspørgsmål er virkelige problemstillinger hentet fra headspace-centre og Børnetelefonens brevkasse. Med øvelsen bliver de unge selv 'eksperter', der skal tage stilling til problemerne.

Mål

- At eleverne kan reflektere over dilemmaspørgsmål og udfordringer.
- At eleverne lærer at italesætte problemstillinger for og med hinanden.
- Styrke unges evne til at tænke løsningsorienteret.

Målgruppe	7. – 8. klasse.
Tidsforbrug	30-45 min. afhængig af antallet af dilemmaer, der arbejdes med
Forberedelse	Hent ark med dilemmaspørgsmål på materialedatabasen på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer Print et sæt ud til hver gruppe.
Materialer	Ark med dilemmaer og spørgsmål fra headspace og Børnetelefonens brevkasse

Beskrivelse

De unge inddeles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe skal arbejde med to dilemmaspørgsmål, der tages et ad gangen. Efter hvert dilemma diskuteres arbejdsspørgsmålene, og de unge vender mulige løsninger. Svarene skrives ned. Der samles op på arbejdet med dilemmaerne i fælles diskussion med holdet.

TIPS

Din rolle her er at understøtte dialogen i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål. Udgangspunktet for opgaven er, at der ikke er en rigtig løsning, men flere måder at løse konflikten på. Vær opmærksom på, at emnerne kan være svære at snakke om for nogle unge. Derfor er det vigtigt at prioritere den fælles opsamling og diskussion.

Eleverne kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad handler dilemmaet om?
Beskriv problemet eller dilemmaet.
- Hvad tænker I om problemet?
Hvor alvorligt er det?
- Hvad ville I selv svare på spørgsmålet, hvis I skulle skrive et svar?
- Hvilke råd ville I give?

Fælles opsamling

Hver gruppe læser deres dilemmaer højt

- Hvad snakkede I om i gruppen?
- Hvilke løsninger er I nået frem til?
- Hvilke gode råd ville I give?
- Har I formuleret et svar? Læs højt
- Tror I, at de dilemmaer og problemer, vi har arbejdet med, er noget, som mange unge kan genkende?
- Hvad tror I, at unge bekymrer sig mest om?

LAV DIN EGEN TEGNESERIEHISTORIE

Formål

Øvelsen skal være med til at skabe refleksion hos de unge om konkrete situationer, som kan være velkendte fra deres egen hverdag. Situationerne kan opfattes forskelligt fra person til person, og er derfor gode til at skabe dialog om, hvordan man opfatter specifikke situationer. Det vil vise sig, at eleverne ikke opfatter situationerne ens. Øvelsen sætter fokus på trivsel og god adfærd over for hinanden, og bidrager dermed til at styrke fællesskabet.

Mål

- At eleverne kan reflektere over og aflæse sociale relationer og situationer.
- At eleverne lærer at italesætte og forholde sig løsningsorienteret til udfordringerne omkring situationerne.

Målgruppe

7. – 8. klasse.

Tidsforbrug

45 min.

Forberedelse

Hent tegneserier på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materiale

Beskrivelse

De unge inddeles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe skal have en tegneserie udleveret.

Grupperne skal skabe deres egen historie ved at udfylde tale- og tankeboblerne i tegneserien. Tegneserien har ingen slutning. Den skal de unge selv beskrive og finde en løsning på. Der samles op på arbejdet fra grupperne i plenum. Hver gruppe fremlægger deres historie, og underviser og elever stiller opklarende og uddybende spørgsmål om tolkninger og forståelser af de forskellige situationer i tegneserien samt valg af løsninger.

TIPS

Hvis øvelsen med tegneserien fungerer godt med holdet og er med til at skabe god dialog og debat, kan du arbejde videre med tegneserier i undervisningen. Du kan fx bede eleverne om at lave deres helt egen tegneserie eller tegnefilm fra bunden om mental sundhed og trivsel. Der findes masser af gode tegneserieprogrammer, du kan hente fra nettet.

Du kan også finde hjælp og inspiration på <http://www.emu.dk/>

ER DU OKAY?

Formål

Øvelsen skal styrke den enkelte elevs viden om mistrivsel, lære eleverne at genkende tegn på mistrivsel samt udvikle deres evne til at tackle mistrivsel. Øvelsen er velegnet til at italesætte svære følelser og i fællesskab finde gode løsninger, der kan være med til at styrke fællesskabet og øge trivlsen.

Mål

- At eleverne kan sætte ord på og diskutere deres egne forestillinger og følelser om emnerne.
- At eleverne via hinanden får skabt en dialog omkring mental trivsel.

Målgruppe	7. – 8. klasse.
Tidsforbrug	Ca. 45 min.
Forberedelse	Du kan hente en beskrivelse af de forskellige emner på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer Der er otte emner at vælge mellem. Print et emne ud til hver gruppe.
Materialer	Ark med kort beskrivelse af emnerne

Beskrivelse

De unge inddeles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe får et emne udleveret, som de diskuterer og arbejder med. Grupperne kan tage udgangspunkt i spørgsmålene:

- Hvad sætter emnet i gang af tanker hos jer?
- Hvorfor tror du, man får det sådan?
- Hvordan kan man hjælpe en ven, som har det sådan?
- Skal man snakke om det? Hvis ja, med hvem? Hvis nej, hvorfor ikke?
- Hvad ville du selv gøre, hvis du havde det sådan?
- Hvad kan man selv gøre for at få det bedre?

Øvelsen rundes af med, at hver gruppe præsenterer sit emne og svar på spørgsmålene. Herefter kan du samle op i plenum og slutte af med spørgsmålene:

- Hvordan kan vi som gruppe støtte op om hinanden, hvis en kammerat føler sig trist, ensom, vred, genert eller andet?
- Hvad skal man være opmærksom på hos andre?

TIPS

Din rolle i arbejdet med emnerne er at støtte dialogen hos de unge i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål. Det er vigtigt, at den efterfølgende dialog mellem eleverne i fælles forum prioriteres og at støtte op om en dialog om gode forslag til løsninger og hjælp efter hvert emne.

VI ER HELTE – ANALYSE AF SANGTEKST

Formål

Øvelsen er god til at italesætte menneskelige kvaliteter, egenskaber og værdier. Den sætter fokus på positive handlinger og adfærd i hverdagen hos de unge selv og blandt kammeraterne og bidrager til at fremme positive forandringer, der er med til at styrke fællesskabet og øge unges selvværd.

Mål

- At eleverne kan genkende budskaber i sangteksten og relatere dem til egne handlinger i hverdagen.
- At eleverne bliver opmærksomme på hinandens kvaliteter og styrker.
- At eleverne får skabt en anerkendende dialog om styrker og positive handlinger.

Målgruppe	7. – 8. klasse.
Tidsforbrug	Ca. 30-45 min.
Forberedelse	Download ark med sangtekst www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer
Materialer	Ark med sangtekst og interview

Beskrivelse

De unge inddeles i grupper af fire til fem personer. Hver elev får sangteksten, som de læser og arbejder med i gruppen. Grupperne kan tage udgangspunkt følgende spørgsmål:

- Hvad tror I sangen handler om? Beskriv
- Hvad er budskabet eller budskaberne i sangen?
- Hvad sætter sangen gang i af tanker hos jer?
- Hvad tror I, Bjørnskov vil sige med sangen?
- Hvad er en helt?

Du kan samle op på gruppearbejdet og plenumdiskussionen ved evt. at uddybe med spørgsmålene:

- Findes der forskellige typer helte, fx hverdagshelte, superhelte osv.?
- Hvilke karaktertræk, egenskaber eller styrker har en helt?
- Kan man være en helt i sit eget liv?
- Kan man være en helt for sine venner eller i skolen?
- Kan I komme I tanke om en situation, hvor I selv eller en ven har gjort noget, I synes er helteagtigt?

TIPS

Du kan afslutte øvelsen med et interview med Bjørnskov, hvor han fortæller om sine tanker og baggrunden for at skrive sangen.

Du kan downloade interviewartiklen på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer

BRUG AF STYRKEKORT TIL ETISKE REFLEKSIONER

Formål

At udvikle elevernes etiske refleksionsevne gennem fokus på personlige styrker, så de får talt om nogle af de tanker, der rører sig, på et livsfilosofisk niveau. Bevidstheden om egne styrker er med til at øge unges tolerance, robusthed, selvværd, glæde og mentale trivsel.

Mål

- At eleverne kan omsætte kristne lignelser til en moderne og samtidsorienteret kontekst.
- At eleverne kan tolke kristne budskaber og relatere dem til egen hverdag.

Målgruppe	7. – 8. klasse.
Tidsforbrug	Ca. 15-20 min. til hver lignelse
Forberedelse	Hent beskrivelse af styrkekort og printervenlig version på materiale-databasen på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer
Materialer	Beskrivelse af styrkekort samt printervenlige styrkekort.

Beskrivelse

Styrkekort beskriver 24 almene menneskelige karaktertræk eller styrker, som vi alle rummer (se Om styrkekort). Du kan bruge kortene til at skabe dialog om elevernes styrker, og hvordan de kan bruges i praksis med udgangspunkt i etiske refleksioner fra lignelser i biblen. På den måde ser konfirmanderne sig selv og hinanden fra flere vinkler ud fra et kristendomsfagligt perspektiv, der bidrager til at give eleverne en sammenhængende forståelse af, hvad det vil sige at være menneske og at vi - selvom vi har det svært – ikke er alene om det. Du kan fx tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad er problemstillingen i lignelsen?
- Hvilke budskaber og emner dukker op?
- Hvilke styrker synes I, der er på spil i lignelsen?
- Kan du relatere problemstillingen i lignelsen til en situation i dag?
- Hvordan kan budskabet og styrkerne relateres til livet i dag?

Forslag til lignelser:

- Den barmhjertige samaritaner (Luk. 10, 23-37)
- Den fortabte søn (Luk. 15, 11-32)
- Det mistede får og om den tabte mønt (Luk. 15, 1 – 10)

OM STYRKEKORT

Styrkekort er baseret på VIA Institute on Characters klassificering af 24 almene styrker eller karaktertræk hos os mennesker og består af 24 kort, der hver repræsenterer en styrke. Hvert kort har et billede og en kort tekst som inspiration til bedre at forstå styrken. Ved at arbejde med styrkekort lærer unge at se det positive i sig selv og hinanden samtidig med, at det synliggør elevernes stærke sider i fællesskab med andre elever. Se beskrivelse af styrkekort på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer

MENTAL TRIVSEL SET GENNEM TEMAER FRA KRISTENDOMMEN

Formål

At udvikle elevernes evne til at genkende og relatere kristne budskaber og tekster til egne oplevelser og hverdag ud fra en løsningsorienteret vinkel. Det er med til at styrke unges handlekompetencer og mentale trivsel.

Beskrivelse

Du kan med fordel tænke tematikker fra kristendommen sammen med mental trivsel og sundhed. Temaerne kan fx tage udgangspunkt i kirkeåret, hvor hver søndag og helligdag har sit særlige indhold, for eksempel Jesu fødsel, død og opstandelse, Helligåndens komme, mm. Nedenfor finder du forslag til tematikker fra kristendommen og tekster, der kan relateres til mental sundhed og trivsel og emner som 'at høre til', fællesskab, tilgivelse, håb, tvivl, tro på sig selv, ensomhed, 'at hjælpe andre' og give andre en ny chance.

Tematikker

En ny begyndelse (advent)

Peters fiskedræt (Luk. 5)

Peters fornægtelse (Matt. 29, 69-75)

Håb ud af intet (jul)

Se derfor til at lyset i dig ikke er mørke (Luk. 11:35)

Jordens salt og verdens lys (Matt. 5, 13 - 16)

En helt ny vej ud af fortvivlelsen (påske)

Herren er min hyrde (GT Salmernes bog 23)

Du er set og elsket, som du er (pinse)

Kainsmærket (1. Mos., kap.4)

Selv når du ikke kan se mig, er jeg hos dig (Kristi Himmelfart)

Jeg er med jer alle dage indtil verdens ende (Matt 28, 20)

Eksempler på andre emner og tekster, du kan arbejde med:

Håb og lys

Ordet (Joh.1.)

Legemets Lys (Luk. 11, 33-36)

Næstekærlighed

Kærligheden (1. Kor. 13)

Ensomhed

Salme af David (GT Salmernes bog 139, 1-12)

Missionsbefalingen (Matt. 28, 16-20)

TIPS

Du kan inddrage styrkekort i arbejdet med tematikker. Med sit fokus på menneskelige karaktertræk, bidrager styrkekortene med nye vinkler på tematikker, der gør det nemmere for eleverne at relatere dem til deres eget liv og hverdag. Hent beskrivelse og styrkekort på www.detsocialenetvaerk.dk/mindU/materialer