

København april 2019

Projekt for ledige unge

Målet med projektet

er at give kommunens sårbare unge styrkede kompetencer til at skabe sig 'et godt liv', hvor de kan bevæge sig mod et liv med uddannelse og arbejde.

Forløbet tilrettelægges som et gruppeforløb, hvor deltagerne med øvelser, kreativitet og sociale aktiviteter får indarbejdet tilværelsespsykologi i deres tanker og i tilgangen til livet. Udviklingsforløbet giver den enkelte øget bevidsthed om hans/hendes situation, hvor de bliver bedre aktører i eget liv. Samtidig kommer deltagerne hurtigt til at støtte hinanden, ud fra de forskellige ressourcer de har – som 'Peer to peer'.

Vi har arbejdet med et stort antal sårbare unge, der manglede fodfæste i tilværelsen, hvor resultatet var, at de fik helt nye tanker og perspektiver samt blev mere handlekraftige til at skabe sig et godt liv.

Vi tager udgangspunkt i deltagerens virkelighed!

Tilværelsespsykologien og vores enkle redskaber giver den enkelte hjælp til selvhjælp og gruppeprocessen tilrettelægges så deltagerne påvirker hinanden til at skabe små succesoplevelser mod deres større mål. I alle vores forløb har langt de fleste udviklet sig positivt i forhold til de udfordringer de havde, da de startede.

Varigheden af forløbet afhænger af deltagergruppens udfordringer, og hvor langt deltagerne er fra arbejdsmarkedet. Gruppeforløb kan være 12 eller 24 uger med 2 ugentlige arrangementer á 3 timer for 10 – 12 unge borgere, der evt. suppleres med individuelle tilværelsespsykologiske samtaler.

Forskning som grundlag for vores metode

Tilværelsespsykologien bygger på dansk og international forskning indenfor bl.a. den motiverende samtale, positiv psykologi og den recovery orienterede tilgang under ledelse af professor Preben Bertelsen, Århus

Udgangspunktet er, at støtte den enkelte i at blive en bevidst aktør i eget liv idet personen bedst selv ved, hvad der er rigtigt og godt for vedkommende.



etgodtlivnu ApS har med udgangspunkt i forskningen udviklet **KompetenceCirklen** med 10 tilværelseskompetencer og 5 grundspørgsmål.

Dialogen og selvhjælpsredskaberne sikrer enkelt og effektivt, at den enkelte borger får forståelse for og bevidsthed om, hvilke mål og kompetencer han / hun har brug for at fokusere på, for at skabe sig et godt liv.

Anvendelsen af den enkle bevidsthedsudviklende dialog sikrer, at fokuspersonen retter fokus på målet samt på en kompetence og et skridt ad gangen. Det giver små succesoplevelser, som fører frem til hurtige resultater mod det overordnede mål.

Hvem er vi?

Susanne Gram-Hanssen, HD i organisation og ledelse, sygeplejerske, Master i voksenlæring, certificeret organisations- og stresscoach. Susanne har opbygget sin erfaring på det sociale område gennem mangeårig kontorledelse i Hvidovre kommunes socialforvaltning, på uddannelsesinstitution samt hos Socialpædagogerne.

Løkke Munk Kirkegaard, er certificeret underviser og supervisor i Tilværelsespsykologi, har drevet konsulentvirksomheden i 20 år, har en masterclass-uddannelse i Erhvervspsykologi og har studeret på the Option Institute Trainingcenter, USA.

Udtalelser fra unge i mentorforløb

Simone 19 år havde social angst udtaler efter mentorforløb arrangeret af Jobcenter: *"Jeg har næsten glemt, hvor dårligt jeg havde det da jeg startede. Dengang kunne jeg ikke bevæge mig rundt alene, og jeg troede, at jeg var for dum til at få en eksamen. Jeg var bange for at blive mobbet og turde ikke håbe på, at jeg nogen sinde ville kunne få en uddannelse. Nu har jeg afsluttet 9. klasse og er i gang med udvidet matematik. Jeg har været alene på ferie på Kos i sommer, har fået nye venner og tror nu på en fremtid med uddannelse og arbejde."*

Emil Larsen, motocross-kører på verdensklasseniveau, der kom alvorligt til skade, da han var 16 år. Emil fortæller: *"Jeg ville hellere være død, men i dag synes jeg, at jeg har et rigtig godt liv. De tilværelsespsykologiske samtaler, har været med til, at jeg fandt en ny karrierevej. Jeg blev mere bevidst, om mine muligheder og hvad jeg ville og kunne gøre. Det var ret mærkeligt med alle de spørgsmål, men det hjalp mig til at finde ind på den karrierevej, som jeg ønskede. Drømmen om at blive landstræner for andre motorsportsudøvere i DMU - Danmarks Motor Union - blev alligevel en mulighed og endda meget tidligere end det, jeg havde set for mig."*

Mere info:

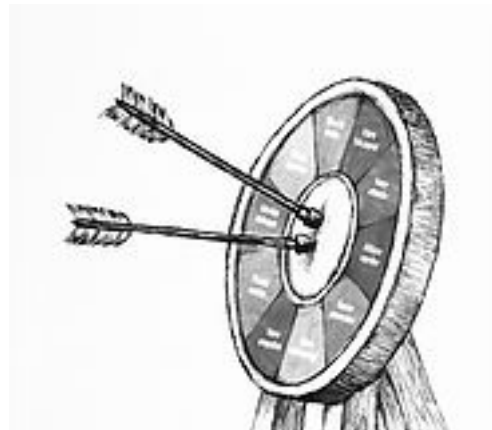
www.etgodtlivnu.dk

Facebook: etgodtlivnu

Susanne Gram-Hanssen

Tlf. 2080 1056

Mail: sgh@etgodtlivnu.dk



Helen Gregory, leder på Alexandra kollegiet i Valby:

"Projektet med 15 unge / mentorer blev gennemført med stort engagement og god energi". På en skala fra 1-10 gav Helen "10" i samtlige spørgsmål vedrørende målopfyldelse, metodens anvendelighed og samarbejdet." Projektet blev gennemført med støtte fra TRYG Fonden.