

# Fastholdelsesvejledning



**WATCH**

**What Alternatives?**  
**- *Thinking, Coping, Hoping!***

**Hvidovre Gymnasium & HF**

# WATCH



## Målgruppe

- Elever med lav motivation/højt fravær
- Elever uden umiddelbare ydre barrierer (sygdom, misbrug, belastet social baggrund etc)
- Sammensat på tværs af klasser (og årgange)

## Overordnede mål

At give elever

- strategier til håndtering og mestring af udfordringer og vanskeligheder i livet
- konkret erfaring med at skabe forandring og ændre adfærd
- øget motivation

# WATCH



## Form

- Grupper af 8-10 medlemmer
- Ung-til-ung
- Mindst otte sessioner a 100 minutter
- Ugentlige møder
- Nyt tema hver uge
- Ritualiseret/forudsigelig (tryk) form
- Fra vejleder til facilitator

## Temaer

- Stress
- Bekymringer/negative tanker
- Styrker og svagheder
- Udsættelse af arbejdsopgaver
- At træffe valg
- Livsstil og værdier
- Internettet

# Virkningsfaktorer



## ”De små succesers strategi”

”Fremgangsmåden (...) er baseret på strategier fra kognitiv adfærdstræning såsom at beskrive problemet og fastsætte den enkeltes mål, finde alternativer, undersøge konsekvenserne af alternativerne og arbejde for, at både mål og alternativer anses for at være noget, der er værd at kæmpe for” (s. 23)

## Målrettede, terapeutiske faktorer

- Reduktion af individualismens byrde
- At kunne bidrage til gruppen og hjælpe andre øger selvværdsfølelsen
- Gruppen øger følelsen af samhørighed og tilhørsforhold (til hinanden, til skolen, til uddannelsen)
- Interpersonel interaktion
- Imiterende adfærd osv.

# Indledende "temperaturmåling"



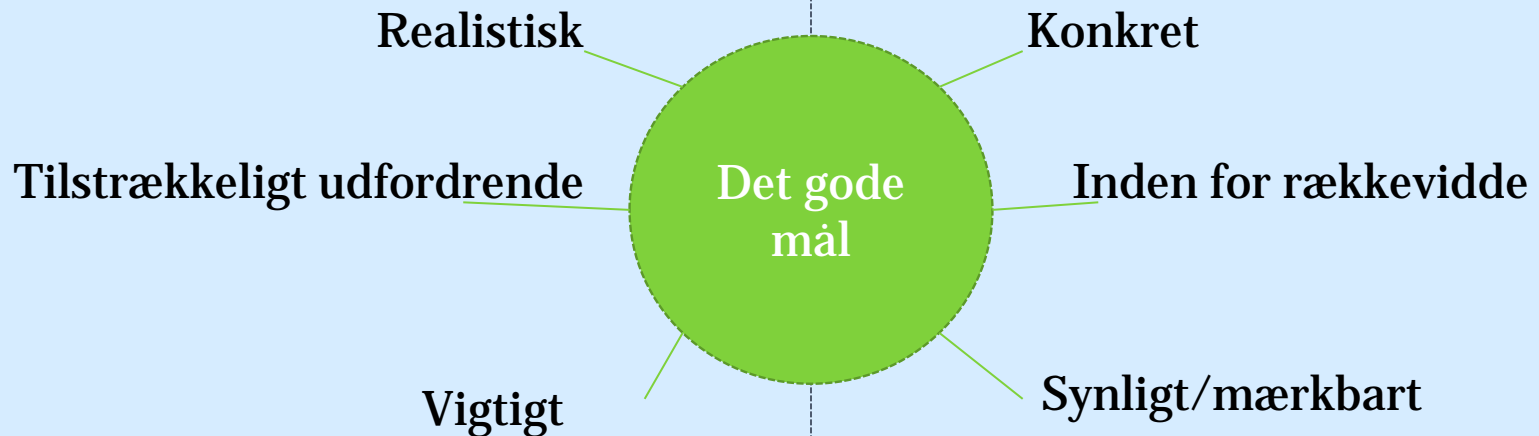
Har du i den seneste tid følt dig

	Ja	Nej
Meget begejstret eller interesseret i noget?	5	4
Meget alene eller ensom blandt andre mennesker?	5	4
Tilfreds, fordi du gjorde noget færdigt?	5	4
Deprimeret eller meget ulykkelig?	7	2
Super?	3	6
Godt tilpas, fordi det hele er gået efter dit hoved?	3	7
Stolt, fordi der var nogen som roste dig, på grund af noget du havde gjort?	5	4

# Elevernes mål



**Vi evaluerer på målet – ikke personen!**



# Foreløbige resultater



## Vi ser at...

- Eleverne kommer til alle møder
- Elevernes fravær falder
- Eleverne gennemgår en positiv personlig udvikling
- Eleverne får større indsigt i mulige handlingsstrategier
- Eleverne lærer at sætte mål (og følge dem)
- Eleverne støtter hinanden og giver hinanden ros når målet nås.
- Eleverne oplever det som positivt at deltage (ikke-stigmatiserende)

# Det virker!



## Udsagn fra elever

- "Det føles rigtig dejligt at have nået sit mål"
- "I sidste uge var mit "dårlig samvittigheds"-barometer på 90, nu er det nede omkring 40".
- "Lukas fra gruppen mindede mig om mit mål, og så valgte jeg at gå til time, selv om jeg var ved at pjække".
- "Hvis jeg tror på mig selv, giver det mig håb og viljestyrke"
- "Man kan godt tænke "fuck" hvis man skal til samtale hos sin vejleder, men det her glæder man sig jo ligefrem til".



# Fraværet falder!

WATCH startede 19/9



Elev 1	Fysisk fravær	Skriftligt fravær
August	4,88 ,%	0%
September	21,60%	41,18 %
Oktober	13,21 %	24,14%
November	0%	11,76%

Elev 2	Fysisk fravær	Skriftligt fravær
August	23,68%	30,77 %
September	34,48%	73,68%
Oktober	24,76%	40%
November	0%	20,83%

Elev 3	Fysisk fravær	Skriftligt fravær
August	5 %	0 %
September	24 %	26,47 %
Oktober	4,81 %	0 %
November	23,81 %	5, 88%

Elev 4	Fysisk fravær	Skriftligt fravær
August	2,63 %	0 %
September	14,29 %	18,52 %
Oktober	3,33 %	12,50 %
November	0 %	0 %

# Foreløbig evaluering



## Dilemmaer/udfordringer

- Uhensigtsmæssig dobbeltrolle, hvis facilitator også er vejleder (monitorerer fravær)
- At visitere de rigtige elever
- At være såvel anerkendende som realistisk – individuelle samtaler undervejs
- Det er svært at få eleverne til at bidrage gensidigt

## Justeringer

- I enkelte sessioner har vi ændret på øvelser
- Mere systematisk inddragelse af metoder fra kognitiv vejledning
- Det er godt at være to facilitatorer
- Øge deltagerens indflydelse på temaer

# Credits



## WATCH er udviklet af

Anna Sigurðadóttir (Master of Human Relations)

Björg Birgisdóttir (Master in School Counselling)

Sigríður Hulda Jónsdóttir (BA in Pedagogy)

*WATCH – en håndbog i gruppevejledning, Danmark  
2012*

*Kontakt: Annike Kjær Hansen, Hvidovre Gymnasium & HF*

*[ak@hvidovregymnasium.dk](mailto:ak@hvidovregymnasium.dk)*

*3634 3455*

# Indledende temperaturmåling 2



Hvor tit har du følt dig sådan inden for de sidste fire uger?

	<b>Altid</b>	<b>Tit</b>	<b>Ret tit</b>	<b>Nogle gange</b>	<b>Sjældent</b>	<b>Aldrig</b>
Bekymret	1	3		3	2	
Presset pga. en aflevering	1	3	1	4		
Bange for at gå i skole?				5		4
Bange for at være i din klasse?					2	7