

# Sluttrapport for prosjektet Jentefokus (nytt navn: Oppreist)

Prosjektet er drevet for prosjektmidler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering



Prosjektnummer: 2008/1/0033

Prosjektets navn: Jentefokus (nytt navn: Oppreist)

Søkerorganisasjon: Blå Kors Norge

## Forord

Vi ønsker i denne rapporten å dele våre erfaringer med drift av jentegrupper i Tønsberg-distriktet i perioden 2009-2010. Prosjektet har vært i utvikling gjennom disse to årene og vi har høstet mange nyttige erfaringer som er av avgjørende betydning for den videre drift av dette arbeidet.

Det har vært mange samarbeidspartnere involvert i dette prosjektet, men vi ønsker å gi en spesiell takk til alle våre frivillige gruppeledere som med sitt store engasjement og ved å gi av sin tid har gjort dette prosjektet mulig.

## Sammendrag

Blå Kors Norge vil gjennom OPPREIST-grupper, gi ungdom i tenårene en arena der de kan reflektere og samtale om ulike utfordringer i livet sitt. OPPREIST er et helsefremmende og forebyggende tilbud til alle tenåringer og ikke bare for de mest risikoutsatte. Vi samarbeider primært med skoler, og er et supplement til lovpålagte kommunale tjenester.

I en OPPREIST-gruppe får man kompetanse på mange livsområder og samtidig tilhørighet i en gruppe hvor man kjenner seg respektert og ivaretatt.

Å oppleve livsmestring i barndom og oppvekst vet vi er viktig for forebygging av psykiske problemer senere i livet. Ved å ha fokus på verdier og holdninger, eget ansvar og valgmuligheter blir det lettere å sette tydelige grenser, reise seg, ta styring i eget liv og gjøre gode valg.

Gruppene går over 10 ganger med ukentlige samlinger, og det er mellom 6-8 i hver gruppe. Man tar for seg ulike temaer og samlingene varer i ca. 2 timer. Det er gratis å delta og hver gruppe drives av to frivillige ledere. Alle OPPREIST-ledere gjennomgår et gruppelederkurs hvor de får kompetanse på metodisk arbeid og drift av OPPREIST-grupper.

Blå Kors driver pr. januar 2011 OPPREIST-grupper på 8 ungdomsskoler i Tønsberg-området. OPPREIST-konseptet blir også noen steder benyttet av skolehelsetjenesten.

OPPREIST er utviklet med tanke på jentegrupper, men i løpet av våren 2011 vil opplegget også være tilpasset for guttegrupper.

I løpet av 2011 vil Blå Kors Norge vil tilby dette konseptet til andre som arbeider med forebyggende ungdomsarbeid.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b>	<b>2</b>
<b>Sammendrag</b>	<b>2</b>
<b>Innholdsfortegnelse</b>	<b>3</b>
<b>Kap.1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting</b>	<b>4</b>
Historikk/Kompetanse/Finansiering	4
Bakgrunn/Målsetting	4
Hva er OPPREIST?	6
Målsetninger for OPPREIST-gruppene	7
<b>Kap.2. Prosjektgjennomføring / Metode</b>	<b>7</b>
Et helsefremmende og forebyggende tilbud	7
Fra religiøst nøytralt til kristent verdigrunnlag	8
Skifte av prosjektledelse januar 2010	8
Grupper 2010	8
Samarbeid med skolene / rekruttering av jenter	8
Sted og tid for jentegrupper	9
Rekruttering av frivillige gruppeledere	9
Kursing og oppfølging av gruppeledere	9
Temaer på OPPREIST-gruppene	10
Verdier	10
<b>Metode</b>	<b>12</b>
Øvelser	12
Undervisning – samtale - refleksjon	13
Rollespill - forumteater	13
Å sette seg mål – Utfordring til neste gang	13
Struktur på gruppa	14
<b>Kap.3. Resultater og resultatvurdering</b>	<b>14</b>
Har det å være med i en OPPREIST-gruppe ført til endringer i livet til disse ungdommene og hva opplever de selv at disse endringene eventuelt består i?	15
Oppsummering av tilbakemeldingene fra ungdommene	17
Hvordan har gruppene fungert i forhold til metodikk og struktur?	18
Struktur, orden og ro i gruppa	18
Oppmøte og forpliktelse	19
Åpenhet og trygghet	19
Hvordan opplever gruppelederne at det har fungert?	19
Oppsummering av tilbakemeldingene fra gruppeledere	21

Overføringsverdi til andre _____	21
<b>Kapittel 4. Oppsummering/ konklusjoner/ videre planer</b> _____	<b>22</b>
Videre planer _____	22

## **Kap.1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting**

### **Historikk/Kompetanse/Finansiering**

Blå Kors Ungdom hadde tidligere et samarbeid med Oslo/Bydel Frogner om jentegruppeprosjektet "Sisterhood". Positive erfaringer fra dette samt annen dokumentasjon som forelå når det gjaldt arbeid med jentegrupper, ble overført til Vestfold gjennom prosjektet "Jentefokus". Også kompetanse fra Borgestadklinikken ble trukket inn, bl.a. "Jentesnakk" av Heidi Thommesen og Astri E. Henriksen (Borgestadklinikken, 2006).

Prosjektet "Jentefokus" startet 1.juli 2007 og var et samarbeid mellom Blå Kors Ungdom og Tønsberg og Omegn Blåkorsforening (TOB). Målgruppen var jenter tilknyttet ungdomsskoler og videregående skoler i Vestfold, hvor innsatsområdet primært var Tønsberg og Nøtterøy.

Vestfold Fylkeskommune inngikk partnerskapsavtale med TOB i mars 2008. Helsedirektoratet kom inn med prosjektmidler for 2008-2009. Noe av disse midlene ble overført til 2010. Helse- og rehabilitering kom inn med prosjektmidler fra 2008 og prosjektet ble avsluttet 31.12.2010.

I januar 2010 skiftet vi navn på jentegruppene fra "Girls2gether" til "OPPREIST". Dette var det to grunner til. For det første ønsket vi å skifte til et navn som tydeligere uttrykte hensikten med gruppene, og som uttrykte empowerment-perspektivet. For det andre begynte vi å få forespørsler fra enkelte skoler om vi også kunne starte opp guttegrupper. Vi ønsket derfor et navn på gruppene som kunne favne begge kjønn.

### **Bakgrunn/Målsetting**

I oppstarten definerte man Jentefokus-prosjektet primært som et rus- og kriminalitets-forebyggende tiltak, der man gjennom jentegrupper og nettverksbygging motiverte jenter til å skape gode jentefellesskap. Bakgrunnen for dette var forskning som viste at jenter utvikler sin identitet gjennom relasjonsbygging, og at vennskap og venninner er en viktig faktor i et rusforebyggende perspektiv.

Rusmidler dekker ulike funksjoner fra person til person og hos samme person avhengig av følelsesmessig tilstand og ytre omstendigheter. Rusmidler kan øke intensiteten i ulike følelser, som sinne, tristhet og glede. Mange unge jenter opplever at rusmidler demper ulike former for angst og uro, alkohol kan anvendes også av noen for å holde alvorlig spiseforstyrrelse og selvskading i sjakk eller fungere som "time out" der hverdagens realiteter blir satt på vent. Rus kan regulere behovet for

nærhet eller distanse, fylle følelsesmessige tomrom og dempe fysisk og psykisk smerte (Kari Lossius, 2008).

Jenter som vokser opp under de mest problematiske hjemmeforholdene er ofte de samme som sliter mest med lite nettverk, tilknytning til skole, problemer med å utvikle gode relasjoner til venner og tro på egne krefter. Når jenter med problematiske hjemmeforhold eksponeres for rus, løper de vanligvis en større risiko for å utvikle rusproblemer enn andre ungdommer med andre tryggede oppvekstvilkår. Bjerrum – Nielsen & Rudberg (1989) viser hvordan utrygge tilknytning kan bli en risikofaktor for utvikling av rusproblemer blant jenter. De relasjonelle problemene hjemme, forårsaket av den utrygge tilknytningen, kan bli så store at disse jentene risikerer å bli utstøtt fra venninnegjengen på grunn av manglende eller svak relasjonskompetanse. Jentefellesskap er viktig for jenters psykologiske modning og løsrivning fra foreldre. Under vanlige oppvekstvilkår fungerer fellesskap som en sosial buffer mot ulike traumatiske hendelser. Tryggede fellesskap vil kunne virke regulerende på jentenes atferd med hensyn til eksperimentering med rus, seksualitet eller andre grensesprengende handlinger. I tillegg virker forutsigbare tryggede fellesskap beskyttende fordi jentene ikke er alene når de tester ut atferd som til tider kan være forbundet med risiko. Det å ikke mestre jenterelasjoner på en hensiktsmessig måte er ofte sårt og vanskelig, og for mange kan dette være begynnelsen på en karriere der de betraktes, både av seg selv og andre, som annerledes. Å bli definert som annerledes kan medføre at viktige normale korrigerende mekanismer opphører, samtidig som dette utvikler både et følelsesmessig savn og manglende sosial og relasjonell trening (Kari Lossius, 2008).

I et rusforebyggende perspektiv, trenger ofte disse sårbare jentene hjelp til å forstå og forholde seg til sammensatte indre prosesser og bli trygg på egen identitet. For mange vil trening i å lære seg bestevenninnerkompetanse og å lage bestevenninner-relasjoner være vel så relevant som å lære å motstå drikkepress (Kari Lossius, 2008).

Det å ha gode venninnerelasjoner har altså vist seg å virke beskyttende og rusforebyggende i seg selv.

Folkehelseinstituttet har kommet med rapporten "*13-15 åringer fra vanlige familier i Norge - hverdagsliv og psykisk helse*". Rapporten kommer frem til at bare 17 % av ungdommene med betydelige følelsesmessige plager har blitt fanget opp og fått profesjonell hjelp. I tillegg kommer det frem at det er en klar sammenheng mellom ungdommenes emosjonelle plager og hvordan de har det på skolen, i familien og på fritiden.

Informasjonen fra rapporten er innhentet på bakgrunn av spørreundersøkelser fra 13-15 åringene og deres foreldre. Det kommer frem at flesteparten av ungdommene med disse plagene kommer fra helt vanlige familier, ikke risikogrupperne. Det vil derfor være mest hensiktsmessig å nå frem til alle ungdommer og ikke bare de mest risikoutsatte. Rapporten kommer frem til at den kontakt ungdommer har med foreldre og annet nettverk har en sterk sammenheng med deres trivsel og hvordan de fungerer. Det kommer frem at regjeringen akter å vektlegge i høyere grad forebyggende barne- og ungdomsarbeid. Dette er en av de viktigste investeringene et samfunn kan gjøre. Til dette trengs det helhetlig, kunnskapsbasert og samordnet innsats overfor barn og unge i samfunnet ([www.fhi.no](http://www.fhi.no)).

Aspekter som er urovekkende og utfordrende for jenter i dagens samfunn er blant annet seksuell trakassering ved for eksempel at jentene har opplevd at jevnaldrende gutter har befølt dem og gitt

dem krenkende og uanstendige forslag. En undersøkelse som Olympiatoppen gjennomførte ifra 1995-2000, omfattet 1200 kvinner og viste at 56,8 % av kvinnene hadde opplevd seksuell trakassering. Antall innmeldte voldtekter er økende i Vestfold, spesielt for jenter under 18 år. Dette er urovekkende.

Cirka halvparten av norske jenter i 15 års alderen mener de er for tykke eller for tynne. Det er et stort press på hvordan man skal se ut i dagens samfunn og dette skaper usikkerhet hos unge jenter.

Forskning viser at relasjoner er viktigere for jenter i en sosialiseringssprosess enn for gutter. For jenter er relasjoner en forutsetning for aktivitet, mens for gutter er aktivitet en forutsetning for å bygge relasjoner. Mange jenter har emosjonelle savn som følge av manglende venninneforhold, og kan ende opp med å gå inn i destruktive forhold med gutter. Jentegruppene har vist seg å være en arena for jenter hvor diverse problematikk kommer frem som blant annet overgrep, incest, voldtekt og seksuell trakassering.

Jentegrupper er et sted hvor jenter lærer å danne venninneforhold og relasjoner til andre. Et av de sterkeste virkemidlene er gjenkjennelse og universalitet. Jentene opplever at andre har det på samme måte som dem, og føler seg mindre alene. Jentegruppene skal bidra til at jentene utvikler økt samhold og tilhørighet, som igjen styrker følelsen av sammenheng, selvfølelse, selvtilitt og egenverdi.

### **Refleksjonsarenaer**

Mange ungdommer i dag mangler arenaer hvor de kan reflektere og samtale om de viktige tingene i livet sitt. Ungdom er ofte med på mange ting, men som regel handler det om aktiviteter og lite om fellesskap hvor det er rom for den gode samtalen. Vi har tro på at det å være med i en gruppe, vil ha en stor forebyggende effekt i livet til den enkelte. Det er viktig at man på forhånd har fått tenkt igjennom og reflektert sammen med noen om aktuelle situasjoner før man står midt opp i dem. Da er det lettere å ta rette valg og sette tydelige grenser.

### **Mestringsarenaer**

Jentegruppene skal ha fokus på mestring der jentene skal øve seg på ulike utfordringer som de står ovenfor i hverdagen sin. Gjennom å ha fokus på positivitet og løsninger kan dette hjelpe jentene til å få et håp om at endring er mulig.

## **Hva er OPPREIST?**

OPPREIST handler om å myndiggjøre mennesker. På engelsk bruker man et ord som heter "empowerment" el. "empowering". Det betyr at man styrker og i standsetter mennesker

- til å ta egne valg
- til å handle selv
- til å ta ansvar for eget liv
- til å reise seg og stå oppreist i møte med ulike utfordringer i livet sitt

Empowerment handler om mestring. Hilchen Sommerschild presenterer i boken "Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre" en modell for mestring (Grøholt, Sommerschild og Gjærum, 1998). I modellen er tilhørighet og kompetanse de to faktorene som i aktivt samspill skaper egenverd og motstandskraft, som er de to viktigste egenskapene hos mestrende individer.

I en OPPREIST gruppe får man kompetanse på mange områder og samtidig tilhørighet i en gruppe hvor man kjenner seg respektert og ivaretatt.

Det å reise seg og stå oppreist på ulike livsområder, er prosesser som går over tid. Å oppleve livsmestring i barndom og oppvekst vet vi også er viktig for forebygging av psykiske problemer senere i livet. OPPREIST må sees som et prosessorientert tiltak for ungdom, hvor voksne veiledere står sammen med dem, over tid og gjennom ulike prosesser.

Ved å ha fokus på verdier og holdninger, eget ansvar og valgmuligheter blir det lettere å sette tydelige grenser, reise seg, ta styring i eget liv og gjøre gode valg. Vi trenger alle å forstå at det bare er én person man kan endre på, og det er en selv.

I OPPREIST ønsker vi også at relasjonene til mennesker skal utvikles.

Vi trenger alle nære og gode relasjoner for å utvikle oss til sunne og sterke mennesker

### **Målsetninger for OPPREIST-gruppene**

- Motivere ungdom til å reflektere over egne verdier og holdninger slik at de blir mer bevisst på egne valg og tør å hevde meningene sine
- Styrke unges selvfølelse og lære dem å sette tydelige grenser og si nei til selvdestruktiv oppførsel og press fra andre.
- Få større forståelse og toleranse for andre.
- Gi mulighet til å knytte nye og dype vennskap, og lære seg å bygge gode og sunne relasjoner

Vi ønsket gjennom denne prosjektperioden å finne ut om vi lyktes med denne målsettingen. Om det å være med i en OPPREIST-gruppe førte til endringer i livet til disse ungdommene og hva disse endringene eventuelt bestod i.

## **Kap.2. Prosjektgjennomføring / Metode**

Inspirasjon fra ulike arenaer.

- KSAN / Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol og Narkotikafrågor, " Bella, grus og glitter". (Sverige)
- United Sisters (Sverige)
- "Jentesnakk" av Heidi Thommesen og Astri.E.Henriksen. (Borgestadklinikken, 2006)
- "Sisterhood" / Bydel Frogner

### **Et helsefremmende og forebyggende tilbud**

Våren 2009 ble prosjektet Jentefokus endret fra å være et rus- og kriminalitets-forebyggende tiltak til et helsefremmende og forebyggende tilbud, som et supplement til lovpålagte kommunale tjenester.

Jentegruppene skulle være et tilbud til alle jenter i aldersgruppen 13-21 år, ikke bare for de sårbare og utsatte jentene. Primærforebygging var et nøkkelord. D.v.s. at man definerte prosjektet som et forebyggende tiltak rettet mot alle jenter, ikke bare de mest risikoutsatte. Det har med dette blitt gjort en endring fra en selektiv tilnærming til en universell, forebyggende strategi.

Årsakene til dette er at med en selektiv tilnærming vil man gå rett inn på arenaer for de lovpålagte tjenester. Samtidig som gruppevirksomhet knyttet til "risikoungdom" krever mer spesifikk kompetanse. Ved å ha en primærforebyggende strategi motvirket man også det at jenter som deltar i jentegruppene blir stigmatisert.

## **Fra religiøst nøytralt til kristent verdigrunnlag**

Jentefokus ble i tidlig fase definert som politisk og religiøst nøytralt. Begrunnelsen for det var at dette skulle være et inkluderende og åpent tilbud. I januar 2010 endret vi dette til at gruppene drives ut i fra et kristent verdigrunnlag, fordi Blå Kors er en diakonal organisasjon som bygger sitt arbeid på et kristent verdisyn. Dette verdisynet ønsker vi skal løftes opp og prege alt arbeid i organisasjonen. Det betyr ikke at man benytter denne arenaen til trosformidling eller evangelisering, men at innholdet og verdiene som blir formidlet i OPPREIST bygger på de samme verdiene som organisasjonen står for. Vi informerte aktuelle samarbeidspartnere (skoler, gruppeledere og deltagere) om denne endringen og klargjorde for de hva denne endringen innebar. Vi opplevde ikke at dette var noe problem eller en hindring for videre samarbeid for noen av våre samarbeidspartnere.

## **Skifte av prosjektledelse januar 2010**

I desember 2009 sluttet tidligere prosjektleder som hadde hatt en 100 % stilling og to nye prosjektmedarbeidere, i 40 % x 2, ble ansatt januar 2010.

## **Grupper 2010**

I løpet av 2010 var 19 gruppeledere involvert i å drive grupper. 15 av disse deltok på frivillig basis med grupper etter skoletid. 2 gruppeledere var lærere og drev grupper som et frivillig valgfag innenfor skoletid. Og begge de to prosjektmedarbeiderne drev også egne grupper sammen med frivillige.

I 2010 deltok ca. 85 ungdommer i OPPREIST grupper, fordelt på til sammen 11 grupper. Av disse var det en guttegruppe, drevet av to mannlige ledere.

Flesteparten av gruppene var lokalisert i Tønsberg, men også på Nøtterøy og Tjøme ble det drevet OPPREIST-grupper.

## **Samarbeid med skolene / rekruttering av jenter**

Prosjektet "Jentefokus" startet opp allerede juli 2007. I 2009 var det etablert et godt samarbeid med sosiallærerne på flere skoler i Tønsberg og på Nøtterøy. Disse har vært kontaktpersonene våre ut mot ungdommene i forhold til rekruttering og utvelgelse. Vi har også i disse årene hatt



informasjonsmøter på skolene, der vi som prosjektansvarlige har informert om jentegruppene med tanke på rekruttering.

Vi har erfart at det tar tid å bygge opp tillitt både til kontaktlærerne, foreldrene og ikke minst blant elevene. Målet vårt på den enkelte skole er å etablere dette som et tilbud som er kjent blant elevene og som det oppleves attraktivt å få være med på.

Det har vært kostnadsfritt for jentene å delta, noe som har vært viktig for at ingen skal bli ekskludert av økonomiske grunner.

## Sted og tid for jentegrupper

Jentegruppene går over 10 uker. Med tanke på sted har vi sett verdien av tilgjengelighet. Derfor har man hatt gruppene, i den grad det lar seg gjøre, i nærhet av skolene. På klubber eller andre nærliggende lokaliteter.

Når det gjelder møtetider har man hovedsakelig valgt å legge gruppemøtene direkte etter skoletid. Det betyr oppstart i 14.30-15.30-tiden. Dette har vært en viktig faktor med tanke på oppmøte i gruppene.

## Rekruttering av frivillige gruppeledere

Hver gruppe ledes av to frivillige ledere.

Det har vært forsøkt ulike metoder for å rekruttere gruppeledere.

1. Bruk av annonser i lokalavisen.
2. Benyttet eget nettverk.
3. Spurt gruppeledere som er med og som vi ser har fungert bra om de vet om noen som kan være aktuelle. Vi har også spurt gruppeledere om de har en god venninne som de kan tenke seg å drive gruppe sammen med.

Annonser i lokalavisen rekrutterte mange ledere, men det var en stor jobb å intervjuer hver enkelt og velge ut aktuelle ledere. Vår opplevelse var at dette var en usikker og arbeidskrevende metode. Vår erfaring er at metode 2 og 3 har fungert best. Det har bygd en solid og god ledergruppe som har sterkere tilhørighet og som det kan se ut som ønsker å stå i dette arbeidet over lengre tid.

## Kursing og oppfølging av gruppeledere

I oppstart av hvert semester har det blitt avholdt kurs for nye gruppeledere. Samtlige gruppeledere deltar på et 2-dagers kurs og får en innføring i hvordan de leder en jentegruppe. På kurset har vi fokus på verdier og holdninger vi vil skal prege gruppene. Vi gjennomgår metoder som skaper en trygg og god dynamikk. Gruppelederne øves i ulike typer refleksjonsøvelser, rollespill m.m. og det settes også av tid til gjennomgang av de ulike temaene som det skal snakkes om i gruppene. Man snakker om ulike utfordringer og problemstillinger gruppelederne kan møte i gruppene sine. Gruppelederkurset er også en fin anledning til å bli kjent med de andre gruppe-lederne, og ikke minst

den de skal lede gruppe sammen med. Vi har hatt som mål at kursdeltagerne etter å ha gjennomført lederkurset skal oppleve seg trygge og klare med tanke på det å skulle lede en jente-gruppe.

Halveis i hvert semester har vi et oppfølgingskurs hvor vi samler alle gruppelederne. Her går vi gjennom de tre siste temaene, samtidig som vi åpner opp for erfaringsdeling, spørsmål og veiledning. Disse samlingene er viktig på mange måter, ikke minst med tanke på det å styrke fellesskapet gruppelederne imellom. Vi har dette året sett betydningen av å bygge et sterkere lederfellesskap. Det er viktig å gi lederne noe tilbake i form av kompetanse og fellesskap. Den største verdien for lederne er nok erfaringen og opplevelsen av å få bety en forskjell i unge menneskers liv. For oss som driver prosjektet er det viktig å ta vare på gruppelederne, slik at de opplever mestring og trives i sin oppgave. Det er avgjørende for om de ønsker å fortsette. Målet vårt er å få en stor og stabil gruppe med ledere som ønsker å jobbe med dette over flere år. Det at gruppelederne fortsetter over lengre tid, gjerne flere år, vil være en nøkkelfaktor for å høyne kompetansenivået i prosjektet.

Vi har siste året ikke hatt veiledningsgrupper for gruppelederne. Dette fordi vi tidligere har erfart dårlig oppmøte på denne type tilbud. Istedenfor har vi vært tydelige på at vi som prosjektmedarbeidere er tilgjengelig for samtaler og veiledning når gruppelederne har behov for det.

## Temaer på OPPREIST-gruppene

1. Introduksjon. Hensikten med gruppen, gruppekontrakt, bli kjent, nettverkskart.
2. Hva er en god / dårlig venn?
3. Hvordan avsløre hersketeknikker?
4. Hvordan bygge selvtillit og identitet?
5. Kommunikasjon og konfliktløsning.
6. Få mot til å sette grenser.
7. Festing og rus.
8. Kjæresten, trofasthet og seksualitet.
9. Hvordan takle urettferdig behandling.
10. Avslutning. Hva har jeg lært? Hvor vil jeg videre? Hva trenger jeg mer av?

## Verdier

Verdier er viktig i et arbeid. På samme måte som lederne må forstå målsettingen med OPPREIST, må de også kjenne til og leve ut de verdiene som skal prege gruppen.

Personligheten til den enkelte leder vil variere, men verdiene som uttrykkes skal være de samme.

## Respekt for de som har en annen mening

OPPREIST ønsker å oppmuntre ungdom til å hevde meningene sine. Mange har erfart at det å stå opp for det man mener, ofte fører til avvisning, konflikt og brutte relasjoner. Det å skape en kultur i gruppa hvor det er rom for uenighet og hvor det å tørre å hevde meningene sine, også når alle andre mener noe annet, faktisk sees på som positivt.

I refleksjonsøvelsene bekrefter vi positivt når noen tør å hevde en annen mening enn de andre og vi gir rom for å høre deres argumentasjon.

Disse situasjonene bringer nesten alltid nye perspektiver inn på det området man snakker om og bidrar til en god og dynamisk refleksjon.

### **Respekt for andres grenser**

Det er viktig at gruppelederne viser respekt og støtte for den enkeltes valg og grenser. Mange har erfaring med at grensene deres blir tråkket over, at de blir manipulert og presset til å gjøre ting de egentlig ikke vil.

Vi ønsker at ungdom gjennom OPPREIST gruppene skal lære seg å sette gode grenser og ta ansvar for eget liv. Det begynner med at man erfarer at det er lov å sette grenser og at man blir respektert på de grensene man setter.

Det å ha en kultur i gruppa hvor den enkelte opplever at man har rett til å sette grenser er også avgjørende for en god og fruktbar prosess for den enkelte.

Derfor vil vi ikke at gruppeledere skal pushe noen til å si eller gjøre noe hvis de ikke selv ønsker det. Tvert imot, som gruppeledere respekterer og bekrefter vi at det er helt greit når de ikke vil si eller gjøre noe. Hver og en velger selv hva man vil dele.

Vi tror at mange som ikke sier så mye, kan få like mye ut av det som de som deler mye. Dessuten ser vi at når de som er mer reserverte opplever at det er frihet og ikke press, så kommer etter hvert tryggheten og ønsket om å delta mer aktivt.

Samtidig er det viktig å påpeke at vi ikke aksepterer at noen prater eller gjør andre ting når noen deler noe i gruppa. Det har med respekt og omsorg for den som snakker å gjøre.

### **Omsorg og medfølelse**

Vi oppmuntrer de unge til å vise omsorg og medfølelse for hverandre. Vi bekrefter dem når vi ser at de praktiserer omsorg og støtte. Det å streve og kjempe er en del av vekstprosessen, men vi trenger alle å vite at vi ikke står alene.

Gruppelederne ønsker vi skal møte ungdommene med tilpasset og balansert empati.

### **Ærlighet og sannhet**

Lederne må være ekte ovenfor ungdommene. Ungdom tiltrekkes av ledere som er åpne og ærlige, midt i et samfunn og en kultur som romantiserer svik, uærlighet og intriger. Som voksne rollemodeller, kan vi gjerne være ærlige om våre feil og nederlag. Dette er med å skape en kultur hvor alle kan snakke sant om livet sitt, som igjen må være et utgangspunkt for endring. Det betyr ikke at lederne må utlevere seg selv og sitt privatliv.

Lederne har et spesielt ansvar i å bygge en kultur i gruppa som ikke er dømmende og som ivaretar de som ærlig deler sårbare ting.

### **Latter og moro**

Selv om man ikke planlegger humor, så ønsker vi å gi rom for det når det er naturlig. Det å ha det gøy og le sammen er en viktig del av et godt fellesskap samtidig som vi også vet at læring som er koblet opp til humor blir lettere husket. Vi oppfordrer våre ledere til å senke skuldrene og ikke ta alt så alvorlig, og særlig ikke seg selv.

## **Metode**

### **Øvelser**

#### **Tommel-opp-tommel-ned**

Når man kommer sammen i gruppa er det ikke alltid alle har det så bra. Det kan være ting som har skjedd tidligere på dagen, prosesser man står i, sykdom, konflikter m.m. I de fleste sammenhenger sier man ikke så mye om hvordan man egentlig har det når man møtes. I OPPREIST -gruppene gir vi muligheten for at alle kan få være ærlige om hvordan de egentlig har det. Leder sier : "Tommel-opp-tommel-ned", så strekker alle den ene armen frem og peker tommelen opp eller ned ettersom man har det bra eller ikke. Alle vet at man ikke trenger å si noe mer om det, hvis man ikke ønsker det selv. De som ønsker å dele situasjonen sin gjør det etterpå i RUNDEN, "Èn positiv og èn negativ"

#### **Snakkestein**

Det å oppleve å bli hørt, når man deler noe, er viktig. "Snakkesteinen" benyttes for å gi alle muligheten til å si noe, bli lyttet til og få snakket ferdig uten avbrytelser. Den som har steinen har nemlig krav på alles oppmerksomhet. Når steinen gis videre, gir det et tydelig signal til de andre om at man er ferdig. "Snakkesteinen" er med på å bygge en god samtalekultur. Det er lov å komme med spørsmål og respons til den som har steinen. Noen grupper dropper steinen etter noen samlinger, mens andre velger å beholde den.

#### **Runden**

Runden benyttes for å gi alle en anledning til å si noe. Den brukes i oppstart av hver gruppe, etter TOMMEL-OPP-TOMMEL-NED, til "En positiv og èn negativ". Men runden kan også brukes i forbindelse med refleksjon. På denne måten gir lederne alle en mulighet til å si hva de tenker eller mener om et tema eller en aktuell situasjon.

## **Positiv og negativ**

Her får alle en mulighet til å dele en positiv og en negativ opplevelse de har hatt siste uken. Det er frivillig hva man vil dele. Her er det mange som deler hvis de ikke har det bra. Man kan la steinen gå forbi, hvis man ikke ønsker å si noe. Hvis noen bare har en positiv ting de vil dele, forsøker vi ikke å grave opp evt. negative ting. Men hvis de deler bare negative ting, utfordrer vi de til å dele noe positivt som har skjedd. Dette er også stedet for å dele seirene våre samt lære seg å skille ut hva som er mest aktuelt å dele.

## **Refleksjonsøvelsen - Varm stol**

Lederne kommer med ulike påstander. Deltagerne reiser seg hvis de er enige og sitter hvis de er uenige. Poenget med denne øvelsen er å finne ut hva man mener om ulike ting og tørre å stå for det. Man blir lyttet til og lærer seg opp til å lytte til andres argumenter. Det skapes et rom for refleksjon og bearbeidelse av holdninger og verdier. Her er det viktig å understreke at det ikke er noe som er "riktig" eller "galt". Det som er viktig er å tørre å være ærlig og stå for det og uttrykke hvorfor man mener som man gjør. Det er også lov å skifte mening underveis. Dette er en morsom øvelse som skaper mange gode diskusjoner og som åpner opp for flere perspektiver og nyanser omkring et tema. Hvis bare én eller to reiser seg, kan lederen spørre om hvorfor de valgte å reise seg, evt ble sittende. Bekreft de som tør å være ærlige og som tør å mene noe annet enn alle andre.

## **Undervisning – samtale - refleksjon**

Det er ikke meningen at undervisningen fra lederne skal dominere samlingene. Dette kan fort gå på bekostning av deltagelse og refleksjon fra ungdommene. Undervisningen fra ledernes side skal være i form av relativt korte innlegg, mer som introduksjon. Det er ungdommene som skal stå for mesteparten av snakkingen. Det betyr at gruppelederne skal stå for mesteparten av lyttingen. Det å stille åpne spørsmål åpner opp for deltagelse og refleksjon. "Runden" kan benyttes hvis det bare er de samme som snakker. Man bekrefter og roser de som stiller gode spørsmål, gir gode svar og er ærlige.

## **Rollespill - forumteater**

Ulike rollespill / forumteater benyttes på enkelte temaer. Særlig der man skal oppøve en viss adferd, feks. grensesetting. Det oppleves svært nyttig å ha "vært" i situasjonen før man møter det i hverdagen sin.

## **Å sette seg mål – Utfordring til neste gang**

Endring er en trinnvis prosess : Refleksjon – Forståelse – Overbevisning –Valg / Sette seg mål -- Gjennomføring

Det er viktig å definere målene våre, si det ut, skriv det ned, forplikte seg. Gruppelederne kan spørre: "Er det noe du ønsker å endre på eller gjøre annerledes vedrørende dagens tema? "Vi kan forandre oss! "Er det mål du ønsker å sette deg?" "Er det valg du er klar til å ta?"

### Struktur på gruppa

- 0 - 30 min. - Vi spiser og snakker sammen
- 30-60 min. - Kort presentasjon av dagens tema
  - "Tommel-opp-tommel-ned"
  - Runden, "positiv-negativ"
- 60-90 min. - Undervisning / Innledning i dagens tema
  - Samtale, refleksjon
- 90-120 min. - Refleksjonsøvelser, evt. drama
  - Utfordringen
  - Presentasjon av neste ukes tema

## Kap.3. Resultater og resultatvurdering

I evalueringen for høsten 2010 er det benyttet en kvantitativ metode. Alle deltagere og gruppeledere har svart anonymt på evalueringsskjemaer med ulike spørsmål. I tillegg har vi hatt to veilednings-/evalueringssamlinger med gruppelederne, høsten 2010.

Målsetting for OPPREIST-gruppene har vært å:

- Motivere ungdom til å reflektere over egne verdier og holdninger slik at de blir mer bevisst på egne valg og tør å hevde meningene sine.
- Styrke unges selvfølelse og lære dem å sette tydelige grenser og si nei til selvdestruktiv oppførsel og press fra andre.
- Få større forståelse og toleranse for andre.
- Gi mulighet til å knytte nye og dype vennskap, og lære seg å bygge gode og sunne relasjoner

Vi vil i dette kapittelet, med bakgrunn i evalueringene og tilbakemeldingene vi har fått, gi en vurdering av resultater ved drift av OPPREIST-grupper:

1. Om det å være med i en OPPREIST-gruppe har ført til noen endringer i livene til ungdommene og hva de selv opplever at disse endringene består i.
2. Hvordan gruppene har fungert med tanke på metodikk og struktur
3. Gruppeledernes opplevelse av hvordan det har fungert.

## Har det å være med i en OPPREIST-gruppe ført til endringer i livet til disse ungdommene og hva opplever de selv at disse endringene eventuelt består i?

(Her gjengis spørsmålene i evalueringsskjemaene til deltagerne og noen av svarene.)

### 1. Hva er det viktigste du har lært gjennom det å være med i gruppa?

*"Det å bli mer selvstendig og se hvordan andre påvirker meg på ulike måter"*

*"Å snakke åpent om problemer"*

*"Å være stolt av meg selv og ikke redd for å si min egen mening"*

*"Å få bedre selvtillitt og lære om forskjellige herskerteknikker."*

*"Forholdet til venner og kjærester."*

*"At man må være ærlig."*

*"Å ikke dømme folk pga utseende og lære meg å sette grenser."*

*"Å forstå at et menneske har mye mer enn det man først tror."*

*"Å respektere andre, vise hensyn."*

*"Det viktigste jeg har lært på gruppa er det med å tilgi. At tilgivelse ikke er det samme som å akseptere det."*

*"Å ta egne valg og sette grenser"*

*"Hvordan jeg skal håndtere forskjellige situasjoner."*

*"Det har lært meg å bli mer selvsikker og ha tro på meg selv. Det har også lært meg å ikke gjemme alt i en boks, men sortere det og gjøre noe med det."*

### 2. Har det å være med i gruppen gjort deg bedre i stand til å hevde egne meninger og ta selvstendig valg?

*"Ja, absolutt. Både når det gjelder å si "nei" til andre og å stå for det jeg mener og tror på. Nå er jeg ikke like redd for hva folk vil mene om meg om jeg gjør det."*

*"Jeg greier å si mer hva jeg vil"*

*"Ja, både når jeg er med venner i klassen og med dem jeg nesten ikke kjenner"*

*"Ja, det er lettere å si nei nå, istedenfor bare å være med"*

*"Ja, jeg har blitt mye mer selvstendig"*

*"Ja, jeg tør å si ifra om ting jeg ikke synes er noe hyggelig."*

*"Ja, jeg står mer på mine meninger"*

**3. Har du blitt mer bevisst på det å sette grenser? På hvilke områder og i forhold til hvem er du evt. blitt flinkere til å sette grenser?**

*"Ja, jeg har skjønnt at man ikke bare skal sitte stille om noen kommer innenfor intimgrensene, og ikke la hvem som helst komme gjennom mine grenser. Det er jo jeg som bestemmer, men det visste jeg ikke helt før."*

*"Jeg tør å snakke til gutter som er diskriminerende og jeg kan si nei når jeg ikke ønsker sex."*

*"Jeg har blitt flinkere i forhold til "venner" og kjæreste."*

*"Jeg har blitt mer bevisst på å sette grenser, spesielt på de som bruker herskertechnikker."*

*"Ja, med en bestevenn som alltid sjefer over meg."*

**4. Hvordan har det vært å være en del av dette fellesskapet?**

*"Vi har godt samhold i gruppa og mye tillit."*

*"Det har vært helt utrolig bra, og jeg har gledet meg til hver tirsdag."*

*"Kjempekoselig og lærerikt."*

*"Gøy. Jeg har lært utrolig mye"*

*"Det har vært gøy. Jeg har kunnet åpne meg og stole på noen jeg vanligvis ikke ville stolt på."*

*"Bra og kjempegøy å være sammen med mange andre og bli kjent. Det er liksom et sånt sted hvor jeg gleder meg til å dra etter skolen hver tirsdag."*

*"Veldig moro, har blitt kjent med nye mennesker og lært om forskjellige måter og sider å se ting fra."*

**5. Har det å være med i gruppa gitt deg ny innsikt og forståelse av hvordan andre har det? Klarer du å beskrive hva det evt. har gjort med deg?**

*"Ja, for meg er det deilig å klare å åpne meg for noen da dette er et problem for meg som ikke er så flink å ha folk nær."*

*"Jeg har lært meg å vise omsorg for mennesker jeg egentlig ikke liker."*

*"Jeg kan se bedre om noen er lei seg for noe og det har gjort at jeg har blitt en bedre venn."*

*"jeg er kanskje litt mer obs på hva jeg sier."*

*"Nja..litt på en måte. En jeg er litt med har det ikke alltid like lett hjemme, og nå vet jeg litt hvordan jeg kan hjelpe henne."*



## 6. Har du fått noen nye venner eller styrket relasjoner til noen ved å være med i gruppa?

*"Har blitt bedre kjent med en stille og sjenert venn."*

*"Jeg har blitt bedre venner med alle i gruppa."*

*"Helt klart. Ved å dele det vi har gjort og historiene vi ikke forteller hvem som helst, knytter vi sterke og spesielle bånd."*

*"Ja, jeg har blitt bedre kjent med noen og det er noen jeg har et dypere forhold til enn før."*

## 7. Er det noe du ønsker annerledes?

*"Ja, at det varte litt lenger."*

*"Litt snakk om hvordan det er hjemme, og hvordan forhold du har til familien."*

*"Nei, det var flott sånn som det har vært."*

*"Nei, ikke noe jeg kommer på nå. Litt lenger tid kanskje da "snakkerunden" ofte tok mesteparten av tiden. Men vi kunne ikke kutte den ut, den er utrolig viktig. Allikevel hadde det vært fint å få tid til å lære enda mer."*

*"At det ikke var så mye bråk. Noen av jentene tullet/bråket ganske mye."*

## Oppsummering av tilbakemeldingene fra ungdommene

**Motivere ungdom til å reflektere over egne verdier og holdninger slik at de blir mer bevisst på egne valg og tør å hevde meningene sine.**

Deltagerne opplever gruppene som en trygg, uformell og hyggelig møteplass. Det har vært frivillig å delta og gruppelederne har presisert at ingen skal oppleve seg presset. Dette har ført til at terskelen har vært lav mtp å skulle dele fra livet sitt og si hva man mener om forskjellige ting. Dette, sammen med taushetsplikten, har bidratt til at deltagerne har følt seg trygge og har våget å eksponere seg. Gruppelederne har også vært bevisst på positiv bekræftelse. Det må sies at det har vært stor forskjell på gruppene. Noen steder tar det lengre tid å etablere tryggheten og åpenhet. I grupper hvor få kjenner hverandre fra før og alle er stille og forsiktige vil det vær en helt annen dynamikk enn der hvor de fleste kjenner hverandre fra før og er trygge på hverandre.

**Styrke unges selvfølelse og lære dem å sette tydelige grenser og si nei til selvdestruktiv oppførsel og press fra andre**

Tilbakemeldingene går på at ungdommene sier de har fått mer tro på seg selv. De har lært seg å snakke om ting, blitt mer bevisst på å sette grenser og skjelne hvilke vennskap som er positive og

hvilke som er destruktive. Det å sette grenser har vært et gjennomgående tema i mange av gruppene, ikke bare under tema 6 : "Få mot til å sette grenser". Samtale og refleksjon rundt enkeltsituasjoner og støtten den enkelte har fått fra gruppen, har gjort at mange har blitt mer bevisst grensene sine og klarer å bli tydeligere i møte med ulike utfordringer i hverdagen sin.

### **Få større forståelse og toleranse for andre**

Det å få høre andres historier er med på å skape større forståelse og empati for andre som man til daglig ikke har så dyp kontakt med. Gjenkjennelsen gjør også at man tør å kjenne på egne følelser og får aksept for disse.

### **Gi mulighet til å knytte nye og dype vennskap, og lære seg å bygge gode og sunne relasjoner**

Nesten uten unntak har tilbakemeldingene gått på at de unge har etablert nye relasjoner, selv de som ikke hadde noen venner fra før. Mange sier også at de opplever at allerede eksisterende relasjoner har blitt styrket. Noen erkjente at de hadde vært en dårlig venn og hadde lært seg hvordan man kan være en god venn. Noen oppdaget at de stod i usunne relasjoner og lærte seg å si ifra og sette grenser. Andre uttrykte at de var blitt mer bevisst på å inkludere folk som faller utenfor.

## **Hvordan har gruppene fungert i forhold til metodikk og struktur?**

### **Struktur, orden og ro i gruppa**

Det er en enkel struktur i OPPREIST-gruppene som ungdommene fort griper. Denne forutsigbarheten gjør at det fort etableres orden og gruppene blir lette å lede. Målsettingene i OPPREIST-gruppene kan deles i to hovedområder. Det ene handler om relasjonsbygging og det å dele livet med hverandre. Det andre handler om å øke sin kompetanse jfr. de ulike temaene. Strukturen skal ivareta begge disse elementene. Som gruppeledere kan vi ofte oppleve at det kan bli en konflikt mellom disse to målsettingene. Det er rom for å vektlegge de ulike leddene i strukturen noe ulikt, samtidig er det viktig med en viss balanse mellom disse to elementene. I noen av gruppene våre opplevde vi at ungdommene i "Runden" hadde et veldig stort behov for å dele hvordan de hadde det. Flertallet av jentene i disse gruppene var i risikosonen og hadde en stort behov for å fortelle sine historier både i fortid og nåtid. Dermed fikk man mindre tid til å gå i dybden på de ulike temaene eller at refleksjonsøvelsene måtte droppes.

Opplever man at det blir stor ubalanse, oppfordrer vi lederne til å finne løsninger sammen med gruppa. I en gruppe hvor dette var et problem forsøkte man en gang å ta runden etter dagens tema. Dette var ikke så vellykket. Og gruppa var enig om at de ville ha "Runden" først, slik at de fikk "lettet på trykket". Det å bli sett og hørt når man har det vanskelig er viktig for de fleste av oss. I enkelte grupper må man gi mer rom for dette. Lederne må imidlertid være bevisst på at gruppa ikke havne i problemfokus. Vi kan etter å ha lyttet til ulike problemstillinger/utfordringer gi alle rom for refleksjon gjennom runden ved å spørre: "Hvordan ville du ha taklet en slik situasjon?" "Hva ville du

ha gjort for å få til en løsning?” og lignende spørsmål. Dette bringer gruppa inn i løsningsfokus istedenfor problemfokus og er med å skape refleksjon.

Åpningsøvelsene ”Tommel opp, tommel ned” og ”Èn positiv og èn negativ” fungerte bra. Øvelsene førte enkelte ganger til at det planlagte temaet uteble, fordi det dukket opp ting som var viktig å gripe tak i. Vi ønsker å gi gruppelederne frihet til å gjøre denne type prioriteringer og selv vurdere når det er viktig og riktig å heller ha fokus på det temaet som oppstår.

En del av ungdommene uttrykker at de ønsker at gruppa skal fortsette etter de 10 gangene. Vi ser på OPPREIST som et prosessorientert tiltak som med fordel kan gå over lengre tid. Derfor gir vi rom for enkelte til å være med i en ny gruppe neste sesong.

### Oppmøte og forpliktelse

I kontrakten forplikter ungdommene seg til å komme på alle oppsatte møter og til rett tid. Hvis de av ulike grunner ikke kan komme, må de gi beskjed til lederne. Det er viktig å klargjøre rammene for det å delta i en OPPREIST-gruppe helt fra starten. Andre faktorer som slår inn med tanke på oppmøte er:

- De må oppleve at det er frivillig - noe de selv velger.
- Ungdommene må synes at samlingene gir mening.
- Tilgjengeligheten er avgjørende. Derfor legges gruppemøtene i nærheten til skolen deres evt. klubb/kafè som de har tilhørighet til.

Vi gjorde en erfaring med en sammensatt gruppe med jenter fra videregående, Oppfølgingstjenesten og Voksenopplæringen. Der jentene hadde opplevelsen av å bli plassert der av sine saksbehandlere, dalte motivasjonen og de droppet forttere ut. Når det gjaldt jenter med fremmedspråklig bakgrunn fra Voksenopplæringen fungerte dette langt bedre.

### Åpenhet og trygghet

Taushetsløftet de skrev under på i kontrakten var avgjørende for at det ble en åpen og trygg atmosfære i gruppene. Dette gav dem trygghet til å dele fra eget liv. Taushetsløftet definerte vi som; at vi kan snakke om temaene og hva man har lært, men ikke hva den enkelte sa eller gjorde. Det var gjennomgående at alle respekterte taushetsløftet.

### Hvordan opplever gruppelederne at det har fungert?

(Her gjengis spørsmålene i evalueringsskjemaene til gruppelederne og noen av svarene.)

#### 1. Hva har gitt deg mest ved å være gruppeleder?

*Nærkontakten med jentene. Deres ærlighet og åpenhet.*

*Veldig hyggelig å bli kjent med jentene. Det å bli kjent med dem har gitt meg bedre innsikt i deres tenkemåte.*

*Å føle at jeg kan bidra til at andre får en lettere hverdag, og kanskje ta gode valg i livet sitt.*

*Nærhet og fantastisk tillit fra jentene. Se hvor mye de satte pris på det.*

*Det å se forandringen i jentes liv gav vel mest.*

*Å se jentenes selvtillit og selvfølelse vokse så å si for hvert møte vi har hatt.*

*Å bli kjent med jentene og lært mye om meg selv!*

*Se positive forandringer hos guttene. Se hvor mye det betyr å bry seg.*

*Se det gode samholdet i gruppa, og oppleve nærheten og tilliten de viser oss.*

*Lært mye om hvordan unge opplever mobbing, utstøting, overgrep, vold osv og hvordan de takler det.*

## **2. Hva opplever du har vært de største utfordringene for deg?**

*Tiden. Å få nok tid til å snakke om temaene.*

*Møte behovene på best mulig måte.*

*Har vært litt vanskelig ikke å være belærende.*

*At de ønsker mer tid og samtaler utover gruppa.*

*Når det er en stille gruppe og det ikke er så mye respons.*

## **3. Opplevde du at gruppelederkurset og oppfølgingen gav deg nødvendige forutsetninger for å lede en gruppe?**

*Jeg ble veldig beroliget under kurset. Følte jeg fikk de verktøyene jeg trengte.*

*Synes det var godt grunnlag.*

*Gruppelederkurset er et "must" og det var utrolig bra.*

*Ja, det var veldig betryggende å gå gjennom temaene og høre om ulike erfaringer så vi var forberedt på ulike ting som kunne dukke opp.*

*Opplevde at gruppelederkurset gjorde meg motivert og forberedt på å være OPPREIST-leder.*

## **4. Hadde det vært ønskelig med mer oppfølging/veiledning underveis? (Hvis ja, på hvilken måte?)**

*Nei, den oppfølgingen og veiledningen vi fikk var veldig god. Men å vite at muligheten for å ringe dersom det var noe spesielt var veldig beroligende.*

*Nei, det har vært bra. Jeg har følt jeg bare kan ringe dere hvis jeg lurer på noe.*

*Ja, om holdninger hos oss voksne i forhold til ungdommens problemer - og hvordan møte dem best mulig.*

*Opplevde at jeg fikk mye oppfølging / veiledning underveis.*

*Nei, malene for de ulike dagene var nok. Så tilpasset vi det til gruppa og gjorde det til vårt eget.*

## **Oppsummering av tilbakemeldingene fra gruppeledere**

Det er avgjørende at gruppelederne ønsker å fortsette. Derfor er det viktig at de *opplever mestring og trives* i sin oppgave. Ser vi på prosjektet som helhet, vil det være av stor verdi å ha gruppeledere som ønsker å jobbe med dette over lengre tid, gjerne over flere år.

Det å ha *trygge, motiverte og velfungerende ledere* er helt avgjørende.

Som en OPPSUMMERING fra gruppeleder-evalueringene, vil vi si at følgende faktorene er viktige for å bygge gode og motiverte gruppeledere:

*Gruppelederkurset må være relevant* i forhold til det å lede en OPPREIST-gruppe, både mht verdier, metodikk, temaer og utfordringer de kan møte. Og det må være en tydelighet i forhold til hva som forventes av den enkelte gruppeleder.

Det er en stor fordel at *gruppelederne er samkjørt og trygge på hverandre*, slik kan de best være gode rollemodeller. Der gruppelederne har kjent hverandre fra tidligere har det vært et stort fortrinn. Derfor oppfordrer vi lederne våre til å rekruttere en medleder fra eget nettverk. Dette viser seg å være grupper som fungerer veldig godt.

Det er også viktig at man opplever seg *trygg i sin rolle som gruppeleder*. Gruppeleder- og oppfølgingskurset sikrer dette. Samtidig oppmuntres alle til å ta kontakt med prosjektlederne hvis det dukker opp ting de trenger veiledning på.

Vi tror også det er viktig å bygge *et godt lederfellesskap*. Det er viktig å gi lederne noe tilbake, ikke bare i form av kompetanse, men også i form av fellesskap. Vi vektlegger det sosiale aspektet både på kursene og evalueringssamlingene. Vi vurderer fremover å vektlegge dette ytterligere med flere sosiale møtepunkter.

Den største motivasjon for lederne viser seg å være *erfaringen og opplevelsen av å få bety en forskjell i unge menneskers liv*.

## **Overføringsverdi til andre**

OPPREIST-grupper kan drives i mange ulike sammenhenger og aldersgrupper.

Både Oppfølgingstjenesten og enkelte helsestasjoner i Vestfold vurderer å bruke OPPREIST som et tiltak i sitt eget arbeid blant ungdom.

Blå Kors har bl.a. vært i kontakt med Kirkens Familivern som vurderer å benytte OPPREIST-grupper i sitt arbeid.

Blå Kors Norge ønsker i løpet av 2011 å introdusere OPPREIST som et nasjonalt konsept. Dette er avhengig av offentlige finansieringsmuligheter.

Våren 2010 søkte Blå Kors Norge Kirkerådet om trosopplæringsmidler til et prosjekt vi kaller OPPREIST TRO. Dette er et diakonalt trosopplæringstiltak som bygger på samme metodikk og som har mange av de samme temaene som OPPREIST, men OPPREIST TRO har også trosdimensjonen inkludert. Høsten 2010 hadde vi et gruppelederkurs for forsøksmenigheter som ønsker å prøve ut dette tiltaket i sine sammenhenger.

## **Kapittel 4. Oppsummering/ konklusjoner/ videre planer**

Det å utvikle og drive OPPREIST-grupper i Tønsberg-området har gitt store resultater. Vi får mange positive tilbakemeldinger fra både skoler, foreldre, gruppeledere og ikke minst fra jentene selv. Det er helt åpenbart at det mangler arenaer der unge mennesker kan samtale og reflektere sammen med voksne om de temaene som vi tar opp i OPPREIST. Det at ungdom får mulighet til å reflektere over egne verdier og holdninger og dermed bli mer bevisst på egne valg tror vi betyr en stor forskjell videre i livet for mange. Dette sammen med at de får mulighet til å utvikle sunne og dype relasjoner tror vi har en stor forebyggende effekt ut i fra et helsefaglig og rusforebyggende perspektiv.

Vår erfaring er at gruppelederne også får styrket sin kompetanse gjennom OPPREIST og blir bevisstgjort i forhold til eget liv. Mange tenker at de ville vært spart for mye om de hadde fått denne kompetansen tidligere i livet.

Vi erfarer nå at stadig flere skoler etterspør OPPREIST-grupper, fordi de ser effekten av prosjektet i skolehverdagen.

### **Videre planer**

Vi gjorde høsten 2010 noen forsøk med drift av guttegrupper. Vi har fått midler av Vestfold Fylkeskommune, Fond for forbyggende arbeid, og vil våren 2011 arbeide mer systematisk med utvikling av guttegrupper.

Januar 2011 overførte Tønsberg og Omegn Blåkorsforening OPPREIST-prosjektet til Blå Kors Norge (BKN). BKN sendte høsten 2010 inn en søknad til Helsedirektoratet om videreutvikling av prosjektet med tanke på guttegrupper, flere temaer og nasjonal satsing. Svaret foreligger i februar 2011.

Det er også sendt inn en søknad gjennom BKN til Barne- og likestillingsdepartementet om "Storbymidler" for drift og koordinering av grupper i Tønsberg-området. Svaret på denne søknaden vil foreligge i april 2011.