

Gir jenter bedre selvtillit

De siste tre år har ungdomsskolejenter i Fyllingsdalen fått tilbud om selvtillitskurset «The best me». Kurset er en videreføring av et flerårig prosjekt for «stille» jenter.



■ Av Siv Elin Ryan, helsesøster og kursleder

I 2005 startet planleggingsarbeidet med å lage et gruppetilbud for de stille og sjenerte jentene. Vi starter opp første gruppe på nyåret i 2006. De første årene ble gruppene drevet på kveldstid. Jentene møttes tre timer ukentlig over et helt skoleår. Hovedhensikten med tilbudet var å jobbe for å styrke selvfølelsen. I denne gruppen vekslet man mellom aktiviteter som la til rette for uhøytidelig sosialt samvær og aktiviteter som spesifikt rettet seg mot bevisstgjøring og trening på eget sosialt mot og styrking av selvbildet.

God planlegging er en viktig nøkkelfaktor for å få til et vellykket tilbud. God planlegging krever at det settes av tid til dette. Vi er to helsesøstre som har utarbeidet og videreutviklet konseptet. Vi har hentet inspirasjon og elementer fra ulike aktører innenfor dette feltet. I tillegg har vi hatt tett samarbeid med fysioterapeut.

Sett fra et samfunnspsykologisk perspektiv forstås mennesker og deres problemer i lys av de sosiale settinger og systemer de er en del av over tid. Dette inkluderer både mikrosystemer som familie, arbeid og andre uformelle grupper, men også systemer av høyere orden fra nabolag og vennskap til sosio-kulturelle grupper. Det er en sammenheng mellom mikronivået og makronivået og hvordan intervene-

andre. Vi la vekt på å gi dem utfordringer for å skape bevissthet rundt egne ressurser og utvidelse av eget sosiale mot. Vi fulgte dem over tid og oppmuntret og støttet dem til å utfordre seg selv på arenaer utenom gruppen også. Vi vet at mestring på en trygg arena vil skape positive innvirkninger også på andre arenaer. Vissheten om at en behersker noe er med på å styrke selvbildet. I gruppen kunne selvfølelsen styrkes gjennom relasjoner ved å omgås andre mennesker, våge å være nær andre og utveksle erfaringer. Det at en har fått til noe som en annen strever med, kan være med på å styrke selvbildet ved at man får bekreftelse og anerkjennelse.

I tre år hadde vi slike grupper. Gruppen startet om høsten og varte hele skoleåret. Deltakelsen var forpliktende. Dette for å skape trygghet innad i gruppen.

«Forebygging nytter» er Bergen kommunes visjon for helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Men det vi også vet er at forebygging koster. Etter tre år var det økonomien som satte en stopper for



■ Av Vigdis Landmark, helsesøster, koordinator for ungdom og kursleder

«Kun handling gir forvandling!»

ring på individnivået gir positive, kollektive effekter sett fra et makroperspektiv. Jentegruppen fungerte som et lite mikrosamfunn der det ble lagt til rette for muligheten til å teste seg selv i relasjoner med

■ The best me

- Kurset «The best me» bygger på positiv tenkning og elementer fra kognitiv psykologi.
- I hver gruppe deltar omlag ti motiverte ungdomsskolejenter som vil jobbe med eget mot.
- Helsesøstre Siv Ryan og Vigdis Landmark har mange års erfaring som kursledere for usikre jenter.
- Arbeid med egen selvfølelse er forebyggende og helsefremmende prosessarbeid.



gruppene. Foreldrene og noen av jentene engasjerte seg i kampen for videre drift. De klarte å skape engasjement blant lokale politikere som så nytten i dette tiltaket. Så i 2010 fikk vi igjen noen midler til å starte på nytt.

Fra jentegruppe til selvtillitskurs

De siste årene har vi omarbeidet gruppetilbudet fra «jentegruppe» til selvtillitskurs for jenter: «The best me». Jentene i de tidligere jentegruppene møttes cirka 30 ganger à tre timer i tillegg til en helgetur. I «The best me» møtes jentene cirka 12 ganger à to timer i skoletiden. Vi kaller det for kurs da disse to timene inneholder aktiv jobbing med selvfølelse og eget selvbilde.

Gjennomføring

Jentene blandes fra de forskjellige skolene. De fleste jentene kjenner hverandre ikke fra før. Kurset gjennomføres i samarbeid med skolen i skoletiden i en kommunal sambruksleilighet i bydelen. Vi har to

parallele grupper henholdsvis fredager kl. 08:30 – 10:30 og 12:00 – 14:00. Eleven bytter ut skoleundervisningen med kurstimer. Frammøtet er obligatorisk, og fravær på kursdagene meldes til skolen. For å redusere undervisningstap veksler gruppene på tidspunktene for å unngå at jentene mister de samme skoletimene over tid. Høsten 2012 møttes vi 13 kursdager.

Målgruppe

Jenter i ungdomsskolen er målgruppen for kurset. Av disse prioriteres jenter som:

- Har få venner
- Har lav selvfølelse
- Er stille og tilbakeholden
- Er motivert for å jobbe med seg selv

Mange jenter er usikre på seg selv. Hjemme i trygge omgivelser kan de være avslappet og velfungerende. På skolen og i andre mer utrygge sosiale sammenhenger kan de derimot bære preg av innagerende og

MER MOT: Et mål med kurset er at jentene skal våge mer, som for eksempel å ta ordet i klasserommet. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

hemmet atferd. Mange av dem har negative erfaringer som mobbeoffer og har manglende tro på eget selvverd. Noen sliter i sosiale samhandlingsrelasjoner med jevnaldrende.

Felles for dem er et ønske om å jobbe med seg selv i et jentefellesskap der man skal arbeide med eget sosialt mot.

Rekruttering

Vi har brukt ordet «selvtillit» i markedsføringen da det er det ordet som er mest anvendt blant ungdom. Selvtillit defineres som tillit til egen dyktighet. Altså det man er god til, prestasjoner osv. Selvfølelse handler om hvordan det føles å være den man er, altså visshet om eget verd. Ordet selvtillit og selvfølelse brukes litt om hverandre. På kurset vil vi ha mest fokus på selvfølelsen, da vi anser den som grunnsteinen i arbeidet med å styrke egenverd og selvrespekt. En god selvfølelse gjør oss godt rustet til å hente ut våre beste sider og egenskaper – The best me!

Det er helt nødvendig å bruke tid på rekruttering for å nå de jentene som trenger og kan profittere på et slikt tilbud. Vi har laget plakater og brosjyrer som distribueres rundt på skolene. På våren besøker vi jentene på barneskolenes 7. trinn og informerer dem. På denne måten er jentene informert om til-

lige aktiviteter og oppgaver får de utfordringer for å skape bevissthet rundt egne ressurser og utvidelse av eget sosialt mot.

Kursplan for 2012

- Oppstart/bli kjent
- Hvem er jeg?
- Kroppen vår
- Tanker + følelser = bestevenner
- Følelser
- Positiv selvhveding
- Selvfølelse
- Kreativ dag
- Stresshåndtering
- Vennskap
- Kommunikasjon
- Modig og tydelig
- Avslutning

Dagene gjennomføres etter et fast mønster:

Innledning: Vi starter hvert møte med en innledning som jentene etter tur er ansvarlig for. Hensikten er at jenten bidrar med noe planlagt til gruppen og er i fokus disse minuttene. Jenten forteller noe om seg selv. Eksempler kan være å fortelle om en hobby, spille en sang, ta med en ting eller et bilde som de forteller noe om.

Ukens høydepunkt: En runde der jenten forteller noe som har vært bra fra siste uke. Dette deles med de andre. Her fortelles om alt fra store opplevelser til små gode øyeblikk. Det handler om å fokusere på at det faktisk er mye bra som skjer i livene våre.

Utfordringen min: Vi oppfordrer jentene til å bruke kurstiden til å jobbe med eget mot. De finner egne utfordringer som de jobber med underveis og vi følger dem fra uke til uke. Utfordringer kan være å rekke opp hånden i timen, holde framføringer for klassen, snakke med en bestemt person, si hva jeg mener, tørre å gå forbi en gjeng med (litt skumle) ungdommer med mer. De deler erfaringer, oppmuntrer og «heier» på hverandre. Vi ser mange positive endringer underveis her. Og mange finner nye utfordringer de vil jobbe med etter hvert som ukene går.

Dagens tema: Dette er hovedtema denne kursdagen. Se liste over.

Fruktpause: Vi prøver å få til en liten uformell pause midtveis. Kursdagen er ganske organisert slik at jentene blir engasjert i styrte aktiviteter. I pausen er det litt tid for uformelt samvær. Vanligvis er de ganske rolige og forsiktige i starten av kurset. Etter hvert som kurstiden går blir de bedre kjent og praten går lettere.

«God selvfølelse forebygger psykiske problemer.»

budet når de starter i 8. klasse. Rekruttering til denne type gruppevirksomhet går erfaringsmessig noe trått. Det å vedkjenne at en har lav selvtillit kan sitte langt inne for mange, og for noen er det faktisk skambelagt. Vi legger stor vekt på positiv framstilling av kurset. Vi har nå flere års erfaring i drift av slike grupper, og det ryktes i miljøet at det er et godt tilbud. Gruppene har fått høyere status etter hvert som årene har gått, og flere deltakere har delt sine erfaringer med jevnaldrende.

I perioder er det mange som ønsker å melde seg på kurset. Faktisk betydelig flere enn vi kan tilby plass til. Vi har etter hvert måtte tone ned markedsføringen, fordi at vi har begrenset med plasser.

Innhold

På kurset blir det tilrettelagt klima og tema for læring og personlig utvikling. Det legges stor vekt på å skape trygghet i gruppen. Gjennom forskjel-

Positiv-runde: På kurset skal jentene lære å skyte over seg selv. Mot slutten av kursdagen har vi derfor en runde der hver av jentene skal si noe som er bra med dem selv. Og det skal være en ny ting hver gang. Dette er utfordrende for jentene! Her oppfordrer vi dem til å fokusere på gode egenskaper mer enn ting de mestrer.

The best me - boken: Alle jentene får hver sin bok «The best me» - boken. På slutten av kursdagen setter vi av noen minutter der de kan skrive ned ting de vil ta med seg fra kursdagen. Noe som er blitt sagt, gjort, tips osv.

Videre oppfordrer vi dem til å skrive i boka hver dag etter Mia Tørnblom-metoden (Mia Tørnblom: Selvfølelse nå! Pantagruel forlag, 2007). Boka skal bidra til å snu negative tankemønstre til en positiv tankegang.

Det er altså mye som skal presses inn på kursdagens to timer.

Av andre metoder/aktiviteter utover samtale, refleksjon og erfaringsdeling kan nevnes rollespill, lek, affirmasjoner, psykologisk førstehjelp, kunsttrykk, metaforbruk, fantasireiser og avspenningsøvelser.

På kurset får jentene oppbakking, inspirasjon, metoder og verktøy som kan styrke selvfølelsen. Vi kan legge forholdene til rette for vekst og utvikling, men vi kan ikke gjøre jobben for jentene. Kun handling gir forvandling! Så hele veien oppfordres jentene til aktiv egeninnsats. Å jobbe med selvfølelsen kan sammenliknes med kondisjonstrening. God kondis krever kontinuerlig egeninnsats, og slik er det også med selvfølelsen. Man må selv være den aktive part.

En fysioterapeut har deltatt med aktiviteter ved noen av temaene. Fysioterapeutens hovedfokus har vært kroppen i lek og bevegelse, med særlig fokus på kroppsbevissthet og samarbeid. Kaos har noen ganger vært innebygget i øvelsene slik at latter og spøk blir en naturlig del av samværet. Jentene har således fått erfaringer med egen kropp og med kommunikasjon gjennom lek og latter.

Gjennom selvtillitskurset «The best me» ønsker



KLART BUDSKAP: Denne plakaten har siden 2010 blitt brukt for å gjøre jenter i Bergen oppmerksomme på kurset The best me. Budskapet er at man skal få fram det beste i seg selv.

vi å legge til rette for at jenten skal finne frem til og være det beste av seg selv! De fleste jenter har mange negative tanker om seg selv, men er svært støttende overfor venner. Mange rett og slett misliker seg selv. Disse negative tankene er ødeleggende for selvbildet. Vi ønsker å formidle at hver og en er verdifull og at de må ta godt vare på denne verdifulle personen. Vi ønsker at jentene skal bli gladere i seg selv, like seg selv – rett og slett se verdien av å være sin egen beste venn! Tenk å drasse på en person du misliker hver dag gjennom et langt liv! Nei – da er det bedre å prøve å begynne å like den personen. Og etter hvert som vi jobber målbevisst med grønne, oppmuntrende tanker begynner jentene å oppdage at det faktisk finnes noe positivt med seg selv som vi prøver å forstørre. Vi ønsker at de skal bli stolt over seg selv og bli sin egen støttespiller og gode venn.

Forebygging nytter

Som helsesøstre oppleves det både viktig og riktig å jobbe for å styrke jentenes selvfølelse. Og vi føler oss privilegerte som har fått bruke tid på dette. En sunn selvfølelse bidrar til et bedre liv. Vi vet at en god selvfølelse forebygger psykiske problemer. En god selvfølelse gir trygghet til å sette grenser og mot til å ta gode valg. En god selvfølelse bidrar til at jentene yter mer skolefaglig.

Siste kursdag gjennomføres også en kvalitativ evaluering i form av ufullstendige setninger. Evalueringene er god lesning. Vi er ikke i tvil om at investering i usikre jenters selvfølelse er en riktig og viktig investering! ■

Om bydelen

- Fyllingsdalen er en bydel i Bergen med 30 000 innbyggere.
- Bydelen har sju barneskoler og to ungdomsskoler, samt en privat barne- og ungdomsskole.