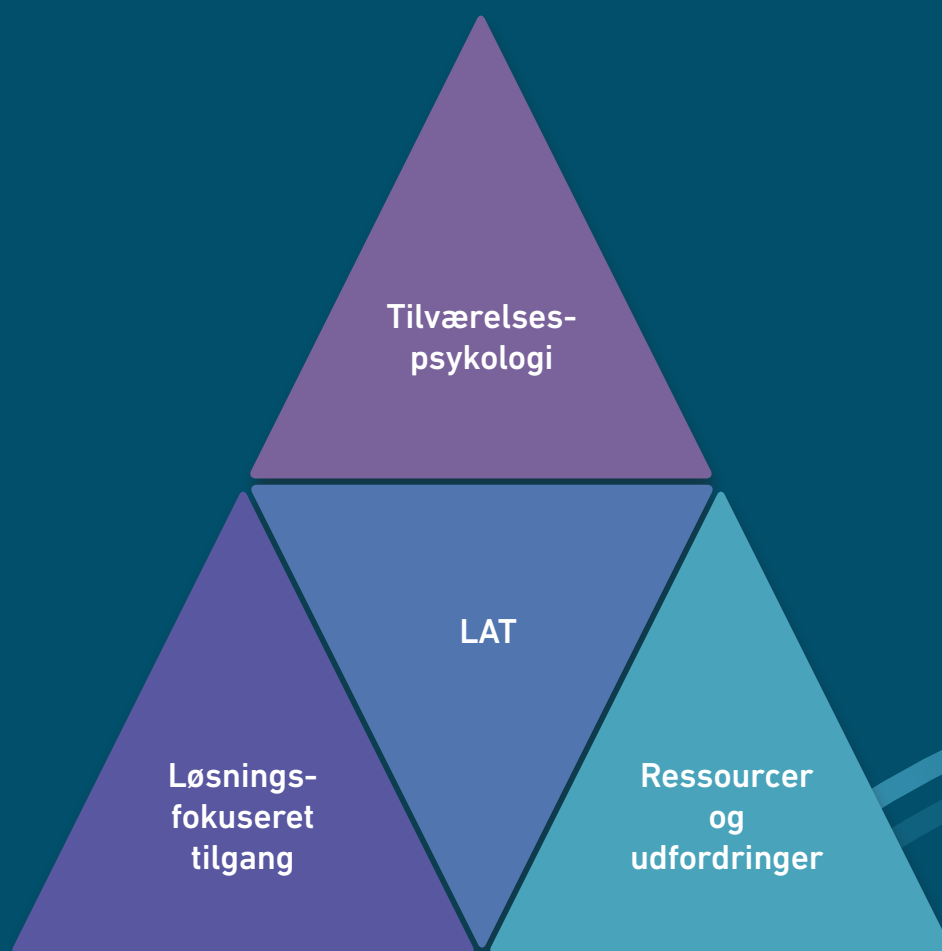


Vejledning til forældrecoaches i metoden løsningsfokuseret arbejde med tilværelseskompetencer

2020



Nationalt Center for
Forebyggelse af Ekstremisme

Indhold

INTRODUKTION	4
LÆSEVEJLEDNING	5
1. FORMÅLET MED DEN LOKALE FORÆLDRECOACHINDSATS	6
2. OPSTART AF ET FORÆLDRECOACHFORLØB	7
2.1 FØR OPSTART AF FORLØB	7
2.2 DE FØRSTE MØDER MED FORÆLDEREN ELLER FORÆLDRENE	9
3. UNDERVEJS I FORLØBET	11
3.1 TRIN 1 - 360 O S KORTLÆGNING OG DIALOG OM KOMPETENCER	12
3.2 TRIN 2 - UPP, UDFORSKNING AF RESSOURCER OG UDFORDRINGER	17
3.3 TRIN 3 OG 4 - UNDERSTØTTELSE AF EN POSITIV FORANDRINGSPROCES (TPM- OG TPR-REDSKABET)	27
3.4 FAGLIG REFLEKSION UNDERVEJS I FORLØBET	33
4. AFSLUTNING AF ET FORLØB	34
4.1 AFSLUTNING AF DET ENKELTE FORÆLDRECOACHFORLØB	34
4.2 BRUG AF DATA FRA PLATFORMEN	35
4.3 FAGLIG REFLEKSION OVER FORÆLDRECOACHFORLØBET	36
5. HJÆLPESPØRGSMÅL, SOM KAN ANVENDES LØBENDE I FORLØBET	37

Introduktion

Dette er en vejledning til dig som forældrecoach, der er en del af det landsdækkende korps af mentorer og forældrecoaches til forebyggelse af ekstremisme.

Vejledningen skal guide dig i at anvende metoden Løsningsfokuseret Arbejde med Tilværelseskompetencer; også kaldet LAT-metoden som en grundlæggende tilgang til det forebyggende arbejde.

Igennem vejledningen vil du blive hjulpet til at anvende metodens redskaber som understøttende til samarbejdet med en forælder eller andre pårørende til unge, som færdes i ekstremistiske miljøer, er tiltrukket et ekstremistisk miljø eller er i risiko for at begå kriminelle handlinger med ekstremistisk motiv.

Læs mere i de øvrige delpublikationer



Denne vejledning er én ud af seks publikationer, som til sammen udgør den understøttende formidling til det landsdækkende korps af mentorer og forældrecoaches til forebyggelse af ekstremisme.

Den samlede formidlingspakke består af:

- **Delpublikation 1:** Vejledning om LAT-metoden; Løsningsfokuseret Arbejde med Tilværelseskompetencer - Mindset og metode for mentor- og forældrecoachindsatsen.
- **Delpublikation 2:** Vejledning til mentorer i metoden Løsningsfokuseret Arbejde med Tilværelseskompetencer.
- **Delpublikation 3: Vejledning til forældrecoaches i metoden Løsningsfokuseret Arbejde med Tilværelseskompetencer.**
- **Delpublikation 4:** Vejledning til koordinatore i det landsdækkende korps af mentorer og forældrecoaches.
- **Delpublikation 5:** Implementeringsvejledning til kommuner om opstart og implementering af lokal mentor- og forældrecoachindsats.
- **Delpublikation 6:** Information til unge, som indgår i et mentorforløb.

For at bruge LAT-metoden, som den er tiltænkt, kræver det, at du som forældrecoach har gennemført grunduddannelsen udbudt af Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme. Uddannelsen består af tre sammenhængende moduler à to dage, som kvalificerer dig til at være en del af det landsdækkende korps specialiseret i at arbejde med forebyggelse af ekstremisme.

Værktøjer



Platformen tilværelsesmestring.dk

Som forældrecoach har du adgang via eget login til den elektroniske dialogplatform: www.tilvaelseesmestring.dk

På platformen finder du de redskaber, der understøtter dig som forældrecoach i at arbejde med LAT-metoden i samarbejdet med forælderen.

De fire redskaber vil løbende blive beskrevet i denne vejledning.

Formål



Forældrecoachindsatsens anvendelse af LAT-metoden

1. Den første måde, du som forældrecoach kan anvende LAT-metoden og de understøttende redskaber på, er **i direkte relation til en forælder eller en pårørende**. Det vil ved denne anvendelsesform være forælderen eller den pårørendes situation, som er omdrejningspunktet i forløbet. Det betyder, at fokus er på deres kompetencer, ressourcer og udfordringer. Ligeledes er det forælderen, der sætter egne mål og skridt på vejen dertil for at håndtere den situation, de befinder sig i – og få et bedre greb om tilværelsen.
2. Den anden måde, du som forældrecoach kan anvende LAT-metoden og de understøttende redskaber på, er med fokus på den unge, som forældrene eller de pårørende er bekymrede for. Her arbejder du som forældrecoach **gennem forældrene og dermed indirekte med den unge**. Som forældrecoach skal du derfor afdække forældrenes eller de pårørendes oplevelser af, hvilke kompetencer, ressourcer og udfordringer den unge har, og arbejde med, hvordan de som forældre kan støtte den unge i at nå de mål, som forældrene oplever, er relevante for den unge for at få et bedre greb om tilværelsen.

Læsevejledning

Vejledningen indeholder følgende kapitler:

1. En kort introduktion til **formålet med forældrecoachindsatsen** som en del af det landsdækkende korps til forebyggelse af ekstremisme.
2. **Opstart af et forældrecoachforløb**, hvor fokus er på, hvordan du som forældrecoach sammen med din koordinator sikrer en god overlevering af de rette oplysninger om forælderen eller om den unge, som bekymringen vedrører, samt får planlagt den gode opstart og det første møde med forælderen eller forældrene.
3. **Undervejs i forældrecoachforløbet**, hvor arbejdet efter LAT-metoden beskrives trin for trin og med konkrete eksempler og gode råd med det formål at støtte dig som forældrecoach i at bruge metoden og de understøttende redskaber. Løbende beskrives også, hvordan du som forældrecoach sikrer tid og rum til den gode forberedelse og de løbende refleksioner med din koordinator omkring samarbejdet med forælderen / forældrene.
4. **Afslutning af et forældrecoachforløb**, hvor der både er fokus på den konkrete afslutning af forældrecoachforløbet med forælderen / forældrene, hvordan en evt. overlevering til samarbejdspartnere sker, og hvordan forløbet afsluttes i samarbejde med koordinator.
5. Bagerst i vejledningen finder du **en række hjælpespørgsmål**, som er hentet fra den løsningsfokuserede tilgang (LØFT). De skal understøtte dig som forældrecoach i dialogen og samarbejdet med forælderen / forældrene.

I vejledningen anvendes følgende ikoner:



1. FORMÅL



2. VÆRKTØJER



3. GODE RÅD



4. EKSEMPLER



5. VIDEN

Begrebsafklaring: I vejledningen anvender vi forældrecoach og forældrecoachforløb som en samlet betegnelse, der også dækker over forløb med pårørende. Ligeledes anvender vi betegnelsen forælder og forældre, selvom der kan være tale om pårørende.

1 Formålet med den lokale forældrecoachindsats

Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme har siden 2015 uddannet mentorer og forældrecoaches i hele landet i at anvende LAT-metoden. Eftersom metoden er udviklet med et universelt forebyggende formål for øje, nemlig at øge en persons trivsel, uddannes forældrecoaches i både at kunne arbejde med sårbare borgere generelt samt i at have særlige kompetencer til at indgå i kortere eller længerevarende forløb med forældre eller pårørende til unge, der færdes i ekstremistiske miljøer eller viser konkrete bekymringstegn på involvering i ekstremisme.

Af den grund er forældrecoachindsatsen også målrettet forældre eller pårørende til personer som:

- Færdes i et ekstremistisk miljø
- Viser konkrete bekymringstegn på radikalisering
- Udviser sårbarhed – psykisk/ og eller social – over for tiltrækningen til ekstremistiske miljøer og/ eller ideologier

Formålet med at have lokale og kommunalt forankrede forældrecoaches er at understøtte den håndholdte indsats med det formål at forebygge ekstremisme.

Med forældrecoachindsatsen ønsker korpset:

Formål med forældre-coachindsatsen



- At øge inddragelsen af forældre eller andre nære pårørende som en positiv ressource, hvor der er bekymringer for radikalisering.
- At gøre forældrene i stand til at håndtere bekymringer og konflikter i forbindelse med et konkret eller potentielt radikaliseringsforløb hos deres barn.
- At styrke forældrene i at skabe positiv forandring, navnlig ved at styrke deres evne til at understøtte deres barns udvikling af tilværelseskompetencer og dermed modstandskraft og potentiale for at forebygge ekstremisme.

2 Opstart af et forældrecoachforløb

I det følgende afsnit beskrives, hvad der er vigtigt at have for øje og have fået svar på, når du som forældrecoach skal starte et forløb. Det er fx, hvordan du er klædt godt nok på med viden om forældrene og den unge, hvad bekymringen i relation til ekstremisme drejer sig om, og hvordan din indsats som forældrecoach passer ind i den indsats, som er planlagt for forældre og evt. den unge selv. Dette vil gøre dig bedre i stand til at forberede og afholde de første møder og få en god opstart på forløbet.

2.1 Før opstart af forløb

Et forældrecoachforløb igangsættes oftest som et tilbud til borgeren efter gældende lovgivning til fx rådgivning og støtte eller mentorindsatser i Lov om Social Service (serviceloven – SEL). Dette gøres uanset, om vi snakker en borger, hvor der er en konkret bekymring i forhold til ekstremisme, som er ved at færdes i et ekstremistisk miljø, som viser konkrete bekymringstegn på radikalisering eller blot udviser sårbarhed – psykisk/ og eller socialt – over for tiltrækningen til ekstremistiske miljøer og/ eller ideologier.

Før igangsættelsen af et forældrecoachforløb vil der ofte være foretaget en omfattende udredning i kommunens infohus, som består af politi, sociale myndigheder fra kommunen og øvrigt specialiserede kompetencer fx kriminalforsorgen og regionspsykiatrien. Her har de analyseret bekymringen om ekstremisme ved hjælp af det vurderingsværktøj, som er særligt udarbejdet til at lave en helhedsorienteret analyse af risiko- og beskyttelsesfaktorer hos borgeren. På baggrund af analysen formulerer deltagerne i infohuset en række anbefalinger til, hvad der bør arbejdes med hos borgeren. Disse anbefalinger vil således ligge til grund for den indsats, der igangsættes af kommunens sagsbehandlere, og vil til tider fungere som parallelindsats sammen med andre indsatser.

Som et udfald af det grundige undersøgelses- og vurderingsarbejde kan forældrecoachindsatsen blive vurderet relevant i pågældende sag, og i så fald igangsætter den kommunale sagsbehandler et forløb for de pårørende. Her vil det være din koordinator for jeres lokale mentor- og forældrecoachkorps, som har ansvar for at sikre det rette match mellem forældrecoach og forælder eller forældre.

Før et forældrecoachforløb starter, skal du have en god overlevering fra din koordinator og eventuelle andre fagpersoner, så du har de rette informationer, der foreligger om sagen. Det gælder blandt andet følgende:

Gode råd



Før opstarten af et forældrecoachforløb skal du sammen med koordinator sørge for at have viden om:

- De *informationer*, der foreligger om forælderen, forældrene og den unge, som er relevante for dig som forældrecoach for at kunne planlægge den gode opstart af forløbet.
- Et indblik i den *kommunale handleplan*, hvis der foreligger en sådan, og en forståelse af, hvad det betyder for dit samarbejde med forælderen eller forældrene.
- Et overblik over de evt. *øvrige professionelle, der er omkring forælderen, forældrene og unge for*, at du kender til dem og forbereder et gunstigt samarbejde omkring forælderen, forældrene og den unge med henblik på at sikre sammenhæng i indsatsen.

Efterfølgende skal du som forældrecoach oprette forløbet på www.tilværelsesmestring.dk. Her skal du angive:

- Om der er tale om 1) et mentorforløb, 2) et forældrecoachforløb med fokus på forælders forandringsproces eller 3) et forløb med fokus på den unges forandringsproces med støtte fra forældrene.
- Om der er en bekymring for ekstremisme.
- Om sagen har været behandlet i Infohus-samarbejdet.
- Navn / ID (hvis forældrene vil være anonyme), køn, fødselsår.

På platformen ser det således ud:

The screenshot shows the 'NY BORGER' (New Citizen) form on the Tilværelsesmestring platform. At the top, there are four navigation buttons: 'SAMLET DATA', 'NY BORGER' (highlighted with a red circle), 'NY FAGPERSON', and 'HJÆLP'. The form itself is titled 'TIDSPUNKT FOR OPRETTELSE' and contains several sections for data entry:

- TIDSPUNKT FOR OPRETTELSE:** A date field showing '2019-11-24' with a calendar icon.
- FORLØBSTYPE:** A dropdown menu labeled 'Vælg forløbstype'.
- ER DER TALE OM BEKYMNING FOR EKSTREMISME?:** A dropdown menu labeled 'Vælg svar'.
- HAR SAGEN VÆRET BEHANDLET I INFOHUS-SAMARBEJDET OM VURDERING AF BEKYMNINGSSAGER?:** A dropdown menu labeled 'Vælg svar'.
- NAVN:** A dropdown menu labeled 'Indtast navn'.
- FØDSELSÅR:** A dropdown menu labeled 'Vælg fødselsår'.
- KØN:** A dropdown menu labeled 'Vælg køn'.

At the bottom right of the form, there are two buttons: 'ANNULLERE' (red) and 'OPRET BORGER' (green).

Det er en god idé, at du drøfter det første møde med forælderen eller forældrene sammen med din koordinator, og at I sammen taler om, hvordan du forbereder dig og gennemfører mødet bedst muligt.

Du kan gøre dig overvejelser om:

- Hvad vil du gerne have ud af de første møder med forælderen eller forældrene?
- Hvad er succeskriteriet for jeres første møde?
- Hvordan forestiller du dig at opnå det?
- Hvor skal mødet afholdes? I et lokale på kommunen, i forældrenes eget hjem, i et beboerhus, en gåtur?

Nedenfor er beskrevet en række gode råd til dig som forældrecoach, når du skal mødes med forældrene de første gange.

2.2 De første møder med forælderen eller forældrene

Det første møde drejer sig først og fremmest om at skabe en god og tillidsfuld relation. Her kan målene for samtalen helt enkelt være, at forælderen eller forældrene får sat ord på situationen og den eventuelle bekymring. Du kan som forældrecoach også understøtte en indledende dialog om, hvad forælderen eller forældrene ønsker at få ud af forældrecoachforløbet, hvad deres håb for forløbet er, og hvilke forventninger de har til samarbejdet med dig.

For at forløbet skal lykkes på bedste vis, er det afgørende, at du får italesat, at forløbet er frivilligt, og at du som forældrecoach får skabt et tillidsfuldt og trygt rum for forældrene, så der skabes de bedste betingelser for et succesfuldt samarbejde. Det er derfor centralt at sikre en nødvendig forventningsafstemning, herunder at få gjort forældrene bevidst om, hvad intentionen og rammerne er for forløbet.

Betydningen af frivillighed og forståelsen for forældrecoachs rolle som neutral facilitator, der skal hjælpe familien med selv at definere såvel problemstilling som løsninger, er væsentlig i forhold til at opnå det ønskede ejerskab, og dermed opnå den ønskede effekt af indsatsen.

Nedenfor er derfor givet en række gode råd til de første møder med forælderen eller forældrene.

Gode råd



Formålet med dagens samtale:

- Fortæl, hvorfor du er her: fx at der er nogen, som er bekymrede for barnet/den unge (hvis der er en konkret adfærd, som der er bekymring for, så nævn også denne).
- Fortæl om formålet med dagens samtale, fx at finde frem til, om både den unge og familien synes, det giver mening med et forløb.
- Fortæl forælderen, hvor lang tid samtalen varer.
- Hvad er intentionen med mødet og med forløbet? Som forældrecoach skal du sikre tydelig afklaring for alle.
- Hvem skal mere vide noget om det, vi taler om? Hvad bliver det brugt til?
- Tidsrammen - Hvor lang tid har vi?
- Din rolle, herunder at du hjælper forælderen frem til egne konklusioner og løsninger.
- At forælderen skal være indstillet på at kigge på egne handlinger og mønstre.

Tidsrammen - Hvor lang tid har vi?

- Fortæl forælderen / forældrene, at du har tavshedspligt, jf. straffelovens § 152, og at du derfor kun videregiver fortrolige oplysninger, hvis det er aftalt med dem.
- Fortæl også forælderen / forældrene, at du har skærpet underretningspligt, jf. Lov om social service § 153 og afværgepligt, jf. straffelovens § 141.

Fortæl om forældrecoachforløbet:

- Hvad går forælderen / forælderen ind til? Hvad kan de forvente?
- Hvem skal være i fokus i forløbet? Forælderen eller deres barn?
- Tidsafgrænset forløb, faste møder, hvor I arbejder sammen ud fra en særlig metode.
- Vis gerne www.tilværelsesmestring.dk på en computer/ tablet. Understreg, at forælderen, forældrene og den unge er fuldstændig anonyme, at de ikke behøver registreres med navn, men kan få et id, og at det kun er forældrecoachen og koordinator som kan se, hvad der skrives.
- Hvad hjælper du med? Er der noget, du ikke hjælper med, som du allerede nu kan sige?

Fortæl om dig selv, og hvorfor du er forældrecoach:

- Fortæl hvad der gør, at netop du er blevet forældrecoach.
- Fortæl hvad du håber, at der kan komme ud af jeres forløb, og hvorfor du gerne vil hjælpe.

Om forælderen:

- Hvad er forælders / forældrenes bedste håb for et forløb med dig?
- Hvilken forskel vil det gøre for forælderen / forældrene, hvis bedste håb lykkes?
- Forestil dig, at forandringen sker: Hvor i dit liv vil det vise sig? Hvor vil det ske først? Hvem vil lægge mærke til det? Hvad vil andre se forælderen gøre anderledes?
- Forestil dig, at forandringen sker hos dit barn: Hvor vil det vise sig? Hvad vil du lægge mærke til som forælder? Hvad vil du se dit barn gøre anderledes?

Fælles forventningsafstemning:

- Formålet med forløbet.
- Kan både du og forælderen /forældrene forpligte jer til et samarbejde?

Praktiske aftaler:

- Hvor tit skal I mødes?
- Hvor mødes I henne?
- Hvordan kommunikerer I sammen?
- Hvordan aflyser I aftaler?

Det anbefales at vise platformen www.tilværelsesmestring.dk allerede i en af de første samtaler og fortælle, at I sammen vil gøre brug af de redskaberne, der findes på platformen som understøttelse til jeres samarbejde. Det er også væsentligt, at I får talt om, at forældrene er anonyme, og at informationerne på platformen alene er forbeholdt jer i samarbejdet.

Hvis du arbejder med LAT-metoden i direkte relation til en forælder skal forælderen så tidligt som muligt i forløbet svare på en række spørgsmål – en formåling, der giver en indikation af den generelle trivsel.

Spørgsmålene dækker over centrale tematikker som trivsel og livsmestring, og er de samme spørgsmål, som mentees besvarer i mentorforløb.

Du vil nu blive stillet en række spørgsmål, som du skal besvare. Du er velkommen til at få hjælp af din mentor, hvis du har brug for det

BESVAR SPØRGSMÅL

[Ikke muligt at udfylde i dag](#)

Det kan være, at du som forældrecoach ikke finder det hensigtsmæssigt at præsentere spørgsmålene de første gange, I mødes, da der naturligt vil være mere fokus på at opbygge tillid og en relation, som forløbet positivt kan bygge på. Det er dog vigtigt, at du så tidligt som muligt i forløbet taler med forælderen om, at han / hun skal besvare en række spørgsmål, og at du evt. guider forælderen i at besvare spørgsmålene. Det giver det mest retvisende billede af forælders vurdering af egen trivsel som et udgangspunkt for forløbet.

Hvis du arbejder med den unges forandringsproces gennem forældrene, skal forældrene ikke besvare spørgsmålene, da det er den unges trivsel og livsmestring, som er udgangspunktet for forløbet, og spørgsmålene derfor vedrører den unges egen vurdering og oplevelse. Spørgsmålene vil derfor ikke fremgå på platformen.

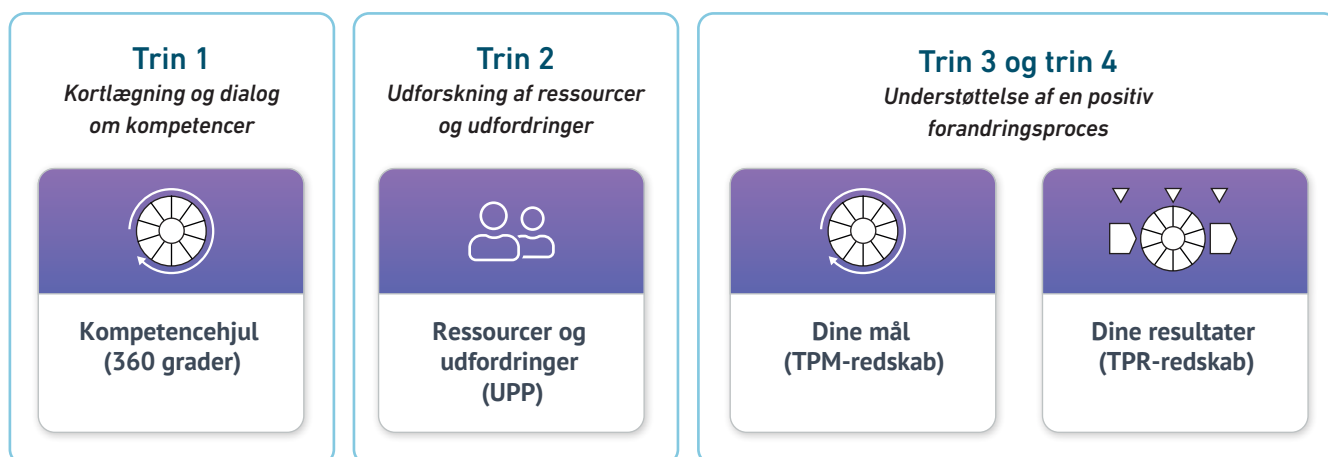
3 Undervejs i forløbet

I dette afsnit beskrives den trinvis tilgang til at arbejde med afsæt i LAT-metoden i et forældrecoachforløb. De enkelte trin vil løbende blive understøttet af konkrete eksempler på brugen af de redskaber, som er del af LAT-metoden, og som findes på www.tilvaerelsesme-string.dk. Afsnittet guider dig også i, hvordan du løbende skal gøre dig overvejelser og reflektere over din indsats som forældrecoach sammen med din koordinator.

I et forældrecoachforløb anvendes LAT-metoden og de understøttende redskaber igennem det, der kan forstås som fire trin:

- **Trin 1:** Kortlægge forælders eller den unges kompetencer med 360°-redskabet, som består af Kompetencehjulet og Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF).
- **Trin 2:** Udforske ressourcer og udfordringer sammen med forælderen i relation til forælderen selv eller sammen med forældrene med udgangspunkt i den unge. Det sker gennem Udrednings-, Planlægnings- og Progressionsredskabet (UPP).
- **Trin 3 og 4:** Understøtte forælderen i egen forandringsproces eller forældrene i deres barns forandringsproces gennem anvendelsen af Tilværelsespsykologiens Målsætningsredskab (TPM), som betegnes 'Mine mål' på platformen og ved at følge op på forælders eller den unges udvikling i forandringsprocessen frem mod et godt nok greb om tilværelsen gennem Tilværelsespsykologiens Refleksionsredskab (TPR), som betegnes 'Mine resultater' på platformen.

De fire trin er vist nedenfor. Det er vigtigt at fremhæve, at den trinvis skitsering af processen står på en forståelse af, at én af grundstenene i mentorarbejdet er det tillids- og relationsopbyggende arbejde, og at det derfor har et løbende fokus gennem hele forløbet. Til at strukturere forløbet og sikre den gode arbejdsproces fungerer de understøttende redskaber som et 'støttestillads' for samarbejdet undervejs.



Trinene illustrerer, at du som forældrecoach skal indlede forløbet med at danne dig en **grundig forståelse for forælderen og hans eller hendes situation** eller af **forældrene og den unges situation**. Det kan medvirke til at *sætte retning på samarbejdet*. Det gør du, dels ved at kortlægge og gå i dialog med forælderen om hans eller hendes kompetencer på trin 1, og dels ved at udforske ressourcer og udfordringer hos forælderen – eller ved at gå i dialog med forældrene om, hvilke kompetencer de oplever, at den unge har, og hvilke ressourcer og udfordringer som den unge kan trække på, ved trin 2. Selvom dette som udgangspunkt er de første trin i forløbet, er det væsentligt, at du løbende har et fokus på, hvorvidt det indledende billede stadig er retvisende. Du kan derfor altid vende tilbage og nuancere billedet gennem yderligere kortlægning og udforskning.

Det 3. og 4. trin sikrer, at du som forældrecoach **understøtter forælderen i en positiv forandringsproces** eller **understøtter den unges forandringsproces gennem samarbejdet med forældrene**. Dette sker gennem et løbende blik på at støtte forælderen i at opstille og arbejde efter meningsfulde mål eller støtte forældrene i, at deres unge arbejder med de mål, som de ønsker for den unge.

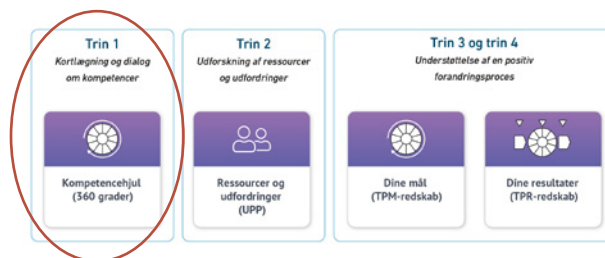
Det er vigtigt at fremhæve, at processen i virkeligheden sjældent vil være så lineær som vist. En forandringsproces vil som udgangspunkt ske inden for en cyklisk forståelse, hvor det kan gå fremad og tilbage i forælders, forældrenes og den unges liv, og hvor udefrakommende faktorer og hændelser også har indvirkning på processen.

Nedenfor vejledes du som forældrecoach igennem de fire trin og tilhørende redskaber, som også er tilgængelige på www.tilværelsesmestring.dk

3.1 Trin 1 - 360°s kortlægning og dialog om kompetencer

Som et første trin i forløbet skal du som forældrecoach kortlægge de ti fundamentale tilværelseskompetencer, sådan som forælderen vurderer, at de fungerer for ham / hende på nuværende tidspunkt, eller som forældrene oplever, at de fungerer for den unge.

Det gør du ved at anvende 360°-redskabet, som består af hhv. kompetencehjulet og Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF).



Redskabet anvendes som en støtte og strukturgiver til den gode dialog indledningsvist om forælders eller den unges liv og hverdag, som i naturligvis løbende i samarbejdet vil have dialoger om, både med og uden at I gør brug af redskabet.

Formålet med 360°-redskabet



360°-redskabet skal:

- Medvirke til at skabe et helhedsorienteret billede af forælderen eller den unge, som kan sætte en retning for forløbet.
- Undersøge hvilke kompetencer, som forælderen har en oplevelse af, fungerer godt nok hos dem selv eller den unge, og hvilke kompetencer forælderen eller forældrene ønsker at udvikle lidt mere hos dem selv eller den unge.
- Give en dialog om, hvorfor nogle af kompetencerne fungerer godt nok, og hvorfor nogle af dem kan udvikles lidt mere, og hvilken motivation forælderen har for dette eller vurderer, at den unge har for det.
- Give forælderen kendskab til Kompetencehjulet og en forståelse for, hvad de forskellige kompetencer handler om, så det ikke virker nyt i den videre brug af Kompetencehjulet.

Anvendelsen af 360°-redskabet

Nedenfor finder du en uddybet vejledning i at anvende 360-redskabet, der som nævnt består af:

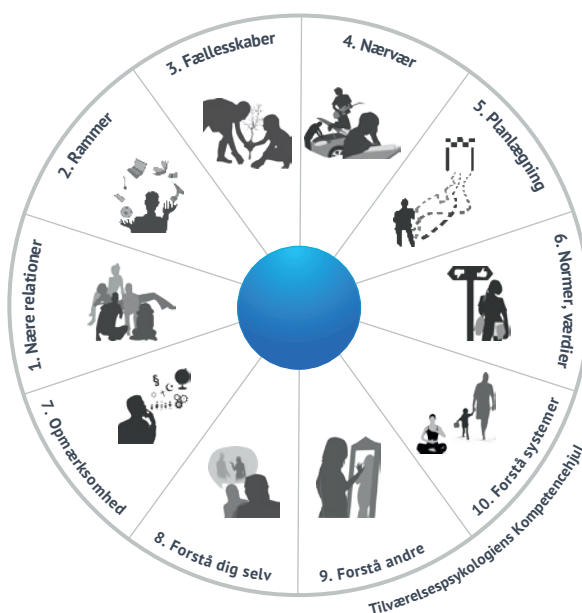
- Kompetencehjulet
- Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF).

Kompetencehjulet

I tilværelsespsykologien findes der ti fundamentale tilværelseskompetencer. De skal hjælpe én som menneske med at forstå og håndtere de tilværelsesopgaver, man står overfor i livet på en meningsfuld måde, både for én selv og for omverdenen.

Tilværelseskompetencerne er visuelt illustreret som et kompetencehjul, der er vist til højre og findes på platformen: www.tilværelsesmestring.dk.

I nedenstående skema kan du se de ti tilværelseskompetencer, og hvordan de er inddelt i tre kategorier. Der er ligeledes tilføjet en række eksempler, som du kan bruge i dialogen med forælderen.



At kunne deltage i egen og fælles tilværelse. For at tilværelsen lykkes, skal man som menneske have kompetencer til at kunne deltage i opbygning, bevarelse og udvikling af egen og fælles tilværelse. Kompetencerne indenfor denne kategori er:	1. Nære relationer: At kunne være en del af et godt og nært netværk. - <i>Hvordan kan du arbejde med at skabe gode, nære relationer?</i> <i>Fx gode nære relationer til familie, venner, kolleger.</i> 2. Rammer: At kunne sørge for rammerne omkring sig selv og sine interesser. - <i>Hvordan kan du arbejde med at skabe rammer og struktur?</i> <i>Fx overblik over tid, opgaver, aktiviteter og ting, der skal ordnes.</i> 3. Fællesskaber: At kunne deltage på en personlig måde i de større fællesskaber. - <i>Hvordan kan du arbejde med at deltage i større fællesskaber?</i> <i>Fx at arbejde frivilligt, gøre noget for de lidt større omgivelser.</i>
At kunne realitetsafstemme egne og fælles tilværelsesprojekter med virkeligheden. For at tilværelsen skal lykkes, skal man som menneske have kompetencer til at kunne afstemme egne forståelser med omverdenens forståelser. Kompetencerne indenfor denne kategori er:	4. Nærvær: At kunne være helt optaget af noget, og handle fokuseret. - <i>Hvordan kan du arbejde med at være nærværende? F.eks. at du fokuserer på det, du er i gang med, ikke lader dig forstyrre af andre ting – eller af hvad andre tænker.</i> 5. Planlægning: At kunne finde de fremgangsmåder, der er de mest effektive. - <i>Hvordan kan du arbejde med at lave planer? F.eks. at planlægge hvert skridt frem mod et mål og komme over forhindringer.</i> 6. Normer & værdier: At kunne overveje normer og værdier i dine mål og fremgangsmåde. - <i>Hvordan kan du arbejde med at afklare normer og værdier? F.eks. at handle og være på en måde, som du synes er i orden i forhold til dig selv og andre.</i>
At kunne sætte sig ind i og navigere mellem de mange forskellige perspektiver, der er på tilværelsen i en mangfoldig og globaliseret verden. Det handler med andre ord om at kunne mentalisere. For at tilværelsen skal lykkes, skal man som menneske have kompetencer til at kunne sætte sig ind i og navigere åbent, rummeligt og med kritisk-konstruktive perspektiver på tilværelsen. Kompetencerne indenfor denne kategori er:	7. Opmærksomhed: At kunne være opmærksom på verden, på nonverbale udtryk hos andre, på følte fornemmelser og påvirkninger i egen krop. - <i>Hvordan kan du arbejde med at være opmærksom? Fx at du bruger dine sanser åbent og nysgerrigt, i forhold til andres kropssprog og det, du mærker i din egen krop.</i> 8. Forstå dig selv: At kunne mærke, hvad man selv tænker, føler og vil med sin tilværelse. - <i>Hvordan kan du arbejde med at afklare, hvor du selv står? Fx at finde ud af hvad du tænker, hvilke følelser du har, og hvad du selv vil.</i> 9. Forstå andre: At kunne se tilværelsen fra andres perspektiv. - <i>Hvordan kan du arbejde med at forstå andre? Fx hvordan andre mennesker tænker over tingene, hvad de føler, og hvad de gerne vil.</i> 10. Forstå systemer: At kunne forstå verden og de systemer og regler, der har betydning for tilværelsen. - <i>Hvordan kan du arbejde med at overskue og forholde dig til regler og systemer? Fx at overskue og forholde dig til regler, krav og fremgangsmåder eller sætte dig ind i forskellige forklaringer, viden og tro.</i>

Grundtanken er, at du som forældrecoach sammen med forælderen skal gennemgå de ti kompetencer og derved kortlægge, hvordan de allerede fungerer godt nok for forælderen, og med det afsæt gå yderligere i dialog om, hvordan kompetencerne kan udvikles lidt mere. Arbejder du med den unge gennem forældrene, skal du kortlægge forældrenes oplevelse af den unges kompetencer, og hvordan de oplever, at kompetencer hos den unge kan udvikles lidt mere.

I kan på platformen klikke jer rundt i hjulet og notere pointerne fra jeres dialog for hver af de ti kompetencer. I behøver ikke følge dem kronologisk rundt. Du kan fx bede forælderen eller forældrene om selv at pege på, hvilke kompetencer han / hun ønsker at tale om. Du kan også starte med en mere åben dialog om, hvad der optager dem lige nu. Det kan naturligt føre jer videre i dialogen om, hvilke kompetencer de oplever, fungerer godt nok, samt hvilke kompetencer der kan udvikles lidt mere. Arbejder du med en forælder er der fokus på hans / hendes kompetencer, mens der i arbejdet med den unge gennem forældrene er fokus på den unges kompetencer.

I dialogen med forælderen eller forældrene er det vigtigt, at du beskriver og sætter ord på, hvordan de forskellige kompetencer skal forstås. I kan fx sammen se på, hvordan de forskellige kompetencer defineres, og derudfra tale om, hvordan forælderen eller forældrene forstår kompetencen i forhold til sig selv eller i forhold til den unge. Det er med til, at I får en fælles forståelse, som kan udgøre et godt afsæt for dialogen.

Du kan hjælpe dialogen på vej ved at få forælderen eller forældrene til at komme med eksempler, der kan gøre dialogen mere vedkommende og nær. Hvis det ikke fungerer, kan du selv komme med nogle gode eksempler. De må gerne være opfundne og behøver ikke være fra eget liv. Ad den vej kan du understøtte forælderen eller forældrene i at sætte sine egne ord på kompetencerne. Nedenfor er givet eksempler på de løsningsfokuserede spørgsmål, du som forældrecoach kan stille i dialogen.

Eksempel



I dialogen om hvordan **kompetencen fungerer godt nok** for forælderen selv eller for den unge, kan du spørge:

- Hvordan bruger du denne kompetence nogle gange? Hvordan bruger den unge denne kompetence nogle gange?
- Hvad gør du? Hvad oplever du, at den unge gør?
- Hvordan gør du det? Hvordan oplever du, at den unge gør det?
- Hvorhenne gør du det? Hvorhenne oplever du, at den unge gør det?

I dialogen om hvordan forælderen kan *udvikle sin kompetence lidt mere* selv, eller hvordan forældrene vurderer, at den unge kan det, kan du spørge:

- Hvis vi forestillede os, at denne kompetence fungerede rigtig godt, hvad ville så være anderledes?
- Hvis du/ den unge lykkes med noget af det, du beskriver her, hvilken forskel kunne det gøre?
- Hvem ville lægge mærke til forandringen? Hvad ville de lægge mærke til?

Nedenfor er et kort eksempel på, hvordan en sådan dialog kan se ud med afsæt i to udvalgte kompetencer.

Eksempel



Kompetencen: Nære relationer

Hvordan fungerer kompetencen for dig?

- Eksempel på forælder: Jeg har mange gode og nære relationer. Jeg er opsøgende i forhold til mine relationer og har flere tætte venner.
- Eksempel på forældre med ung i centrum: Vi oplever, at Alexander har nemt ved at få venner. Han er også tæt med sin lillebror.

Hvordan kan du udvikle din kompetence lidt mere?

- Eksempel på forælder: Jeg har svært ved at tale med Alexander [mit barn]. Vi plejede at kunne tale sammen, men efter jeg blev skilt fra Alexanders far, er Alexander og jeg gledet fra hinanden. Han virker vred på mig, og vi skændes meget. Jeg kunne godt tænke mig, at vi kunne være sammen uden at skændes så meget.
- Eksempel på forældre med ung i centrum: Vi kunne godt tænke os, at Alexander blev bedre til at tale med os. Han har også en onkel, som han tidligere har haft nogle gode tætte snakke med, ligesom han plejede at tale godt med en medarbejder fra den fritidsklub, han gik i. Hvis bare Alexander kunne tale med en af de to igen, tænker vi, at det vil være godt for Alexander.

Kompetencen: Rammer

Hvordan fungerer kompetencen for dig?

- Eksempel på forælder: Jeg synes, jeg har skabt nogle gode nye rammer efter skilsmissen fra Alexanders far. Det har været en travl periode men jeg synes, jeg er ved at have en god ny hverdag.
- Eksempel på forældre med ung i centrum: Alexander har før i tiden haft en hverdag med gode rammer. Han har passet sin skole og brugt fritidsklubben meget.
- Hvordan kan du udvikle din kompetence lidt mere?
- Eksempel på forælder: I mine nye rammer har jeg mere travlt, end jeg plejede at have, og jeg har nok ikke haft så meget tid til Alexander, som jeg havde før i tiden. Jeg må se på, om der er noget af det, jeg kan ændre.
- Eksempel på forældre med ung i centrum: Alexander har i lang tid skubbet sin døgnrytme, så han sidder oppe om aftenen og kommer for sent i skole. Vi tænker, at det kunne være godt for ham at få noget andet indhold i sin fritid nu, hvor han ikke kommer i fodboldklubben mere.

På platformen kan I skrive de væsentligste elementer ind fra dialogen. Noterne kobler sig til den kompetence, som samtalen vedrører, og felterne bliver derfor tomme, som I bevæger jer rundt i kompetencehjulet. Du kan altid hente noterne frem fra samtalen om en udvalgt kompetence. Det gør du ved at klikke på den kompetence, som dialogen handlede om.

Kompetencehjulet anvendes igen senere i forløbet, når forælderen skal arbejde med at definere mål og finde skridt på vejen dertil i TPM-redskabet – 'Dine Mål', eller når forældrene skal definere mål for den unge og finde de gode skridt på vejen mod målet. Dette er uddybet længere fremme i vejledningen, men idet kompetencehjulet også anvendes på det første trin i forløbet, har forælderen eller forældrene allerede her fået en grundlæggende forståelse for de ti tilværelseskompetencer og en erfaring med, hvordan kompetencehjulet kan anvendes til at understøtte dialogen mellem jer.

Anvendelsen af Tilværelsespsykologiens Basic Five

Den anden del af 360°-redskabet er Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF). Den er integreret i redskabet for at understøtte forælderen i at overveje sin egen motivation for at udvikle de udvalgte kompetencer lidt mere, eller i dialog med forældrene at undersøge deres oplevelse af den unges motivation for at nå målet.

Tilværelsespsykologiens Basic Five er et hjælperedskab – også kaldet en booster – der består af fem spørgsmål, som er oplistet i boksen nedenfor.

Indholdet i Tilværelsespsykologiens Basic Five



På platformen ser **Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF)** ud som illustreret nedenfor:

TBF: MOTIVATION TIL AT UDVIKLE KOMPETENCEN														
VIL DU? ?			KAN DU? ?			YDRE MULIGHEDER FINDES? ?			BLIVER MØDT AF ANDRE? ?			GØR DU? ?		
Ja	Måske	Nej	Ja	Måske	Nej	Ja	Måske	Nej	Ja	Måske	Nej	Ja	Måske	Nej
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Som en del af 360°-redskabet bruges Basic Five til at understøtte en dialog om forælderen egen motivation eller forældrenes oplevelse af den unges motivation for at udvikle kompetencen lidt mere. Til dette kan du stille følgende spørgsmål:

Vil du? Handler om forælderen engagement og vedholdenhed i forhold til at udvikle kompetence. Eller forældrenes oplevelse af den unges engagement og vedholdenhed.

- Vil du gerne tage næste skridt for at udvikle din kompetence?
- Nævn eller forestil dig et eksempel på, hvad du vil mærke af modvilje mod det næste skridt.

Kan du? Handler om, at forælderen har tillid til egne evner til at udvikle sin kompetence. Eller forældrenes oplevelse af, hvorvidt den unge vil have tillid til egne evner til at udvikle sin kompetence.

- Kan du, og ved du, hvad der skal til, for at tage dit næste skridt for at udvikle din kompetence?
- Nævn eller forestil dig et eksempel på, hvad der er svært ved at tage næste skridt.

Ydre muligheder? Handler om betingelser i forælderen, forældrenes eller den unges omgivelser, som enten kan hjælpe eller forhindre dem eller den unge i at udvikle kompetencer.

- Kan du få øje på ydre muligheder for at tage dit næste skridt for at udvikle kompetencen?
- Nævn eller forestil dig et eksempel på ydre forhindringer for at tage dit næste skridt, og hvordan du kan overvinde dem.

Bliver du mødt af andre? Handler om at modtage hjælp, støtte og anerkendelse.

- Hvad kan du selv gøre for at blive mødt af andre?
- Hvad kan andre gøre for at møde dig?
- Nævn eller forestil dig et eksempel på, hvad du selv kan gøre for at modtage hjælp, støtte og anerkendelse fra andre.

Gør du? Handler om at tage de næste skridt for at udvikle din kompetence.

- Går du nu, eller i nærmeste fremtid, i gang med at tage dit næste skridt for at udvikle din kompetence?
- Nævn eller forestil dig et eksempel på, at du ikke har taget næste skridt.

Det er ikke en selvfølge, at forælderen eller forældrene svarer ja til alle spørgsmålene i Tilværelsespsykologiens Basic Five, og der kan således ligge en god dialog om, hvorfor de svarer 'nej' eller 'ved ikke', og hvad der skal til for at ændre dette. Samtalen vil derfor være dynamisk med det formål at finde frem til, hvilke kompetencer forælderen eller den unge reelt har en motivation for at udvikle lidt mere, og som dermed kan være et vigtigt element ind i den positive forandringsproces.

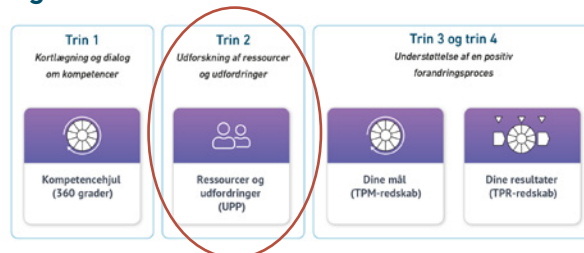
Dialogen sætter en første retning på forældrecoachforløbet, som danner et godt fundament for senere at udforske forælders eller den unges ressourcer og udfordringer gennem LAT-metodens UPP-redskab. Samtidig kan viden medvirke til et godt afsæt for samarbejdet med andre ressourcepersoner, der er omkring forælderen eller den unge i det professionelle og private netværk.

3.2 Trin 2 – UPP, Udforskning af ressourcer og udfordringer

Som det andet trin i at danne sig et helhedsorienteret billede af forælderen eller den unge skal I sammen udforske ressourcer og udfordringer.

Hertil anvendes Udrednings-, Planlægnings- og Progressionsredskabet (UPP), som på dialogplatformen betegnes 'Ressourcer og Udfordringer'.

Formålet med redskabet er danne sig et helhedsorienteret billede af situationen og at *understøtte jer i at sætte retning for forældrecoachforløbet*.



Formålet med UPP-redskabet



Formålet er:

- At forældrecoach tidligt i forløbet får et billede af forælderen eller den unges situation, der hviler på fire tematikker:
 - 1) Dine tilværelseskompetencer
 - 2) Dine tænkemåder og følelser
 - 3) Dine omgivelser
 - 4) Dine handlemåder
- At forældrecoach i dialog med forælderen får sat fokus på de ressourcer og udfordringer, som forælderen har personligt selv, eller som de vurderer den unge har og kan hente i det professionelle og private netværk.
- At forældrecoach får et helhedsorienteret billede af forælderen eller den unges situation, som kan give en retning på relationsarbejdet og skabe fundamentet for et tillidsfuldt samarbejde i forældrecoachforløbet.
- Viden fra UPP-redskabet er også et godt afsæt for at sikre, at den samlede indsats er sammenhængende og koordineret, og at du som forældrecoach og de evt. andre aktører omkring forælderen eller den unge arbejder i samme retning.
- UPP-redskabet anvendes som udgangspunkt én gang i starten af forældrecoachforløbet for at danne sig et billede af forælderen eller forældrenes og den unges situation, men du kan altid genbesøge viden fra UPP-redskabet. Oplever du som forældrecoach, at der er sket meget i forælderen eller den unges liv i løbet af forløbet, kan du anvende redskabet igen, og foretage en ny udforskning af forælderen eller forældrenes eller den unges situation.
- Forælders egen vurdering eller forældrenes oplevelse af den unges greb om tilværelsen med afsæt i den skala fra 1-10, der ligger indlejret i UPP-redskabet, skal som minimum ske hver anden måned.

Anvendelsen af Udrednings-, Planlægnings- og Progressionsredskabet (UPP)

UPP-redskabet består af disse tre dele:

1. **Udredning:** En dialog med afsæt i fire tematikker, som dækker over personlige og sociale faktorer og på faktorer i omverdenen, som kan have påvirkning på den unges forandringsproces.
2. **Planlægning:** En indsnævring af dialogen i en række fokusområder, der er mest relevante for forælderen eller forældrene at arbejde med, og som skaber en fælles retning på samarbejdet mellem dig som forældrecoach og forælderen eller forældrene.
3. **Progression:** En løbende vurdering på en skala fra 1-10 af, hvordan forælderen oplever at have eller forældrene oplever at den unge har greb om sin tilværelse.

Udredning: Dialog om de fire tematikker i UPP-redskabet

Som afsæt for at indlede en dialog om ressourcer og udfordringer anvendes de fire tematikker i UPP-redskabet.

De fire tematikker er:

1. Tilværelseskompetencer
2. Tænkemåder og følelser
3. Omgivelser
4. Handlemåder

Den første tematik i redskabet handler om forælders tilværelseskompetencer, hvis du arbejder direkte med forælderen, og den unges tilværelseskompetencer, hvis du arbejder med unges forandringsproces med støtte fra forældrene.

Tematik 2, 3 og 4 er alene er rettet mod den unge, som bekymringen vedrører; også i forløb hvor fokus er på forælders forandringsproces. Det skyldes, at tematikkerne baserer sig på forskningen inden for ekstremisme og vedrører forskellige dele af den unges liv, der kan optræde som beskyttelses- eller risikofaktorer i forhold til ekstremisme. Disse faktorer gælder menneskers kognitive evner, dynamik, energi og dybereliggende personlige stil. Det gælder også faktorer i omverdenen, som mennesker og de omgivelser, der spiller ind i forælders eller den unges hverdag, og som har indflydelse på udvikling af forælders eller den unges greb om egen og fælles tilværelse - dvs. hans / hendes samspil med omverden.

Fælles for de fire tematikker er yderligere, at indholdet i de enkelte tematikker er dobbelttydigt og nuanceret. De kan derfor både være en udfordring og en ressource for forælderen eller for den unge. Nedenfor finder du derfor løbende eksempler på dette, ligesom du bagerst i vejledningen kan læse mere om de løsningsfokuserede samtale- og spørgeteknikker, som kan hjælpe dig i dialogen. De fire tematikker, som udgør UPP-redskabet, uddybes i de følgende fire underafsnit.

Tematik 1: Dine tilværelseskompetencer

Tematikken 'Dine tilværelseskompetencer' er den første tematik i UPP-redskabet og har fokus på de ti tilværelseskompetencer, som I kender fra kompetencehjulet. Formålet er at få konkretiseret og beskrevet, hvilke kompetencer der er ressourcer, og hvilke kompetencer der er udfordrende hos hhv. forældrene eller den unge.

Dette fokus på ressourcer og udfordringer skal tage afsæt i den indledende og kortlæggende dialog om de ti tilværelseskompetencer fra kompetencehjulet. Du skal derfor hjælpe forælderen eller forældrene med at snævre dialogen ind og udvælge de to-tre kompetencer, som er ressourcer, og de to-tre kompetencer som er udfordringer og dermed ønskes udviklet lidt mere hos hhv. forælderen eller den unge.

Dialogen skal medvirke til, at I sammen får skabt et mere tydeligt billede af, hvilke ressourcer der er at trække på, og hvilke udfordringer der skal arbejdes med i forløbet.

Nedenfor er givet nogle eksempler på, hvordan en kompetence kan opleves at fungere godt nok for forælderen i én del af tilværelsen, og hvordan den samme – eller en anden kompetence – kan udfordre i en anden del af tilværelsen. Ligeledes hvordan forældre kan opleve, at en kompetence fungerer godt nok for den unge i én del af tilværelsen, mens den udfordrer den unge i en anden del.

Eksempel



Dialogen om tilværelseskompetencer

Vi skal starte med at tale om dine / dit barns tilværelseskompetencer. Det er de kompetencer, som vi også talte om, da vi sammen kiggede på kompetencehjulet. Her talte vi om, hvilke kompetencer, du oplever, fungerer godt nok for dig / dit barn, og hvilke du gerne vil udvikle lidt mere / du ønsker dit barn skal udvikle lidt mere.

Vi skal nu udvælge 2-3 kompetencer, som er ressourcer for dig / dit barn og 2-3 kompetencer, som du / dit barn har udfordringer ved.

- **Beskriv ressourcer og dét der fungerer godt ved den udvalgte kompetence**
 - Eksempel med forælder: Nære relationer: Mine gode relationer til mine venner og veninder og til Alexanders lillebror. Før i tiden også til Alexander.
 - Eksempel med forælder: Forstå andre: Jeg er normalt god til at forstå andres perspektiv og sætte mig ind i hvordan de har det.
 - Eksempel med ung i centrum: Nære relationer. Alexander er ret god til at få venner.
 - Eksempel med ung i centrum: Forstå sig selv: Alexander har tidligere været god til at tale med især sin onkel om, hvordan han havde det.
- **Beskriv udfordringer og bekymringer ved den udvalgte kompetence**
 - Eksempel med forælder: Nære relationer: Mit forhold til Alexander er ikke så godt, som det har været. Jeg synes, jeg har svært ved at få lov til at tale med ham om, hvordan han har det.
 - Eksempel med forælder: Forstå sig selv: Når jeg gerne vil have, at Alexander skal tale med mig, kan jeg blive ret insisterende, og så ender vi ofte med at skændes og råbe meget højt af hinanden
 - Eksempel med ung i centrum: Nære relationer. Alexander har fået nogle nye venner i fodboldmiljøet, og vi er bekymrede for, om de har en dårlig indflydelse på ham
 - Eksempel med ung i centrum: Forstå dig selv: Vi tror, at Alexander er blevet vred på os på grund af skilsmissen, men at han ikke nødvendigvis selv kan finde ud af, hvorfor han er så vred meget af tiden.

Som forældrecoach skal du sammen med forælderen eller forældrene - gerne i løbet af samtalen - skrive de centrale elementer fra jeres dialog ind i www.tilværelsesmestring.dk, som vist nedenfor:

1. TILVÆRELSESKOMPETENCER ⓘ

Tal med din mentor / coach om, hvad der fungerer for dig, og hvad der er udfordrende i forhold til de 10 tilværelseskompetencer, som du gennemgik i Kompetencehjulet. Skriv ned, hvilke 2-3 kompetencer som fungerer bedst, og hvilke der er de største udfordringer.

BESKRIV RESSOURCER OG DÉT DER FUNGERER GODT

Skriv her

BESKRIV UDFORDRINGER OG BEKYMNINGER

Skriv her

Tematik 2: Dine tænkemåder og følelser

Med tænkemåder og følelser er der tale om en række personlige faktorer, som kan udgøre både risikofaktorer og beskyttende faktorer i forbindelse med fx mistrivsel og ved bekymring for ekstremisme i relation til den unge. Som forældrecoach skal du have en dialog med forældrene om, hvordan han / hun eller de oplever, at deres barn tænker og føler i forhold til sig selv og de mennesker, som den unge omgiver sig med. Det kan blandt andet være med til at få konkretiseret, hvad bekymringen drejer sig om.

Det er vigtigt at fremhæve, at forståelsen af, hvad tematikken indeholder af forskellige elementer, er dobbelttydigt og nuanceret og kan derfor udfolde sig som en udfordring og som en ressource for den unge. Tematikken dækker over faktorer, som er oplistet nedenfor, og som man som forældrecoach skal bringe ind i den udforskende dialog.

Indholdet i tematik 2 i UPP-redskabet



'Dine tænkemåder og følelser' handler om den unges:

- måde at tænke over tingene og forstå sammenhænge
- måde at overveje handlinger, før den unge handler
- måde at søge efter sikker viden og fast tro
- måde at være åben over for alternative forklaringer og trosretninger
- måde at være optaget af og bruge tid på bestemte ting
- energiniveau i forhold til sine muligheder for at udfolde sig og i forhold til omgivelsernes reaktioner
- måde at tilfredsstille sit behov for action og spænding
- vurdering af sig selv, både når det gælder selvbekræftelse og selvkritik
- forhold til krænkelser og reaktioner på krænkelser
- måde at reagere på provokationer eller mangel på respekt over for dig
- interesse for eller beundring for en sag
- måde at forholde dig til skyld og skam.

Forskningen siger at:

- Den **selvovervurderende person** har urealistisk høje tanker om sig selv og sin rolle eller position i verden og i forhold til andre mennesker. Andres personlighed og anderledes syn på tilværelsen negligeres. De får blot tildelt rollen som dem, der skal bekræfte personens egne storhedsforestillinger, evner og ret til at manipulere med og ændre på verden. Omvendt er personen med et **realistisk selvbillede** bedre i stand til at sætte sig selv i ind i andre mennesker og i en mere ligeværdig relation til mennesker omkring sig.
- Personlige oplevelser af eksklusion eller at være blevet udsat for uretfærdighed er ubehagelige for alle, **men opleves af nogle som endog særdeles krænkende og som en trussel mod ens egne forestillinger om sig selv**. Personen bliver ved med at kredse om sådanne krænkelser. I visse tilfælde kan man også kredse om krænkelser, der ikke har været rettet mod én selv, men mod andre, som man identificerer sig med. Dette fokus på krænkelser kan føre til vrede og ønske om hævn. Omvendt er det en beskyttende faktor, hvis personen har **let ved at sætte tingene i perspektiv, afslutte og tilgive**.
- Personen, der **dyrker vold som foretrukken handling**, har et mindset, hvor aggression og vold er svaret på det, som direkte og utvetydigt opleves som kritik, manglende spejling og anerkendelse samt trussel. Men også som foretrukken handling på åbne flertydige situationer og handlinger fra andres sider, som kan fortolkes på flere måder. Her vil personen hælde til den tolkning af situationen, som peger i retning af trussel, og vedkommende vil reagere med voldelige modsvar - "slå først, spørg bagefter". Omvendt vil en person præget af **ikke-voldelig handling** være mere indstillet på at analysere situationen og, muligvis, komme frem til en mere positiv tolkning af den.

Kilde :Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme, Mentorindsats, forældrecoaching og pårørendenetværk Løsnings-fokuseret arbejde med tilværelseskompetencer, Metodemanual, 2017.

Nedenfor finder du et eksempel på, hvordan måden at forholde sig til skyld og skam på, kan være en ressource og en udfordring for den unge.

Eksempel



Dét at føle skyld og skam kan være en **udfordring i den unges liv**, hvis det kommer til udtryk ved, at han eller hun føler ligegyldighed, er handlingslammet og tynget af skylden eller mister respekten for sig selv og søger fællesskaber, hvor den unge kan genfinde respekt.

Omvendt kan skyld og skam være en motiverende faktor, hvis det kommer til udtryk ved, at den unge forholder sig positivt til skylden og erkender at have handlet i uoverensstemmelse med egne eller andres opfattelse af rigtigt og forkert. På den måde ligger der i skylden et potentiale til forankring, en kimen til noget nyt, som kan være en **ressource for den unge** at styrke og bygge videre på.

I dialogen skal du som forældrecoach understøtte forældrene i at få øje på de ressourcer, som den unge har i forhold til hans / hendes måde at tænke og føle på, og ligeså hvad den unge har af udfordringer.

Eksempel



Dialogen med forældrene om deres oplevelse af den unges tænkemåder og følelser:

- *Vi skal prøve sammen at tale om, hvad dit barn går og tænker på, hvilke følelser han/hun går rundt med, og hvordan de kommer til udtryk i barnets måde at reagere på over for dig selv og andre.*
- *Vi kan starte med at tale om, hvornår dit barn har det godt, og hvorfor dit barn har det i de situationer. Kan du ikke fortælle mig lidt om det?*

Beskriv ressourcer og dét der fungerer godt. Det kunne fx være:

- *Alexander er god til at engagere sig i det, han laver. Før i tiden brugte han fx meget tid og energi i fodboldklubben. Han var i det hele taget meget op taget af livet i klubben.*

Beskriv udfordringer og bekymringer. Det kunne fx være:

- *Lige nu er Alexander meget engageret i fodboldmiljøet, og han forsvare sine kammerater, når vi spørger ind til, om alting nu også er så godt. Vi kan slet ikke komme igennem til ham omkring, at alting måske ikke er så sort-hvidt.*
- *Alexander virker utrolig rastløs, som om han ikke får udløb for al sin energi.*

Som forældrecoach skal du sammen med forælderen eller forældrene – og gerne i løbet af samtalen – skrive de centrale elementer fra jeres dialog ind i www.tilværelsesmestring.dk, som vist nedenfor:

2. TÆNKEMÅDER OG FØLELSER ?

Tal med din mentor / coach om din måde at tænke og føle på. Hvad fungerer for dig, og hvader udfordrende for dig?

BESKRIV RESSOURCER OG DÉT DER FUNGERER GODT

Skriv her

BESKRIV UDFORDRINGER OG BEKYMNINGER

Skriv her

Tematik 3: Dine omgivelser

Den tredje tematik i UPP-redskabet er 'Dine omgivelser' og handler om de mennesker og den omverden, som udgør den unges hverdag. Dette er den omgangskreds og de muligheder i omgivelserne, som forældrene oplever, at den unge har, og som kan støtte i en god retning eller trække i en dårlig retning i forhold til den unges udfordringer.

Tematikken understøtter derfor en dialog om relationer til familie, venner og øvrige omgivelser, som kan have en påvirkning på den unges situation. Det kan også være mulighederne for uddannelse, job eller fritidsaktiviteter i området, hvor den unge bor. Her skal du lade forælderen eller forældrene tage den unges perspektiv, således faktorerne nedenfor handler om den unge.

I boksen nedenfor er udfoldet de elementer, som tematikken består i.

Indholdet i tematik 3 i UPP-redskabet



'Dine omgivelser' dækker over følgende elementer:

Nære netværk: fx hvordan påvirker dine forældre og venner dig og dit liv?

- Dine forældre som rollemodeller for dig: Her drejer det sig om, hvorvidt der findes i det mindste én betydningsfuld prosocial rollemodel, som den unge identificerer sig med, eller om den / de mest betydningsfulde personer er negative rollemodeller.
- Dine forældres situation: Her drejer det sig om forældrenes personlige psykologiske situation, tilstand og funktionsmåde, deres indbyrdes forhold (psykosocialt) og deres almene situation (socioøkonomisk).
- Dine venners indflydelse: Her drejer det sig om personerne i det nære netværk, og om disse overvejende agerer negativt eller positivt med hensyn til social adfærd og medborgerskab.

Nærmiljøet: fx føler du dig på hjemmebane der, hvor du bor? Bidrager du med noget til omgivelserne?

- Dit boligområde. Boligområdet spiller en rolle, blandt andet i forhold til hvor omfattende det er præget af kriminalitet, uhensigtsmæssige grupperinger og negativ adfærd.
- Din skole og fritidsaktiviteter. Her drejer det sig igen om, hvor præget disse er af kriminalitet, uhensigtsmæssige grupperinger og negativ adfærd.

Større strukturelle forhold i dine omgivelser: fx dine muligheder i forhold til uddannelse, beskæftigelse og generel deltagelse i samfundet.

- Uddannelses- og arbejdsmuligheder: Her drejer det sig om, hvorvidt der findes beskæftigelsesmuligheder og / eller uddannelsesmuligheder, der matcher den unges ønsker og behov.
- Kulturelle og samfundsmæssige deltagelsesmuligheder: Her drejer det sig om, hvorvidt der er muligheder for, at den unge kan deltage kulturelt og samfundsmæssigt i livet på en medborgerskabende måde. Fx deltagelse i foreninger, klub-bestyrelser, ungdomsråd eller uformelle interessegrupper.

Alle disse faktorer kan, hvis de er præget af mangler, problemer og begrænsninger, optræde som risikofaktorer for den unge, sidstnævnte blandt andet for kriminalitet og radikalisering. Omvendt kan de, hvis de er velfungerende og præget af ressourcer og muligheder, optræde som beskyttende faktorer.

Kilde: Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme, Mentorindsats, forældrecoaching og pårørende-netværk Løsnings-fokuseret arbejde med tilværelseskompetencer, Metodemanual, 2017.

Også her kan de forskellige elementer optræde både som ressourcer og som udfordringer hos den unge. Nedenfor er givet et eksempel på dette i forhold til omgivelser.

Eksempel



De omgivelser, som den unge selv er en del af, kan på én og samme tid være en udfordring og en ressource.

Det kan være en **udfordring**, hvis den unge er en del af en negativ gruppering eller en del af kriminelle miljøer, fx en bande eller ekstremistisk religiøs gruppering, som ikke har en hensigtsmæssig påvirkning på den unges måde at handle på, og hvor den unge knytter sin identitet eller selvopfattelse til gruppen.

Samtidig kan man med en ressourcefokuseret tilgang hente ressourcer i lokalområdet ved at lokalisere relevante **ressourcer** eller såkaldte positive connectors, som har en hensigtsmæssig og positiv indvirkning på unges livssituation. Det kan være en klubleder eller anden person i lokalområdet eller i idrætsklubben, som har stærke relationer til unge i området, positive fællesskaber eller frivillige med mange års tilknytning til området.

Nedenfor ser du et eksempel på en sådan dialog om den unges omgivelser; hvad der fungerer, og hvad der udfordrer.

Eksempel



Dialogen med forældrene om deres oplevelse af de omgivelser, som den unge befinder sig i:

- Når vi nu skal snakke om dit barns omgivelser, altså de mennesker som er omkring dit barn, de muligheder, der er i jeres nærmiljø – eller om din oplevelse af de omgivelser, som dit barn er en del af – og hvordan det påvirker dit barns liv på en god måde; hvad kommer du så til at tænke på:
 - *Vi bor i et trygt og godt kvarter, og Alexander går på en god skole. Der er også fritidsmuligheder som fx den klub, hvor Alexander før gik.*
- Og hvad så hvis vi skal snakke lidt om, hvad I oplever som udfordrende for jeres barn?
 - *Alexander bruger ikke klubben mere, og vi ved ikke helt hvorfor. Det kunne være interessant at finde ud af, for han var virkelig glad for klubben, og vi synes, den var god for ham. Hvis Alexander ikke vil tilbage til klubben, kunne vi prøve at undersøge, om der er andre fritidsmuligheder for ham.*

Som forældrecoach skal du sammen med forælderen eller forældrene – og gerne i løbet af samtalen – skrive de centrale elementer fra jeres dialog ind i www.tilværelsesmestring.dk, som vist nedenfor:

3. OMGIVELSER ⓘ

Tal med din mentor / coach om din måde at tænke og føle på. Hvad fungerer for dig, og hvad er udfordrende for dig?

BESKRIV RESSOURCER OG DET DER FUNGERER GODT

Skriv her

BESKRIV UDFORDRINGER OG BEKYMRINGER

Skriv her

Tematik 4: Dine handlemåder

Den fjerde og sidste tematik i UPP-redskabet handler om unges måde at handle på. Det dækker over de valg, som forældrene oplever, at den unge træffer, og den måde hvorpå den unge handler eller reagerer, som har en indvirkning på at få greb om egen og fælles tilværelse.

I boksen kan du se, hvad tematikken om handlemåder dækker over:

Indholdet i tematik 4 i UPP-redskabet



'Dine handlemåder' dækker over følgende elementer:

- Måde at tale til og handle over for andre mennesker (både dem tæt på barnet og andre omkring ham/ hende).
- Måde at handle på som kan være hjælpsom for ham/hende.
- Måde at gøre noget som glæder og/eller hjælper andre.
- Måde at handle på, som kan gøre tingene og livet vanskeligere for ham/hende.
- Udtryk for beundring og glæde.
- Udtryk for irritation, vrede, indignation.

Man ved fra forskning at:

- Personen med det **høje energiniveau** har et forholdsvist stort behov for at udfolde sig i handlinger, som dårligt kan finde afløb i noget relevant og meningsfuldt at foretage sig. Det kan fx være på grund af arbejdsløshed, kedsomhed i skolen, manglende udfoldelsesmuligheder i boligområdet eller fravær af eller eksklusion fra deltagelsesmuligheder. Personen med det **afbalancerede energiniveau** har enten en mere afdæmpet virkelyst, eller bedre muligheder for at kanalisere sin energi ud i meningsfulde aktiviteter.
- Personen med den **høje grad af spændingssøgen** har et udpræget behov for at udfordre sine egne grænser, indgå i risikofyldte handlinger og aktiviteter samt hele tiden søge nye udfordringer og oplevelser. Personen med **den afbalancerede spændingssøgen** er i højere grad i stand til at hvile i sig selv og til at afveje risici i forbindelse med forskellige aktiviteter.
- Personen, som **let springer til handling**, bryder sig, på grund af sin kognitive stil, ikke om lange overvejelser, dyberegående undersøgelser og kritisk tænkning, men ønsker, at der skal ske noget her og nu. Personen har et udpræget ønske om at komme i aktivitet hurtigst muligt. Omvendt er personen, som **gennemtænker konsekvenser**, i stand til at udsætte sit behov for handling.

Kilde: Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme, Mentorindsats, forældrecoaching og pårørendenetværk Løsningsfokuseret arbejde med tilværelseskompetencer, Metodemanual, 2017.

Ligeledes kan elementerne indenfor tematikken om handlemåder optræde både som ressourcer og som udfordringer hos den unge.

Nedenfor er givet et eksempel på dette.

Eksempel



Alle mennesker har mestringsstrategier, som kommer til udtryk på forskellig vis i adfærd og handlemåder. I LAT-metoden er der et fokus på at etablere og øve sig i at bibeholde et ressourcefokus i samarbejdet med forældrene. En positiv udviklingsproces tager ikke sit afsæt i problemer, men i hvad den unge kan. Selv adfærd, som er problematisk og udfordrende for én, skal ses i det lys, da det ofte er udtryk for den unges bedste bud på mestring af en svær situation. Og ser man sådan på det, kan man ud fra adfærden kortlægge, hvilke færdigheder den unge allerede har, og hvilke færdigheder den unge endnu ikke har lært, som er udfordrende, og som den unge derfor har brug for at lære og udvikle.

Et konkret eksempel kan være, at den unge oplever social indignation eller uretfærdighed over en sag. Det kan komme til udtryk som en **udfordring**, hvis den unge bruger indignationen og vreden til at engagere sig i negative handlinger, kriminelle miljøer eller ekstremisme. Men dét, der ligger positivt bag at blive indigneret, kan også bruges som en **ressource**. En positiv styrke, der fortæller noget om den unges engagement og drivkraft, som egenskaber der blandt andet kan anvendes til engagere sig i en sag på legitime vilkår, indgå i positive fællesskaber som kæmper for en sag eller uretfærdighed på demokratisk og legitime vilkår.

Nedenfor er givet nogle eksempler på, hvordan I kan tale om den unges måde at handle på.

Eksempel



Dialogen med forældrene om den unge

- Vi skal tale om dit barns måde at handle på overfor dig og andre, blandt andet de valg, I oplever jeres barn tager.
- Prøv at beskrive de ressourcer, du / I som forældre oplever, at jeres barn har. Det kunne fx være:
 - *Alexander er utrolig hjælpsom og omsorgsfuld overfor sin lillebror. Hvis hans lillebror har brug for ham, så kommer han.*
- Vi skal også tale om de udfordringer og bekymringer, du / I som forældre oplever i forhold til jeres barn. Det kunne fx være:
 - *Vi oplever, at Alexander begynder at spænde ben for sig selv i øjeblikket, når han får mere og mere fravær i skolen og bruger mere og mere tid med vennerne fra fodboldmiljøet. Det er ikke hjælpsomt for ham.*

Som forældrecoach skal du sammen med forælderen eller forældrene – gerne i løbet af samtalen – skrive de centrale elementer fra jeres dialog ind i www.tilværelsesmestring.dk, som vist nedenfor.

4. HANDLEMÅDER ⓘ

Tal med din mentor / coach om din måde at tænke og føle på. Hvad fungerer for dig, og hvader udfordrende for dig?

BESKRIV RESSOURCER OG DÉT DER FUNGERER GODT

Skriv her

BESKRIV UDFORDRINGER OG BEKYMNINGER

Skriv her

Planlægning: Fokusområder, som skaber en retning på forældrecoachforløbet

Dialogen om de fire tematikker giver dig som forældrecoach et godt og helhedsorienteret billede af både forældre og den unges situation.

Formålet er her, at I sammen bliver i stand til at snævre yderligere ind i dialogen og udvælge de særlige fokusområder, som kan være de første områder at arbejde med i forløbet.

Disse fokusområder kan være målrettet forælderen selv, eller noget forældrene skal arbejde med at støtte den unge med.

Dialogen og udvælgelsen af fokusområderne er således retningsangivende for samarbejdet mellem jer – og gør forløbet mere konkret og forståeligt. På platformen er der mulighed for at angive to-tre fokusområder, som illustreret ovenfor.

Nedenfor er givet nogle eksempler på, hvad fokusområder kan være.

FOKUSOMRÅDER ⓘ

Udvælg de 2-3 vigtigste fokusområder, som du vil arbejde med

Skriv her dit fokusområde #1

Skriv prioritering

Skriv her dit fokusområde #2

Skriv prioritering

Skriv her dit fokusområde #3

Skriv prioritering

Eksempel



Eksempler på fokusområder

- Udvælg de to-tre vigtigste fokusområder, som forælderen vil arbejde med. Det kunne være:
 - **Nære relationer:** At forbedre forholdet til Alexander.
 - **Min bekymring og insisteren:** At jeg finder en måde at håndtere min vrede, bekymringer og insisteren på, så jeg ikke skubber Alexander væk fra mig.
- Udvælg de to-tre vigtigste fokusområder, som forældrene peger på, at den unge med fordel vil kunne arbejde med – og som de skal understøtte. Det kunne være:
 - **Omgivelser:** At Alexander enten begynder at komme i klubben igen, eller at han får en anden god fritidsinteresse, hvor han kan bruge noget af sin tid og energi.
 - **Nære relationer:** At Alexander får genoptaget kontakt til sin onkel, så han kan tale med ham.

Progression: Forældrens eller forældrenes løbende vurdering af greb om tilværelsen – samlet fokus

I UPP-redskabet er der en vurderingsskala fra 1-10, som skal understøtte forælderen i løbende at overveje og vurdere, hvordan han / hun oplever at have greb om sin tilværelse. Som minimum skal forælderen vurdere dette hver anden måned. Hvis du i forældrecoachforløbet har fokus på den unge, skal du lade forældrene vurdere, hvordan de oplever, at den unge har greb om tilværelsen.

På www.tilværelsesmestring.dk hedder skalaen 'samlet fokus' og ser ud som illustreret til højre.

Det er forælderen eller forældrene selv, der vurderer sit eller den unges greb om tilværelsen. Du skal derfor understøtte dem i at gøre sig disse overvejelser og sikre en god løsningsfokuseret dialog om vurderingen.

SAMLET FOKUS ⓘ

Hvor godt et greb om tilværelsen vurderer du at have på nuværende tidspunkt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sammen genbesøger I UPP-skemaet løbende i forløbet og minimum hver anden måned for at tale om, og markere på skalaen, hvordan grebet på tilværelsen kan have forandret sig for forælderen eller for den unge.

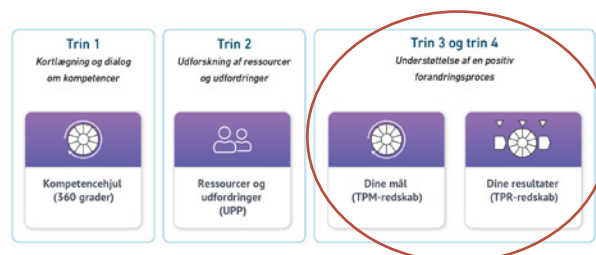
Vurderingen giver dig som forældrecoach en idé om, hvordan forælderen eller den unge udvikler sig igennem forløbet, og hvordan forælderen selv eller forældrene oplever, at den unge få styrket sit greb om tilværelsen. Det er samtidig den såkaldte progressionsmåling, som du undervejs og i afslutningen af forløbet kan se data på, og som kan bruges til at kvalificere forløbet. Det kan du læse mere længere fremme i vejledningen.

3.3 Trin 3 og 4 - Understøttelse af en positiv forandringsproces (TPM- og TPR-redskabet)

Efter at du som forældrecoach har dannet dig et helhedsorienteret billede – og med det afsæt har sat retning på forløbet – skal fokus være på at understøtte til en positiv forandringsproces hos forælderen selv eller hos den unge med støtte fra forældrene.

Som støtte til den gode relationsbaserede dialog skal du bruge to redskaber, som kan hjælpe jer med at sætte mål og guide forælderen eller forældrene i forandringsprocessen.

- Trin 3: Tilværelsespsykologiens Målsætningsredskab (TPM), der på www.tilvaelseesmestring.dk kaldes 'Dine mål'.
- Trin 4: Tilværelsespsykologiens Refleksionsredskab (TPR), der på www.tilvaelseesmestring.dk kaldes 'Dine resultater'.



Formål



Formålet med at understøtte forælderen eller den unge i en positiv forandringsproces er:

- At forælderen eller den unge med støtte fra forældrene udvikler velfungerende tilværelseskompetencer for at opnå og fastholde et godt greb om egen og fælles tilværelse. Dette for at forælderen eller den unge trives i hverdagen, i livet og generelt i samfundet.
- At forælderen eller den unge med støtte fra forældrene fastholder en positiv forandringsproces over tid og efter endt forløb. Processen kan være en langvarig og cyklisk, gå frem og tilbage og have op- og nedture i sig.

Nedenfor vejledes du i brugen af redskaberne.

Trin 3: Anvendelsen af redskabet Tilværelsespsykologiens målsætningsredskab (TPM) – Dine mål

TPM-redskabet (Dine mål) anvendes til at definere og sætte mål for, hvad forælderen ønsker i den nærmeste fremtid, og hvordan vejen dertil skabes. Hvis du arbejder med den unge gennem forældrene, skal I sammen definere og sætte mål, som forældrene vurderer, kan være vejen mod bedre trivsel for deres barn med deres støtte.

Grundantagelsen er, at det styrker håbet for forælderen eller forældrene trin for trin at se, hvad man selv, eller hvad den unge kan gøre gennem med deres støtte. Samtidig er det vigtigt, at du som forældrecoach kan rumme at være i processen og i dialogen om bedste håb. Det kan være håb, der ligger meget langt ude i fremtiden. Det er vigtigt, at du giver den nødvendige tid til, at forælderen eller forældrene kan beskrive, hvad det håb består i, før det er muligt at bevæge sig videre i processen og tættere på den virkelighed, som forælderen eller forældrene befinder sig i – og dermed også på det mere konkrete mål, som skal være et første skridt på vejen mod den ønskede fremtid.

TPM-redskabet er et dynamisk redskab, der anvendes mange gange i løbet af et forløb, når forælderen ønsker at sætte nye mål for sig selv, eller forældrene ønsker at sætte nye mål for den unge. Det er altid vigtigt at have en god dialog om, hvorfor forælderen eller forældrene ønsker at sætte et nyt mål, hvis det tidligere mål ikke er opnået. Det kan kræve mere tid end først tænkt, men det kan også være, at målet ikke længere er motiverende. Hertil anvendes TPR redskabet, som gennemgås senere.

Du skal starte med at indlede en dialog med forælderen om, hvad der fylder i hans / hendes hverdag, og hvad forælderen er optaget af. Arbejder du med den unges forandringsproces gennem forældrene, kan du tale om, hvad forældrene oplever, der fylder i den unges hverdag, og hvad den unge er optaget af.

I skal med den dialog sammen indkredse, hvad **hovedudfordringerne i forældrens eller den unges tilværelse er**.

På www.tilværelsesmestring.dk ser det ud som illustreret til højre, hvor I sammen skal notere væsentlige pointer fra dialogen.

Kig evt. i UPP'en fra trin 2 for at se, om I skal vælge en udfordring herfra. Få gerne forælderen eller forældrene til at sætte eksempler eller øvrige billeder på de tanker og oplevelser, som de giver udtryk for. I skal med det afsæt tale om, hvordan forælderen forestiller sig at arbejde med udfordringen, eller hvordan forældrene forestiller sig, at den unge skal arbejde med udfordringen med støtte fra dem.

Det er denne del af dialogen, som skal omsættes til **konkrete og gode mål** for den nærmeste fremtid. I skal notere målet på platformen, som illustreret ovenfor. Det er vigtigt, at du hjælper med at gøre målene konkrete og forståelige.

Som forældrecoach har du to hjælperedskaber, der også kaldes boostere, som kan understøtte jer, dels i arbejdet med at formulere og sætte gode mål for forandringsprocessen, dels undersøge motivationen for at indfri målene. Det sker gennem de to redskaber i) SMART-redskabet og ii) Tilværelsespsykologiens Basic Five (denne beskrives senere).

Idéen med **SMART-redskabet** er, at det hjælper med at formulere et mål så præcist som muligt, så forælderen eller den unge har de bedste muligheder for at nå det. Forælderen eller den unge skal kunne forholde sig til målet, og I skal kunne vurdere, hvorvidt målet er nået eller ej. SMART-redskabets bogstaver hjælper med dette, da de har hver sin funktion. Dette er udfoldet i boksen nedenfor.

1. SÆT ET MÅL

HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED? ?

Skriv udfordring

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEJ? ?

Skriv mål

Indholdet i SMART-redskabet



På platformen ser **SMART-redskabet** ud som illustreret til højre. Det består af følgende hjælpespørgsmål oplistet nedenfor:

- Specifikt: Målet skal være meningsfuldt, begribeligt og håndterbart.

Du kan fx spørge om:

- Har du beskrevet dit mål så specifikt, så det er klart, hvad det handler om?
- Er det klart, hvordan målet er en hjælp til at håndtere din udfordring?
- Kan du se hvordan målet vil være en hjælp i forhold til din nuværende situation?

- Målbart: Det skal være tydeligt, hvornår målet er nået. Du kan fx spørge om:

- Har du beskrevet dit mål, så du tydeligt kan se, hvordan du gør fremskridt?
- Er det muligt at pege på delmål og delvise fremskridt frem mod målet?
- Vil man kunne se, at du har nået dine delmål?

S.M.A.R.T MÅL ?

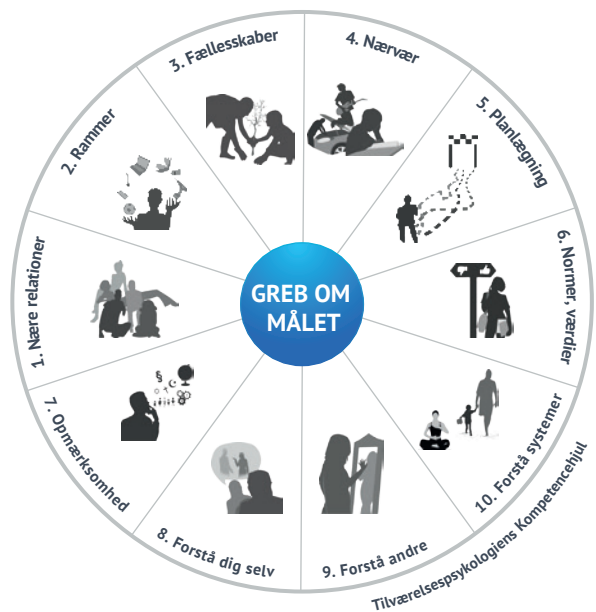
Specifik?	Målbart?	Afstemt?	Realistisk?	Tidsafgrænset?
? ☐	? ☐	? ☐	? ☐	? ☐

- **Afstemt:** Målet skal være tilpas udfordrende. Du kan fx spørge om:
 - Er dit mål godt afstemt, så det hverken er for svært eller for let?
 - Kan du forstå dit mål?
 - Kan det lade sig gøre for dig?
- **Realistisk:** Det skal være realistisk at arbejde med målet her-og-nu. Du kan fx spørge om:
 - Er dit mål realistisk på den måde, at du allerede nu kan gå i gang med at nå det?
 - Er alle muligheder og betingelser for, at du kan nå dit mål, på plads, så du kan gå i gang?
 - Er der forhindringer du skal overvinde?
- **Tidsafgrænset:** Der skal være en afgrænset tidshorisont for målopnåelsen. Du kan fx spørge om:
 - Kan du nå dit mål inden for en overskuelig tid?
 - Er dit mål tilstrækkeligt tæt på i dit liv til, at du kan engagere dig i det her og nu?
 - Kan du se, hvornår det vil være realistisk at nå det?

Dernæst skal du med afsæt i kompetencehjulet tale med forælderen om, hvordan målet kan nås ved, at han / hun bringer sine ressourcer og kompetencer i spil som skridt på vejen dertil. Arbejder du med den unges forandringsproces gennem forældrene, skal du gå i dialog med forældrene om, hvordan den unge kan anvende sine kompetencer til at nå målet med støtte fra forældrene.

I dialogen om kompetencerne anvendes kompetencehjulet igen. På platformen ser det ud som illustreret til højre og har nu til formål at understøtte jer i at finde de konkrete kompetencer, som kan hjælpe forælderen eller den unge med at nå målet med støtte fra forældrene. I skal også tale om, hvad det næste skridt mod målet skal være.

På platformen kan I skrive de væsentligste elementer ind fra dialogen. Noterne kobler sig til den kompetence, som samtalen vedrører, og felterne bliver derfor tomme, som I bevæger jer rundt i kompetencehjulet. Du kan altid hente noterne frem fra samtalen om en udvalgt kompetence. Det gør du ved at klikke på den kompetence, som dialogen handlede om. Du kan se nedenfor, hvordan det ser ud på platformen.



2. DIT GREB OM MÅLET. VÆLG EN KOMPETENCE ?

HVORDAN FUNGERER KOMPETENCEN ALLEREDE FOR DIG? ?

Skriv her

HVORDAN KAN KOMPETENCEN STYRKES OG BRUGES TIL AT NÅ DIT MÅL? ?

Skriv her

3. DIT NÆSTE SKRIDT MOD MÅLET

HVAD ER DIT NÆSTE SKRIDT MOD MÅLET MED HJÆLP FRA DINE KOMPETENCER? ?

Skriv her

HVORNÅR VIL DU TÅGE NÆSTE SKRIDT? HVAD SKAL MINDE DIG OM DET? ?

Skriv her

Efter at I: 1) har formuleret et mål og SMART-sikret det, 2) talt om de kompetencer, som kan bruges til at nå målet, og 3) fundet de næste skridt på vejen, skal I undersøge motivationen for at tage disse næste skridt.

Hertil skal du anvende **Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF)**, som er et hjælperedskab, der består af fem spørgsmål, der kan understøtte forælderen i at overveje, om han / hun reelt er motiveret for tage det næste skridt. Ligeledes kan det understøtte forældrene i at overveje, om de tænker deres barn er motiveret for at tage det næste skridt med støtte fra dem. TBF blev også beskrevet under trin 1 om 360° graders redskabet, hvor, du kan se nogle konkrete spørgeeksempler.

Indholdet i Tilværelsespsykologiens Basic Five



På platformen ser redskabet **Tilværelsespsykologiens Basic Five (TBF)** ud som illustreret nedenfor.

TBF: MOTIVATION TIL AT UDVIKLE KOMPETENCEN ?

VIL DU? ?	KAN DU? ?	YDRE MULIGHEDER FINDES? ?	BLIVER MØDT AF ANDRE? ?	GØR DU? ?
Ja Måske Nej	Ja Måske Nej	Ja Måske Nej	Ja Måske Nej	Ja Måske Nej
☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Det består af fem centrale spørgsmål, som er oplistet nedenfor:

- **Vil du?** Handler om forældrens eller den unges engagement og vedholdenhed i forhold til at udvikle sin kompetence.
- **Kan du?** Handler om at forælderen eller den unge har tillid til egne evner ved at udvikle sin kompetence.
- **Ydre muligheder?** Handler om betingelser i forældrens eller den unges omgivelser, som enten kan hjælpe eller forhindre dem i at udvikle deres kompetence.
- **Bliver du mødt af andre?** Handler om at modtage hjælp, støtte og anerkendelse.
- **Gør du?** Handler om at tage de næste skridt for at udvikle din kompetence.

Nedenfor finder du et idealtypisk eksempel på processen, der starter med dialogen om, hvad forælderen eller forældrene oplever som udfordrende, og ender med formuleringen af et konkret mål og skridtene på vejen dertil.

Eksempel



Hvilken udfordring vil du arbejde med? Du kan som forældrecoach fx spørge:

- Med højst tre ord - hvad vil du kalde din udfordring? Hvad vil du kalde dit barns udfordring?
- Hvornår påvirker udfordringen dig mindre? Hvad er forskellen?
- Hvordan kan udfordringen tage kontrollen over dig/dit liv?
- Selv om det lyder underligt, hvad er så fordelen ved at holde fast i den udfordring, siden du bliver ved med at have den?

Eksempler på udfordringer:

- Eksempel for forælder: At jeg ikke er tæt på Alexander lige nu, og at vi ofte skændes.
- Eksempel for den unge: At Alexander er begyndt at trække sig fra sin skole og dermed sine gamle venner – og i stedet hænger med de knap så gode kammerater.

Hvilket mål kan hjælpe dig på vej? Du kan som forældrecoach fx spørge:

- Hvordan skal din/dit barns ønskede fremtid se ud? Hvilket mål vil hjælpe dig/dit barn med at skabe den fremtid?
- Forestil dig, at der var en løsning på din udfordring, hvilken forandring ville den så skabe?
- Hvilken forandring i din tilværelse vil målet skabe for dig/dit barn?
- Hvilket mål ville andre foreslå dig? Hvad synes du om det?

Eksempler på mål:

- Eksempel for forælder: At jeg bliver bedre til at styre min vrede, næste gang jeg taler med Alexander. At jeg bliver ved med at være rolig i situationen.
- Eksempel for den unge: At Alexander får noget mere støtte og kan genfinde glæden ved skolen, så han har noget at gå op i - udover at hænge med kammeraterne.

Dit greb om målet. Vælg en kompetence. Du kan som forældrecoach fx spørge:

- Hvad er det vigtigste ved målet? Hvilken kompetence kan hjælpe dig med at den side af målet nås?
- Forestil dig, at du allerede har nået målet - hvilken kompetencer forestiller du dig så, at du brugte til at nå målet?
- Forestil dig, at du skulle bruge en helt anden kompetence end du umiddelbart tror - hvilken kompetence skulle det være?

Nedenfor er et eksempel med kompetencen ' Forstå dig selv:'

- *Hvordan fungerer kompetencen allerede?*
 - *Eksempel for forælder: Jeg er meget god til at mærke efter, når jeg fx bliver stresset på arbejde, og hvordan min krop reagerer.*
 - *Eksempel for den unge: Aleksander er god til at sige til og fra, når der er noget han vil eller ikke vil.*
- *Hvordan kan kompetencen bruges til at nå dit mål?*
 - *Eksempel for forælder: Når jeg taler med Alexander, skal jeg være meget mere opmærksom på, hvad der sker i min krop, og hvornår jeg begynder at blive vred - og så sætte ord på hvad der sker inden i mig.*
 - *Eksempel for den unge: Vi skal have talt med Aleksander om, hvorfor han er blevet træt at skolen, så vi er åbne for, hvordan han går og har det.*

Find næste skridt mod målet. Du kan som forældrecoach fx spørge:

- Hvad ville det første skridt være mod at få kontrol over din udfordring? Hvordan ville dit liv se ud? Hvad vil være det næste skridt for at få kontrol over dit barns udfordring?
- Hvilken del af målet er det lettest for dig at starte med? For dit barn at starte på?
- Hvordan kan du bruge den kompetence, du har valgt til at lave et skridt i den retning, du ønsker?
- Forestil dig, at du næsten har nået målet - hvilke skridt kunne du forestille dig, at du allerede havde taget?

Eksempler på at finde næste skridt mod målet:

- Eksempel for forælder: At jeg bliver bedre til at sige, når jeg bliver vred og forklare hvorfor - det kan jeg ofte mærke i kroppen.
- Eksempel for den unge: Første skridt er få snakket og lyttet til Aleksander om hvorfor skolen er blevet træls - jeg tror der er noget vi har overset.

Eksempler på hvornår vil du tage det næste skridt? Hvad skal minde dig om det?

- Eksempel for forælder: Næste gang jeg taler med Alexander: Jeg skal huske på det, når jeg mærker min egen irritation - og få sat nogle ord på.
- Eksempel for den unge: I aften, efter aftensmaden, så må vi tage en snak - jeg sms'er til Aleksander med det samme, at han ikke skal lave planer for i aften fordi jeg gerne vil snakke med ham.

Trin 4: Anvendelsen af Tilværelsespsykologiens Refleksionsredskab (TPR) – Dine resultater

TPR-redskabet (Dine resultater) understøtter jer i at igangsætte en refleksion hos forælderen om, hvordan det er gået med at arbejde med målet og skridtene på vejen dertil eller med forældrene om, hvordan de oplever, det er gået den unge.

På den måde er arbejdet med TPM-redskabet og TPR-redskabet dynamisk som to sammenkoblede dele til at understøtte en forandringsproces. Som forældrecoach er det derfor centralt, at du løbende spørger og drøfter med forælderen, om målet stadig opleves som relevant og motiverende.

Redskabet understøtter dermed en reflekterende dialog om, hvordan det er gået siden sidst. Dialogen kan give anledning til at lave et nyt mål, hvis målet vurderes at være opnået. Dialogen kan også give anledning til at justere i målet, hvis ikke forælderen eller den unge med støtte fra forældrene har været motiveret for at arbejde hen imod det, eller det har været svært at opnå indenfor den afgrænsede tidsramme. Endeligt kan dialogen også give anledning til at fastholde målet og fortsætte arbejdet lidt længere, fordi målet stadig vurderes at være relevant og opnåeligt.

Nedenfor er givet et eksempel på, hvordan TPR-redskabet anvendes.

Eksempel



Du skal understøtte forælderen i løbende at gøre sig overvejelser om sin egen forandringsproces og ligeledes støtte forældrene i at gøre sig overvejelser om deres barns forandringsproces med støtte fra dem.

Det gør du blandt andet ved at gøre brug af de spørgsmål, som er indlejret i TPR-redskabet. Det er centralt, at du som forældrecoach bevarer det fremadskuende, ressourcefokuserende mindset med henblik på at understøtte forandringsprocessen.

På www.tilværelsesmestring.dk ser det således ud:

REFLEKSIONSPØRGSMÅL ?

Hvordan har du arbejdet med dit næste skridt? Hvor tæt synes du, at du er lige nu på det mål du satte sidste gang?

FORKLAR KORT DIT SVAR

Skriv begrundelse

Lige nu hvor vigtigt synes du, at dit mål er fra sidst?

FORKLAR KORT DIT SVAR

Skriv begrundelse

Vil du ændre:

1. Dit mål?
2. Dit kompetencevalg?
3. Dit næste skridt?

FORKLAR KORT DIT SVAR

Skriv begrundelse

Giver samtalen sig udslag i, at der skal justeres i målet og skridtene på vejen dertil, skal I tage et nyt TPM-redskab i brug og understøtte forældrene i at sætte et nyt og mere motiverende mål. Enten for sig selv eller for den unges forandringsproces med støtte fra forældrene.

3.4 Faglig refleksion undervejs i forløbet

For at styrke forældrecoachindsatsen er det en god idé, at du løbende igennem forløbet gør dig faglige refleksioner over dit arbejde med forælderen eller forældrene og din relation til dem. Til dette er det vigtigt, at du bruger din koordinator, som kan bidrage med et konstruktivt udviklingsperspektiv på dig som forældrecoach. Refleksion og læring understøttes af en kultur, hvor det er naturligt, at du løbende gør dig overvejelser om din egen praksis; om du kunne have gjort noget anderledes, eller noget kunne være gjort bedre.

Nedenfor er givet en række spørgsmål, som kan være gode at overveje forud for dine samtaler med forælderen eller forældrene, og efter hver samtale løbende i forældrecoachforløbet, gerne sammen med din koordinator.

Gode råd



Spørgsmål som forberedelse forud for samtalerne med forælderen eller forældrene:

- Hvad skal lykkes i dag? Hvordan vil jeg få det til at lykkes?
- Hvad lykkedes i særlig grad sidste gang, jeg havde lignende samtaler og hvorfor? Hvad reagerede forælderen eller forældrene positivt/negativt på?
- Hvad skal jeg være særlig opmærksom på og / eller spørge ind til? Hvordan vil jeg håndtere dette?
- Har jeg selv nogle holdninger, følelser og behov, som jeg har svært ved at håndtere professionelt? Hvordan arbejder jeg med det?

Spørgsmål til efterrefleksion på samtalerne med forælderen eller forældrene:

- Lykkedes jeg med det, jeg havde tænkt inden samtalen? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Lyttede jeg til det, som forælderen eller forældrene fortalte mig?
- Lod jeg forælderen eller forældrene føre ordet, og var jeg anerkendende over for hans/hendes eller deres perspektiver? Både sprogligt og fysisk i mit kropssprog.
- Hvilke invitationer gav forælderen eller forældrene undervejs i samtalen til at åbne op for forskellige emner? Lagde jeg som forældrecoach mærke til dem under samtalen, og hvordan forfulgte jeg dem? Kunne jeg have sagt noget andet, som havde åbnet mere op for samtalen?
- Hvordan var samspillet mellem os?
- Hvad synes jeg, at forælderen eller forældrene reagerede positivt på? Hvad reagerede forælderen eller forældrene modsat negativt på?
- Er jeg det rette match for denne forælder eller disse forældre?
- Er der noget, jeg har brug for hjælp til?

Som en del af afsættet for refleksionen kan du på www.tilværelsesmestring.dk hente progressionsdata fra UPP-redskabet. Resultaterne afspejler de løbende overvejelser og udvikling i forløbet og kan dermed udgøre et datainformeret input til din egen refleksion over arbejdet – både sammen med forælderen eller forældrene og sammen med din koordinator.

Du kan altid søge hjælp og støtte hos din koordinator undervejs i forældrecoachforløbet, hvis du er udfordret i at håndtere forælderen eller forældrene, er kørt fast, føler dig utryg eller andet. Du kan også bede din koordinator hente vejledning hos Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme, som yder rådgivning og understøtter kommuner i den forebyggende indsats overfor ekstremisme.

4 Afslutning af et forløb

Når et forløb er skal til at afsluttes, kan efterrefleksion og evaluering, sammen med de løbende overvejelser fra forløbet, danne grundlag for læring. Dette både for dig selv, for de andre forældrecoaches i kommunen og for korpsets samlede kvalitetsudvikling af indsatsen på tværs af kommuner.

Afslutningen af et forældrecoachforløb har to sammenhængende elementer i sig:

- Afslutningen af forløbet med forælderen eller forældrene.
- Efterrefleksionen af forløbet med din koordinator og dine forældrecoachkollegaer.

4.1 Afslutning af det enkelte forældrecoachforløb

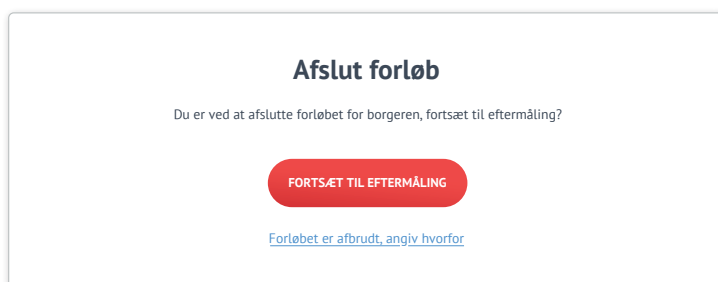
Når forløbet nærmer sig sin afslutning, skal du også afslutte forløbet på platformen. Det gør du ved at anvende funktionen 'afslut forløb', som illustreret ved cirklen i billedet nedenfor:



Ved afslutning af forløbet skal forælderen besvare de samme spørgsmål, som han / hun besvarede ved opstart af forløbet. Der er tale om en eftermåling.

Spørgsmålene omhandler forælderen trivsel og livsmestring, og giver dig som forældrecoach dels et situationsbestemt billede af, hvordan forælderen trivsel er ved afslutningen af forløbet, og dels om forælderen er i bedre trivsel nu end ved start af forløbet.

Arbejder du med den unge gennem forældrene, skal forældrene ikke besvare spørgsmålene på vegne af den unge, da spørgsmålene vedrører egen vurdering og oplevelse af trivsel og livsmestring. De vil således ikke modtage spørgsmålene ved afslutning af forløbet.



Du skal benytte funktionen: 'Fortsæt til eftermåling', som er illustreret på billedet til højre. Hvis forløbet bliver afbrudt undervejs, skal du anvende funktionen 'Forløbet er afbrudt, angiv hvorfor', markeret med blå på billedet ovenfor. Funktionen giver dig mulighed for at skrive, hvorfor forløbet er afbrudt.

4.2 Brug af data fra platformen

På www.tilvaerelsesmestring.dk kan du hente relevant data om forældrecoachforløbet, som kan anvendes i den afsluttende dialog.

Værktøjer



Forældrecoaches kan på www.tilvaerelsesmestring.dk:

- Få et overblik over egne forløb med forskellige forældre.
- Trække data for hver enkelt forløb i forhold til:
 - *Baggrundsplysninger: alder, køn, om det er et mentor- eller forældrecoachforløb, om der er bekymring for ekstremisme, om sagen har været behandlet i Infohuset.*
 - *Før- og eftermålinger i forløb i forhold til trivsel og livsmestring, hvis metoden anvendes direkte i relation til en forælder.*
 - *Progressionsmålinger i forløb i forhold til forælders løbende vurdering af eget greb om tilværelsen, eller forældrenes vurdering og oplevelse af deres barns greb om tilværelsen.*

De to centrale datakilder på platformen er:

- **Effektmålinger:** Resultaterne fra de to besvarelser af spørgeskemaer, som forælderen har foretaget ved opstart af forældrecoachforløbet (eller i de indledende samtaler) og ved afslutning af forældrecoachforløbet. Besvarelserne kan udgøre et fælles og nuanceret afsæt for den afsluttende dialog om, hvorfor og hvordan forælderen har oplevet en forbedring. Viser resultaterne, at forælderen oplever mindre trivsel og livsmestring eller status quo, skal du altid overveje, om forløbet skal fortsættes, eller om der skal iværksættes anden indsats. Dette drøftes med din koordinator.
- **Progressionsmålinger:** Resultaterne fra besvarelserne i UPP-redskabet, som afspejler forælders overvejelser løbende i forældrecoachindsatsen om eget greb om tilværelsen på en skala fra 1-10 eller forældrenes overvejelser om den unges greb om tilværelsen. Resultaterne giver viden om, hvordan forælderen har oplevet sin udvikling undervejs i forløbet. Ligeledes afspejler de forældrenes oplevelse af, hvordan den unges greb om tilværelsen har udviklet sig. Begge dele vil være relevante i samtalen om, hvorfor, hvordan og hvornår i forløbet forælderen eller forældrene havde en oplevelse af udvikling eller følte tilbagegang.

Det er vigtigt, at I får evalueret forløbet sammen i en af jeres sidste samtaler. Kig gerne på de data, du kan hente på platformen, og på de redskaber, I har udfyldt sammen på www.tilvaerelsesmestring.dk og tal om, hvad I har lært og opnået undervejs. I har med afsæt i de løbende progressionsmålinger talt om forløbet undervejs. Alligevel vil det være betydningsfuldt i slutningen af forløbet, at forældrene selv får mulighed for at sætte ord på, hvad forløbet har givet ham / hende eller dem. Det vil ligeledes have stor betydning for forælderen eller forældrene at høre, hvad du oplever, at de er lykkes med.

Nedenfor er skitseret en række gode råd til spørgsmål, der kunne danne afsæt for den afsluttende dialog.

Gode råd



Gode spørgsmål i den afsluttende dialog er blandt andet:

- Hvordan er det gået i forhold til de mål, du har haft?
- Hvad er du lykkedes med at gøre, som har fået det til at ske?
- Hvordan har du været i stand til det?
- Hvad har det krævet af dig?
- Hvem og hvad har været den største hjælp?
- Hvad har jeg som forældrecoach set, at du har gennemført eller klaret godt?

Husk også at tydeliggøre følgende for forælderen eller forældrene:

- Hvad skal der ske herfra? Er der andre professionelle, som kommer til fortsat at have kontakt til forælderen eller forældrene?
- Må forælderen eller forældrene kontakte dig igen? Hvis ja: I hvilket tilfælde? Hvordan kan / vil du kontaktes?
- Hvor kan forælderen eller forældrene få hjælp, hvis han / hun får behov for det?

4.3 Faglig refleksion over forældrecoachforløbet

En systematisk refleksion efter afslutning af et forældrecoachforløb kan medvirke til at bringe læring videre til igangværende og nye forældrecoachforløb. Efterrefleksion sker ofte i sammenhæng med andre; din koordinator og / eller dine forældrecoachkollegaer.

Gode råd



Spørgsmål og overvejelser efter endt forældrecoachforløb:

- Når du ser tilbage på forløbet, skete der så noget særligt, som du hæfter dig ved?
- Gav forløbet anledning til læring om forælderen eller forældrene (forælderen), vi skal være opmærksomme på ved et eventuelt videre forløb eller anden indsats?
- Skete der noget uventet under forløbet, som du ikke var forberedt på?
- Hvordan reagerede du på den situation?
- Var der andre, vi skulle have involveret i arbejdet, fx andre fagligheder eller aktører i forælderen eller forældrenes netværk?
- Hvad virkede godt i forløbet, som vi skal gøre mere af?
- Hvad kan vi omvendt gøre bedre til næste gang, vi har et forløb med andre borgere i samme situation?

Som afsluttende bemærkning er det vigtigt at huske, at du som forældrecoach altid kan hente rådgivning og støtte hos Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme. Her finder du også en masse god viden om forebyggelse af ekstremisme, som kan understøtte dig og jer i at fastholde den gode og forebyggende indsats samt holde jeres vidensniveau højt.

5 Hjælpespørgsmål, som kan anvendes løbende i forløbet

Én af de tre bærende metodiske tilgange i LAT-metoden er Den Løsningsfokuserede Tilgang – også kaldet LØFT. Den giver dig som forældrecoach en række samtale- og spørgeteknikker, som kan understøtte dig i at opbygge en god og tillidsfuld relation til forælderen eller forældrene, få dem til at sætte ord på ønskelige scenarier og fremtidsbilleder samt – på de mål, der opleves at være mulige at realisere.

Der er derfor *ikke* fokus på problemets årsag og karakter. I stedet er der fokus på *fremadrettede løsninger* og tilegnede færdigheder med udgangspunkt i *forælderen eller den unges egne ressourcer* og ved at drage læring af de succeser, som forælderen eller den unge selv har oplevet tidligere i livet.

LØFT har seks centrale typer af samtale- og spørgeteknikker, som oplistet i boksen nedenfor.

Viden



- #1: Spørgsmål om håb
- #2: Skalaspørgsmål
- #3: Mirakelspørgsmål
- #4: Spørgsmål til at arbejde med mål
- #5: Coping-orienterede spørgsmål
- #6: Spørgsmål til forskelle

De seks typer samtale- og spørgeteknikker er udfoldet i de følgende bokse og skal ses som en hjælp til dig som forældrecoach.

Spørgsmålene kan anvendes i alle dele af forløbets faser, selvfølgelig tilpasset de situationer, du som forældrecoach befinder dig i sammen med forælderen eller forældrene. Det vil sige både i den indledende relationsopbygning, og i arbejdet med at understøtte forælderen eller forældrene i at finde gode løsninger på de udfordringer, som forælderen oplever at have eller forældrene oplever den unge har.

Eksempler - #1



Spørgsmål om håb:

Spørgsmål om håb har flere formål. Det modvirker håbløshed, det vil sige det mindset, man befinder sig i, når man oplever udfordringer i livet, føler sig helt tom eller kun har negative forventninger til fremtiden. Spørgsmålet giver frirum til at flytte opmærksomheden fremad mod en mulig tilværelsesforandring, uanset om man lige nu tror på det eller ej.

Spørgsmål om håb er:

- Hvad er dit bedste håb?
- Forestil dig at du havde mere håb, hvad ville det betyde?
- Hvad er den mindste forskel, som ville tænde en gnist af håb i dig?

Eksempler - #2



Skalaspørgsmål:

Nogle gange er det godt at bruge skalaspørgsmål (på en skala fra 0-10 hvad synes du så...), fx når det er svært at finde de rigtige ord til at beskrive den situation, man er i, og hvad det er, man gerne vil opnå. Det er ofte intuitivt lettere at svare på et spørgsmål, som blot kræver, at man finder frem til et passende tal på en skala.

Skalaspørgsmål kan være:

- På en skala fra 0-10 hvor sikker er du så på at nå dit mål?
- På en skala fra 0-10 hvor godt synes du så, at du mestrer den kompetence, du har valgt?
- På en skala fra 0-10 hvor sandsynligt er det så, at du, når vi mødes næste gang, har taget dit næste skridt?
- På en skala fra 0-10 hvor stor er sandsynligheden for, at du finder en løsning/at den udfordring kan blive mødt med et godt mål? Hvorfor tror du det?
- På en skala fra 0 til 10 hvor er du så lige nu? Hvad betyder det tal?
- Hvordan ville det være, hvis du lå et nummer højere? Hvad ville være lettere for dig?
- Hvordan ville du kunne se, at du allerede lå et nummer højere? Hvad ville du gøre anderledes for at ligge et nummer højere? Hvordan ville du gøre det?

Eksempler - #3



Mirakelspørgsmål:

Mirakelspørgsmål inviterer forælderen eller forældrene til at bruge sin/deres fantasi og forestille sig, hvordan positive ændringer i hverdagen og i livet generelt ser ud for forælderen eller den unge. Tanken er at give forælderen eller forældrene noget frihed fra at tænke i problemer og i stedet at frisætte et håb for fremtiden. Spørgsmålene lægger op til at høre mere om, hvad der giver mening for forælderen eller forældrene, og hvad løsningerne skal sigte mod, og fokus er derfor på, hvad der skal til for at ændre tilværelsen til det på den måde, og hvordan forælderen eller den unge selv kan være med til at skabe dette "mirakel".

Mirakelspørgsmål kan for eksempel formuleres som en ændring, der sker pludselig:

- *Forestil dig at der sker et mirakel i løbet af natten, der har positive konsekvenser for dig og din tilværelse. Når du vågner i morgen, hvilke ting vil du så lægge mærke til, som viser dig, at tilværelsen pludselig er blevet bedre?*

Eksempler - #4



Spørgsmål til at arbejde med mål:

I takt med at forælderen får tydeliggjort egen motivation på egne vilkår, kan der arbejdes med mål og med de små skridt på vejen, der er nødvendige for at nå forælderen eller forældrenes overordnede mål.

Spørgsmål til at arbejde med mål er:

- Hvordan vil du vide, at du har nået målet?
- Hvor realistisk er det for dig at nå dit mål?
- Hvornår skal du nå det?

Eksempler - #5



Coping-spørgsmål:

Spørgsmål til forælderen eller forældrenes coping-strategier sikrer fokus på styrker, ressourcer og evnen til at håndtere udfordringerne og endda modvirke en forværring af situationen.

Coping-spørgsmål er:

- Hvad gjorde du i situationen?
- Hvilke ressourcer brugte du?
- Hvad kan du se virker?
- Hvad ville andre gøre i en sådan situation?
- Hvad tror du gør, at nogen lykkes med en forandring, når det nu er så utrolig svært?
- Hvad skal du sige til dig selv for at tænke anderledes om din situation?

Eksempler - #6



Spørgsmål til forskelle:

Spørgsmål til synliggørelse af forskelle hjælper til at anerkende den positive udvikling og gøre forælderen eller forældrene selvbevidst om, at der sker en udvikling og dermed en forskel fra før til nu i forælderen eller forældrenes handlinger, situation mv.

Selvrefleksion over egen positive udvikling kan hjælpe forælderen eller forældrene til at synliggøre de små succeser og realiserbare skridt på vejen mod målet.

Spørgsmål til forskelle er:

- Hvad er anderledes i forhold til sidste uge?
- Hvilken forskel gør det for dig?
- Hvordan mærker du den forskel?
- Hvordan ser dine omgivelser dig nu?

Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme

Mail: ekstremisme@siri.dk · Telefon: 72 14 27 00 · www.stopekstremisme.dk