

Til gruppevejlederen

Redskaber og materialer til gruppeforløb

Læringsforløb for unge med autisme

Viden til gavn

Publikationen er udgivet af
Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00

E-mail: info@sbst.dk
www.sbst.dk

Indhold udarbejdet af PwC og VIVE for Social- og
Boligstyrelsen. Udgivet januar 2023

Layout og tilgængelighed: 4PLUS4

Download eller se rapporten på www.sbst.dk.
Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

Elektronisk udgivelse (ISBN): 978-87-94371-34-6

Indhold

1. Indledning	4
2. Redskaber til øvelser	5
Oversigt over redskaber til øvelser	5
Links til videoer	6
1. Tegneserie-samtale	6
2. Small-talk spillet	8
3. Apropos spillet.....	9
4. Energi-batteriet	10
5. Den kognitive diamant – skema.....	11
3. Materialer til gruppeforløbet	14
Signal-kort	14
Grupperegler	15
De 9 H'er.....	16
Siden sidst-refleksionsspørgsmål.....	17
Hvad tager vi med os hjem – refleksionsspørgsmål.....	17
Evalueringskema	18
Diplom	19

1. Indledning

Dette bilag beskriver redskaber og materialer til gruppeforløbet for unge, der indgår i læringsforløb for unge med autisme.

Bilaget knytter sig til publikationen **Guide til gruppeforløb for unge med autisme**, der beskriver indholdet i gruppeforløbet, herunder de enkelte moduler og øvelserne i modulerne. Redskaberne og materialerne i dette bilag kan understøtte øvelserne og drøftelserne i modulerne.

Gruppevejlederen vælger og forbereder de konkrete redskaber og materialer, der skal indgå i modulet, forud for hver gruppesession.

Der findes desuden en indsatsbeskrivelse, der beskriver læringsforløbet samlet set og kerneelementerne i læringsforløbet.



2. Redskaber til øvelser

Oversigt over redskaber til øvelser

Nr.	Øvelse	Anvendelse	Kan fx bruges til
1	Tegneserie-samtale	Bruges til at illustrere og tale om følelser, tanker og tale.	Modul 2: Forstå mig selv og andre Modul 3: Samtale, Modul 4: Konflikter
2	Small-talk-spil	Bruges til at øve samtale om et givent emne.	Modul 3: Samtale
3	Apropos-spil	Bruges til at øve vedligeholdelse af samtaleemne	Modul 3: Samtale
4	Energi-batteriet	Bruges til at visualisere energiforvaltning	Modul 2: Forstå mig selv og andre Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig Modul 6: Fritid, venskaber og kærester Modul 7: Uddannelse og job
5	Den kognitive diamant – skema	Bruges til at analysere tanker, følelser, fysiske reaktioner og handlinger	Modul 2: Forstå mig selv og andre
6	Balancemodellen	Bruges til at skabe overblik over, hvad der dræner, henholdsvis giver energi	Modul 2: Forstå mig selv og andre

Links til videoer

- **Aspergers:**
Min Aspergers og jeg: https://www.youtube.com/watch?v=VD54C_uP_6c&feature=youtu.be

- **Kropssprog:**
 - Videoer om kropssprog fra Menneskekenderen: <https://www.youtube.com/c/Menneskekenderen/videos>
 - Taler du kropssprog: https://www.dr.dk/drtv/serie/taler-du-kropssprog_6760
 - Gode råd til at forbedre dit kropssprog: <https://www.youtube.com/watch?v=TEdEtBMfLYk>

- **Konflikter:**
Konflikttrappens 7 trin: <https://www.youtube.com/watch?v=G7W-ASmDLjo>

- **Dating:**
 - Kærlighed på spektret: <https://www.netflix.com/dk/title/81265493>
 - Taler du kropssprog: https://www.dr.dk/drtv/se/taler-du-kropssprog_47325

- **Ensomhed:**
En som mig: <https://www.youtube.com/watch?v=qWDzKXDHYSk>

- **Seksualitet:**
Er vi født med en seksualitet?: <https://www.youtube.com/watch?v=GUmN2nBrFws>

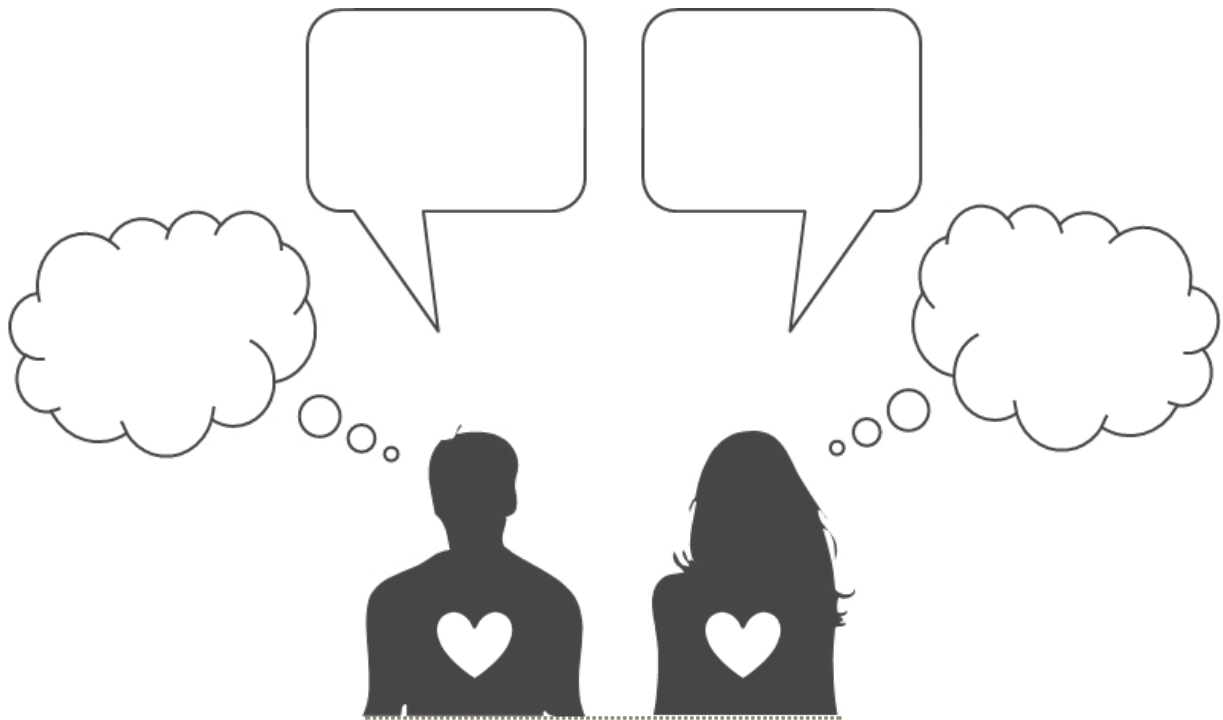
1. Tegneserie-samtale

Hvad: Tegneserien forestiller to personer, som hver har en taleboble, en tænkeboble og et hjerte, der symboliserer, hvad de siger, hvad de tænker, og hvad de føler.

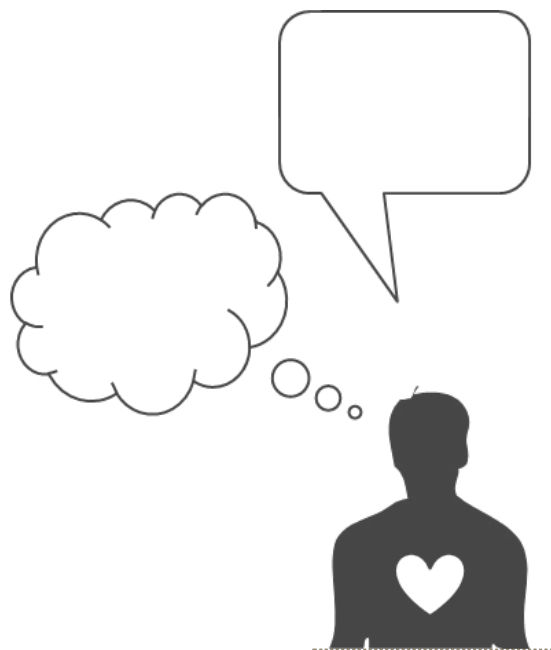
Hvordan: Tegneserien kan bruges til at træne de unges bevidsthed om sammenhængen mellem egne tanker, følelser og handlinger. Her kan skabelonen med én person bruges. Tegneserien kan også bruges til at træne de unges forståelse af sammenhængen mellem andres handlinger, tanker og følelser og dynamikken i en samtale eller en konflikt (her kan tegneserien med to personer bruges).

Hvornår: Øvelsen kan fx bruges i Modul 2: Forstå mig selv og andre, Modul 3: Samtale og Modul 4: Konflikter.

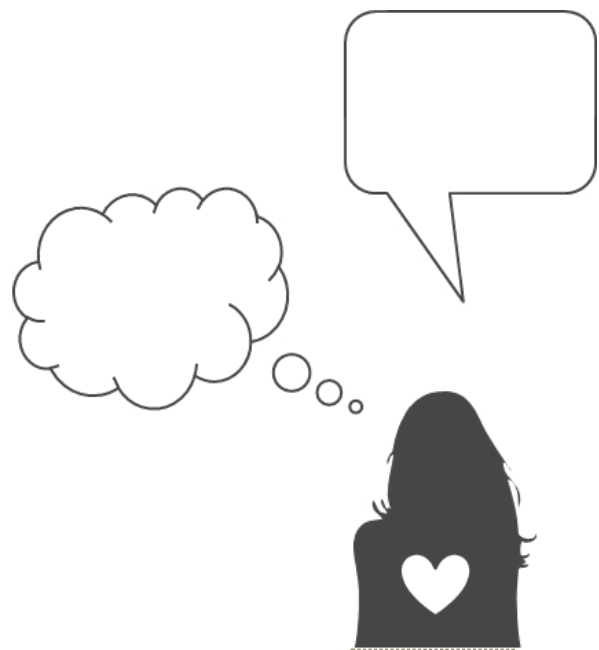
Skabelon: Tegneserie-samtale to personer



Skabelon: Tegneserie-samtale én person (mand)



Skabelon: Tegneserie-samtale én person (kvinde)



2. Small-talk-spillet

Hvad: Small-talk-spillet er et sæt kort med spørgsmål, der lægger op til small-talk og kan sætte gang i en samtale. Fx: *Hvor kunne du godt tænke dig at rejse hen?* Kortene kan købes i boghandleren eller laves selv.

Eksempler på spørgsmål kan være:

- Hvad er din livret?
- Hvad kan du godt lide at lave i fritiden?
- Hvad er dit yndlingsdyr?

Det kan være en god idé at udarbejde kort med spørgsmål, der er målrettet de enkelte sessioner, fx "Fritid og venskaber" og til "Konflikter".

Hvordan: Gruppevejlederen kan fx bede en af de unge, som har lyst til at hjælpe, om at trække et kort i small-talk-spillet og læse spørgsmålet på kortet. Gruppevejlederen svarer på spørgsmålet og stiller spørgsmålet tilbage til den unge, som svarer. Øvelsen kan også laves to og to mellem de unge eller som en fælles øvelse i gruppen, hvor én ung trækker et kort, og de andre skiftes til at svare. Til sidst svarer den deltager, der selv har stillet spørgsmålet, og så er det den næste deltagers tur til at trække et kort og stille spørgsmålet.

Hvornår: Small-talk-spillet kan fx bruges på Modul 3 om samtale, men kan også bruges som en lille aktivitet eller øvelse i løbet af de øvrige moduler, fx som en "icebreaker" i starten af hver gruppesession.

3. Apropos-spillet

Hvad: Apropos-spillet kan bruges til at øve vedligeholdelse af samtaler. Hver deltager har et kort, hvor der står 'apropos' på, og skiftes til at formulere en kommentar, som knytter sig til den foregående deltagers kommentar (deltagerne behøver ikke sige "apropos" men skal sørge for, at deres kommentar hænger sammen med den foregående).

Hvordan: De unge har et kort hver, hvor der står 'apropos' i toppen. De unge er delt i grupper af tre.

- En af deltagerne starter ved at vælge et samtaleemne (fx hjulpet på vej af small-talk (øvelse 2) eller et emne efter eget valg)
- Den næste øver sig i at føje sine egne tanker til samtaleemnet ved at tilføje en kommentar, der ligger i forlængelse af emnet, og lægge sit kort på bordet.
- Den næste deltager lægger sit kort oven på det, der allerede ligger på bordet, og bygger videre med sin egen apropos-kommentar.

At kortene ligger oven på hinanden på bordet illustrerer, hvordan kommentarerne hænger sammen. Bagefter kan deltagerne kigge tilbage på, hvordan samtalen udviklede sig.

Fx:

Emma: *Jeg var på Mallorca i sommerferien.*

Lars: *Jeg holder med Real Madrid i Champions League.*

Karla: *Jeg går til håndbold.*

I eksemplet åbner hver kommentar for en række forskellige emner. Emmas kommentar åbner op for at tale om: *Landet Spanien eller hvor man selv har været på sommerferie, eller hvor man godt kunne tænke sig at rejse hen eller andet, personen associerer med Spanien, fx vejret, sport, sproget eller lignende.* Lars associerer Spanien med sit yndlingshold i fodbold og åbner op for andre mulige samtaleemner: *Hvad man selv dyrker af sport eller hobbyer, hvad man er fan af.* Karla griber samtaleemnet *'hvad man selv dyrker af sport'* og fortsætter denne snak.

Hvornår: Samtale-øvelserne kan introduceres i Modul 3: Samtale, men kan med fordel bruges igennem hele gruppeforløbet, fx som indledende aktivitet i starten af en gruppesession og som understøttende redskab til "siden sidst"-runden.

4. Energi-batteriet

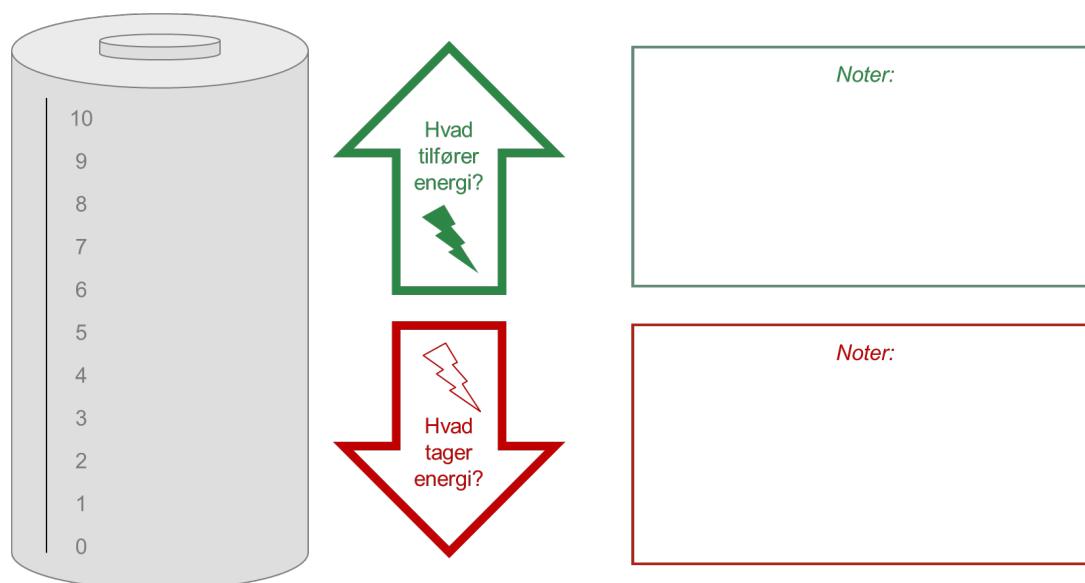
Hvad: Energi-batteriet kan bruges til at visualisere for de unge, hvad der hhv. giver dem energi, og hvad der tapper deres energi.

Hvordan: Batteriet illustrerer, at den unges energi-niveau kan ligge på en skala fra 0 (helt flad) til 10 (helt opladt). Den unge kan starte med at brainstorme på/tale om, hvilke aktiviteter der hhv. giver energi og tager energi fra dem, og notere det.

Næste skridt kan være at tale om, hvor meget energi de enkelte aktiviteter "koster" eller "giver" én. Altså sætte enheder på. På den baggrund kan man drøfte, hvor mange aktiviteter den unge kan nå på en dag. I den forbindelse kan man også drøfte, hvordan man håndterer, at man er nødt til at gennemføre nogle af de aktiviteter, der koster (fx stå op på morgenen, smøre madpakke). Hvordan kan man give sig selv energi igen?

Næste skridt kan være at tale om, om der er noget udefra, der kan påvirke energien i batteriet. Og hvordan dette kan håndteres på den korte bane og på den lange bane.

Hvornår: Batteriet kan introduceres på Modul 2: Forstå mig selv og andre. Men kan også bringes i spil i andre moduler, fx Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig, Modul 6: Fritid, venskaber og kærester, Modul 7: Uddannelse og job.






5. Den kognitive diamant – skema

Hvad: Skemaet bruges til at forstå, hvordan tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd påvirker hinanden, og hvordan man kan skabe alternative tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger.




Hvordan: Der tages udgangspunkt i en konkret situation, hvor tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger beskrives (skema 1), og der reflekteres over, hvordan de forskellige elementer påvirker hinanden. Dernæst udfyldes, med udgangspunkt i samme situation, skema 2: Hvad kunne man også tænke i situationen? Føles det anderledes, hvis jeg tænkte sådan? Hvordan ville jeg så have det i kroppen? Hvordan ville jeg handle anderledes? Slutteligt vurderer man, i hvor høj grad man tror på dette scenarie, på en score fra 1 (lidt) til 10 (meget).

Hvornår: Skemaet bruges i Modul 2.1 til øvelse 1a.

Skema 1

Situation	Tanker 	Følelser 	Krop 	Handling

Skema 2

Nye handlinger	Tanker 	Følelser 	Krop 	Tror på?


6. Balancemodellen

Hvad: Balancemodellen kan være anvendelig til at hjælpe deltagerne med at visualisere, hvordan energi kan samles, og hvordan energi bruges i deltagernes hverdag.

Hvordan: Balancemodellen anvendes ved, at deltagerne hver især overvejer og udfylder de to bokse: Hvad dræner mig for energi, og hvad giver mig energi.

Hvornår: Modellen bruges i Modul 2.2 til øvelse 1a.

<i>Ting der dræner mig for energi...</i>	<i>Ting der giver mig energi...</i>



3. Materialer til gruppeforløbet

Materialerne herunder kan bruges som støtteredskaber til de faste drøftelser og elementer i gruppesessionerne.

Signal-kort

Hvad: Et kort til hver deltager med rødt på den ene side og grønt på den anden side. Kan kopieres fra skabelonen nedenfor eller laves af farvet karton.



Hvordan: Deltagerne har kortet til hver gruppesession. Deltagerne kan lægge kortet foran sig og på den måde signalere, om de gerne vil være med i drøftelsen, eller om emnet kommer for tæt på/de ikke er trykke ved at tale om det og bare er med på en lytter. Kortet bruges til at give deltagerne en tryk-
hed i, at de ikke bliver presset til at deltage i noget, de ikke vil, til gruppesessionen.

Hvornår: Kortet præsenteres ved den indledende samtale med gruppevejlederen og bruges i alle moduler og alle gruppesessioner. Gruppevejlederen kan med fordel minde deltagerne om muligheden for at bruge kortet ved starten af hver gruppesession, indtil deltagerne er vant til det.

Gruppregler

Hvad: Gruppreglerne, som er defineret på forhånd med plads til, at deltagerne kan tilføje de regler, de gerne vil have i gruppen.



Hvordan: De fælles gruppregler bliver præsenteret for deltagerne, og der er mulighed for at tilføje fælles regler for gruppen, som deltagerne ønsker. Fx at det er ok at gå ud i løbet af gruppesessionen, hvis man har brug for det. Planchen printes eller tegnes på forhånd, så deltageres gruppregler kan tilføjes.

Hvornår: Gruppreglerne præsenteres og aftales på Modul 1. De kan med fordel hænge i lokalet ved hver gruppesession, så der kan refereres til dem.

De 9 H'er

Hvad: De 9 H'er kan hjælpe de unge til at få overblik over en session eller opgave og alle dens aspekter.

De 9 H'er

Jenny Bohr: Problemløsende inklusion



1. Hvorfor skal vi gøre det? (mål og mening)
2. Hvad skal vi gøre? (indhold)
3. Hvordan skal vi gøre det? (metode)
4. Hvor skal vi gøre det? (placering)
5. Hvornår skal vi gøre det? (tidspunkt)
6. Hvor længe skal vi gøre det? (tidshorisont)
7. Hvem skal vi gøre det sammen med? (målgruppe)
8. Hvor meget skal vi gøre? (mængde)
9. Hvad skal der komme ud af det? (resultat)

Hvordan: De 9 H'er kan udfyldes af gruppevejlederen for at skabe overblik over en session eller et modul. De kan også anvendes af de unge selv til at skabe overblik over en opgave i sessionen eller som redskab til at skabe overblik, fx i forbindelse med hverdagsaktiviteter.

Hvornår: De 9 H'er kan fx udfyldes af gruppevejlederen inden en session for at skabe overblik for de unge – de kan fx udsendes inden afholdelsen af et modul eller en konkret session.

Siden sidst-refleksions spørgsmål

Hvad: Refleksions spørgsmål, som kan kopieres og deles ud til de unge i forbindelse med drøftelsen "siden sidst", hvor de unge går sammen to og to og taler om, hvordan det er gået siden sidst.



- Hvordan er det gået siden sidste gruppesession?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?
- Hvad vil jeg gerne have ud af dagen i dag?
- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet?

Hvad tager vi med os hjem – refleksions spørgsmål





Hvad: Refleksions spørgsmål, som kan kopieres og deles ud til de unge i forbindelse med afrunding på dagen.



- Hvad har været særligt godt i dag?
- Hvad har jeg lært?
- Hvad kunne være bedre/anderledes?
- Hvad vil jeg gerne have gentaget/bruge tid på igen i næste session?

Evalueringsskema

Hvad: Evalueringsskema som deltagerne udfylder om den enkelte gruppesession.

	Evalueringsskema på en skala fra 1-4	 1	 2	 3	 4
1	Har dagens emne været relevant for dig?				
2	Hvordan var undervisernes formidling af dagens emne?				
3	Har du følt dig tryk i gruppen i dag?				
4	Synes du, at du blev hørt i gruppen?				
5	Har du givet de andre i gruppen feedback?				
6	Fik du sagt det, du gerne ville?				
7	Inspirerer emnet dig?				

Hvis emnet ikke var relevant for dig, hvad kunne du godt have tænkt dig?:

Hvordan og hvornår:

Deltagerne får udleveret et skema hver ved afslutningen af gruppesessionen, udfylder og afleverer til gruppevejlederne. Gruppevejlederne indtaster deltageres svar fra gang til gang og bruger tilbagemeldingerne til at justere planlægningen af gruppesessionerne løbende.

Diplom

Hvad: Diplom, som deltagerne modtager til afslutningssessionen.



Hvordan: Vejlederen udfylder den unges navn, dato for gennemført forløb samt eget navn og titel og uddeler til den unge.

Hvornår: Diplomet uddeles på afslutningssessionen.



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00

www.sbst.dk

Januar 2023

