

Et projekt, som jeg gerne vil fortælle andre om...

Mit navn	Anette Filtenborg
Min kommune	Varde Kommune
Mail	anfi@varde.dk
Projektets navn	Girl Mind Lab
Sundhedsområde fx tobak, mental sundhed, fælleskaber	Mental sundhed hos unge piger
Målgruppe fx ældre kvinder, førskolebørn, mænd i 40'erne	Piger i 8. -9. klasse, der: <ul style="list-style-type: none"> - føler at hverdagen overvælder dem - føler sig ensomme, pressede og utilstrækkelige - kæmper med fysiske symptomer som ondt i maven og hovedet
Intern organisering: fx i samarbejde med børne-familieafdelingen, ældre afdelingen, på tværs af kommunen	Børn og Unge To undervisere – folkeskolelærer og underviser fra SOSU-skolen <ul style="list-style-type: none"> - To kompetencedage: <ul style="list-style-type: none"> • Klæde undviserne på til at kunne håndtere de metoder og redskaber konceptet indeholder • Skabe viden om det, der virker ift. målgruppen, og hvordan det bringes i spil i arbejdet med pigerne - Løbende supervision ved psykolog
Eksterne samarbejdspartnere: fx i samarbejde med privat organisation, lokalt netværk, en anden kommune	Samarbejde mellem Varde Kommune, Social og Sundhedsskolen Esbjerg og konsulentfirmaet Acubia.
Beskriv projektet kort <ul style="list-style-type: none"> ● Metode ● Implementering ● Effekt ● Økonomi 	BAGGRUND Resultater fra skolesundhedsprofilen viser at <ul style="list-style-type: none"> - Trivslen falder i takt med alder - Der er store kønsforskelle i trivslen - Særligt pigerne føler: mistrivsel, ensomhed, at de har for meget at se til og har en selvskadende adfærd Pilot projekt - VALGFAG der udbydes i skoleåret 17/18 <ul style="list-style-type: none"> - 20 moduler á 2 timer - Der skal styrke en gruppe særligt udvalgte pigers personlige og sociale kompetencer, så de kan øge deres selvfølelse og få det godt med at forfølge deres ambitioner i skolen og videre i livet.

	<p>INDHOLD</p> <p>Fixed vs growth mindset - grundopfattelser, hvordan vi ser på os selv, og det, vi oplever, har ofte en stor betydning for vores valg og adfærd. Dermed også for hvilke personlige egenskaber vi udviser.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixed mindset = hvis vi er fastlåst i vores opfattelse, har vi en tendens til at søge hen mod opgaver, vi føler os sikre på, vi kan løse, og vi forsøger at undgå opgaver, hvor vi er nødt til at kæmpe. - Growth mindset = her betragtes intelligens og evner som noget, man udvikler og forbedrer, når man øver sig, begår fejl og anstrenger sig. Børn, der har denne opfattelse, er langt mere villige til at opsøge udfordringer og er bedre til at håndtere tilbageslag. <p>Mindset interventioner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selvkontrol - Håndtering af udfordringer - Yes - vi har lavet en fejl! - Viden om kroppen og stress - Pigers kropsidealer og eget kropsbillede - Forventningspres - ydre og indre - Det digitale liv - de sociale platforme - Kroppen og vejrtrækning – balancen mellem hjerne og hjerte <p>MÅL OG KONCEPT</p> <ul style="list-style-type: none"> - At pigerne lærer at håndtere det, der hindrer dem i at lære en masse - At pigerne får nye strategier og vaner, der forstærker deres oplevelse af: <ul style="list-style-type: none"> • livstilfredshed • social kompetence • positiv mental sundhed (growth mindset) • kropsopfattelse • selvværd
<p>Andet vigtigt i forhold til projektet?</p>	<p>UDFORDRING - At få pigerne til at vælge valgfaget</p> <p>Imødekommes ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roadshow ude på skolerne <ul style="list-style-type: none"> • Kort oplæg for alle piger i 8.-9. klasse • Briefing omkring målgruppe og rekruttering - Informationsaften for interesserede forældre - Nogle piger opfordres til at søge af sundhedsplejen, AKT medarbejdere samt klasse- eller kontaktlærerne.

Læs mere om projektet på (www eller medsend materiale)	
--	--