

Et godt liv for unge mødre

Unge socialt udsatte mødre på Alexandrakollegiet mangler rollemodeller og et socialt netværk, som kan stimulere dem til at komme godt i gang med livet som mor og med at få en uddannelse.

På Alexandrakollegiet hjælper en række frivillige livs- og karrierementorer – ud over det fastansatte personale de unge mødre til at leve en god hverdag og hjælper med børnepasning.

Projektet indeholdt uddannelse af de unge mødre samt af de frivillige mentorer i brug af Tilværelsespsykologi, som har til formål at gøre mennesker til aktør i eget liv, med det overordnede mål at leve et godt liv. Tilværelsespsykologien er valgt som metode i dette projekt, fordi der er veldokumenterede resultater og metoden er enkel at anvende.

Formålet med projektet er, at de unge udsatte mødre, som bor på Alexandre kollegiet, udvikler deres personlige, sociale og faglige kompetencer og bliver "aktører i eget liv". Herunder at de opnår bevidstheden om hvad der er vigtigt, for at leve et godt liv. De stimuleres i projektet til at skabe gode rammen for dem selv og deres barn - samt at tage en kompetencegivende uddannelse.

Både de frivillige og de unge mødre blev uddannet i følgende metode.

Tilværelsespsykologiens redskaber er overordnet:

- **KompetenceCirklen** med 10 tilværelseskompetencer
- De fem grundspørgsmål
- Dialog-guide med uddybende spørgsmål til hver af de 10 tilværelseskompetencer

De fem grundspørgsmål:

- Hvad vil du?
- Hvad kan du?
- Hvad er dine muligheder?
- Hvordan bliver du mødt af andre?
- Hvad gør du nu og hvad gør du fremad?

KompetenceCirklen med 10 tilværelseskompetencer:

Positionskompetencerne:

- udvikle netværk
- skabe rammer
- give til andre

Refleksionskompetencerne:

- være fokuseret
- være effektiv
- afklare værdier

Perspektiveringskompetencerne:

- sanse omverden
- have selvindsigt
- være empatisk
- forstå verden



De unge mødre undervises af konsulenter fra etgodtlivnu ApS i et intensivt forløb med både undervisning og supervision med henblik på at udvikle deres personlige, sociale og faglige kompetencer. Tilværelsespsykologien kan gøre en afgørende forskel, så de unge mødre bliver aktør i eget liv, via de dialog- og selvhjælpsredskaber som anvendes.

Undervisningen af de unge mødre foregår dels som en gruppeproces - dels som en individuel proces, hvor den enkelte motiveres til at definere sit/sine overordnede mål og delmål for de 10 basale tilværelseskompetencer. Kompetenceudviklingen bliver hurtigt i forløbet konkret i forhold til de problemstillinger, den enkelte unge mor har.

Den gode historie bliver efterfølgende bærende for projektets forankring, da nye unge socialt udsatte mødre på Alexandrakollegiet også vil få troen på, at der kan ske en forskel i deres liv. Hensigten er endvidere, at relationen mellem de unge mødre opbygges, således at deres interne netværk styrkes. På sigt er det forventningen, at flere af pigerne kan blive rollemodeller og *peers* for andre unge mødre. (En peer er en person som har været i samme situation og som med sin livserfaring kan være en god støtte).

I undervisningen af de frivillige mentorer lægges der vægt på at lære metode og redskaber at kende. Desuden indgår dialogtræning. De frivillige arbejder i projektet også med deres eget liv som case, da det er vigtigt for at lære redskabet godt at kende. Når man har set, at det kan gøre en forskel i eget liv, bliver man hurtig fortrolig i forhold til at anvende det i forhold til de unge mødre. etgodtlivnu's Dialog-Guide, som er meget egnet for målgruppen, anvendes i uddannelsesforløbet.

I hver af grupperne arbejdes der indledningsvis med etablering af fællesskabsfølelse og forståelse af projektet. En forudsætning for, at projektet bliver en succes er, at kvinderne som indgår i projektet, er trygge og har tillid til det, der sker. De skal have en oplevelse af fortrolighed i gruppen, da der arbejdes med personlige forhold.

Gennem cases, øvelser, demoer og kreativitet arbejdes der med at Tilværelsespsykologien bliver den tilgang, som deltagerne anvender i deres dagligdag for at forstå deres situation og gøre noget ved den. Der anvendes redskaber, som visuelt er enkle at anvende, og hvor hver deltager kan se den fremgang, som sker. I forløbet indgår små spil, øvelser og kreativitet, som gør det sjovt at tilegne sig Tilværelsespsykologien.

Fra begyndelsen og gennem hele projektet gør vi meget ud af at fejre de små fremskridt og suc-ceser med baggrund i den motiverende dialog og tilgang som Tilværelsespsykologien bygger på.

Målet er, at de frivillige mentorer efter at projektet er afsluttet kan anvende Tilværelsespsykologien og fastholde metoden på Alexandrakollegiet i forhold til både nuværende og kommende kollegianere.

