

Me&We



# Me&We

## Sæt fokus på elevernes trivsel

Flere undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder stress, pres og ensomhed. Undersøgelser viser, at hver femte ung ikke taler med deres venner om det, der går dem på.

Kombinationen af en idealiseret forestilling om andres unges liv, og utilbøjeligheden til at betro sig til venner om det, der er svært, kan eskalere følelsen af ikke at være god nok og samtidig stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer. Dertil kommer at nyere undersøgelser viser, at unge sover for lidt i forhold til deres behov, og problemet er stigende. Søvnmangel nedsætter bl.a. humør og empati, som er vigtige forudsætninger for at indgå i gode sociale relationer og fællesskaber.

Ved at arbejde med hele elevholdets trivsel øger vi muligheden for at fremme en social stærk ungdomsgeneration og dermed bekæmpe den stigende mistrivsel blandt unge.

### Kursussted

Brogaarden

### Dato

Kursusgang 1: 23. april 2025  
Kursusgang 2: 1. oktober 2025  
Kursusgang 3: 26. marts 2026

## Formål

Formålet med kurset er at klæde op til fem ambassadører fra skolen på til at arbejde struktureret og proaktivt med hele elevholdets trivsel. Me&We materialet kan anvendes i hele efterskolens hverdag. Det være sig morgensamling, fag-faglig undervisning, linjeundervisning, k-gruppetid, som gangaktivitet, husaktivitet, aftenaktivitet, store grupper og mindre grupper.

Ambassadørernes rolle er ligeledes at formidle kursets indhold til kolleger for derigennem at få implementeret materialets aktiviteter på egen skole. Dermed sikres, at alle kolleger kender til aktiviteterne og kan facilitere dem. Derigennem opnås et fælles sprog og en fælles forståelse.

## Indhold

Gennem 47 aktiviteter fordelt på 8 temaer bliver I klædt på til at arbejde med hele elevholdets trivsel. Dette ved at:

- *Styrke unges evne til at **etablere og bevare de relationer**, de har behov for*
- *Inspirere unge til at **tage del i og ansvar for fællesskabet***
- *Give unge **positive erfaringer med at dele det, som er svært**, og mulighed for at **spejle sig i ligesindede***
- *Støtte unge i at **skabe en kultur, hvor de føler sig gode nok***

## Målgruppe

Lærere, trivselsmedarbejdere og ledelse

### Prisen inkluderer:

- Deltagelse med op til fem ambassadører per skole.
- Fysiske materialekataloger til alle skolens lærere og ledelse.
- Adgang til hjemmesiden med en video-præsentation og introduktion til Me&We til hele personalegruppen.
- PowerPoints, lyd- og filmklip, elev- og lærerark samt 'best practice'-videoer med gode råd fra projektskoler i skoleåret 2020-2021 og bud på årsplaner, der har vist sig at være brugbare og bæredygtige.
- 1 times online sparring med kursusleder og holdet mellem kursusgangene.

### Tidligere deltagere anbefaler at:

- Skolen deltager med tre til fem ambassadører, hvoraf én ambassadør repræsenterer ledelsen.
- Hver ambassadør tildes 30 forberedelsestimer.
- Hver lærer tildes 10-15 forberedelsestimer.
- Afsætte 3x3 timers pædagogiske dage dedikeret til Me&We (fx august, november og april).
- Sætte Me&We på medarbejdermøder som et fast punkt til orientering, evaluering og afprøvning af aktiviteter.

### Citater:

*Vi er meget begejstrede for aktiviteterne. De er yderst relevante. Mange af tingene gjorde vi i forvejen, men jeg føler, det er blevet opkvalificeret og systematiseret med Me&We.*

Brøruphus Efterskole, Andreas Vind, forstander

*Samlet set er Me&We en nøgle til at arbejde med elevernes trivsel. Eleverne får virkelig nogle gode kort på hånden.*

Høng efterskole, Jannie Haupt Christensen, lærer

*Me&We har gjort vores hold stærkere.*

*Det har været en kæmpe øjenåbner.*

Stidsholt Efterskole, Andreas Larsen, forstander

# Program

## Me&We – sæt fokus på elevernes trivsel

Dato	
<b>23. april 2025</b> <b>Kl. 9.30-16.00</b>	<b>Den gode opstart</b> Indføring i den teoretiske ramme bag Me&We samt materialets struktur. Afprøvning af aktiviteter fra materialets første tre temaer.; Godt i gang, Mig og min mobil, At lade op. Tid til planlægning i skoleteams.
<b>1. oktober 2025</b> <b>Kl. 9.30-16.00</b>	<b>Erfaringsudveksling</b> Sparring og gode eksempler deles og udfordringer drøftes. Indføring i og afprøvning af aktiviteter fra materialets næste tre temaer; Fællesskab, Kend dig selv og andre, Søvn. Tid til planlægning i skoleteams.
<b>26. marts 2026</b> <b>Kl. 9.30-16.00</b>	<b>Fra kursus til kultur – forankring</b> Sparring og gode eksempler deles og udfordringer drøftes. Indføring og afprøvning af materialets sidste to temaer; Kammeratskab, Efter efterskolen. Vi kigger på forandringens anatomi og får gode pointer med fra adfærdspsykologien. Sammen skal vi blive klogere på og drøfte, hvorledes Me&We efter endt kursusforløb kan leve videre på jeres skole.

## Praktiske oplysninger

Overblik	
Kursussted	Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, Strib, 5500 Middelfart
Dato	23. april 2025, 1. oktober 2025 og 26. marts 2026
Tilmeldingsfrist	Senest d. 11. marts 2025
Deltagerpris	30.600 kr. OBS: Skolen skal KUN foretage én tilmelding med ét deltagernavn. Navne og e-mailadresser på de resterende fire deltagere sendes på mail til Kirsten Buerup Andersen <a href="mailto:kba@efterskolerne.dk">kba@efterskolerne.dk</a>
Deltagerantal	Minimum 4 skoler
Betaling	Der fremsendes en faktura i forbindelse med tilmelding
Framelding	Tilmelding er bindende efter d. 11. marts 2025. Betaling refunderes ikke efter den dato
Underviser	Mie Juul Ingerslev, udviklingskonsulent i efterskoleforeningen