

Hjælp til selvhjælp (fokus på indlæringsmetoder)

Selvhjælp handler om viljen og evnen til at organisere og kontrollere ens eget liv. Målet er selvstændiggørelse, og dette forudsætter blandt andet evnen til at reflektere over- og om nødvendigt ændre på egne indlæringsmønstre. Dette indebærer evnen til at strukturere sin tid effektivt, at kunne sætte sig mål, at foretage en løbende vurdering af egen fremgang, samt være i stand til at tilegne sig og benytte ny viden i en række forskellige kontekster.

Ovennævnte kræver, at deltageren i et selvhjælps-forløb med fokus på indlæring gør sig bevidst om sine egne indlæringsmønstre og samtidigt stiller sig positiv over for muligheden for at tilegne sig nye forskellige teknikker og metoder til at forbedre egen måde at lære på. Som titlen antyder er det dog en kompetence, der med fordel kan udvikles gennem sparring med en underviser.

1. Hvordan faciliteres et forløb med fokus på hjælp til selvhjælp?

Et tillidsfuldt miljø

Inden påbegyndelsen af et forløb med fokus på hjælp til selvhjælp er det vigtigt at holde sig for øje, at deltagere fra flygtningemålgruppen kan være meget sårbare. Derfor er det vigtigt at opstille nogle klare rammer fra starten: Hvem skal agere kontaktperson og underviser gennem hele forløbet? Er forløbet struktureret omkring gruppeøvelser eller udelukkende individuelle konsultationer? Hvilke temaer skal være i centrum? Forventes borgeren at have forberedt en form for hjemmearbejde inden hver konsultation etc.? Sådanne usikkerheder bør imødegås fra starten, således at borgeren ikke risikerer at falde fra i løbet af processen pga. mangel på tydelig kommunikation.

Engager deltageren gennem forpligtelse

Graden af motivation og selvstændighed vil variere meget hos den enkelte deltager inden påbegyndelsen af forløbet. Derfor kan det være en god ide at formalisere de opstillede endemål allerede fra starten. Dette kan bl.a. gøres ved indgåelse af en aftale mellem kontaktpersonen/underviser og deltageren, hvori der opstilles nogle forventninger til sidstnævntes eget engagement i forhold til opnåelsen af opstillede mål for forløbet. Dette skal sikre, at deltageren tager ejerskab over forløbet og ikke overfører ansvaret for egen læring til et undervisningssystem eller underviseren alene. En sådan aftale vil kunne indgås allerede fra første møde mellem kontaktperson/underviser og deltager i takt med formuleringen af deltagerens forventninger til det kommende forløb.

Forskellige metoder til undervisning i selvhjælp

Selvom underviser og deltager indledningsvist måtte gennemgå deltagerens forventninger til et kommende forløb er det vigtigt, at tilrettelæggelsen af undervisningen ikke bliver sammensat udelukkende med henblik på deltagerens personlige profil. Dette ville gå imod grundtanken i et selvhjælpsforløb, der har til hensigt at styrke deltagerens selvstændighed, og hvor ideen netop er at udfordre deltageren på en række felter, som vedkommende ikke måtte have prøvet kræfter med før. Derfor er det afgørende at benytte så mange forskellige typer undervisningsaktiviteter som muligt, herunder konsultationer, små gruppe diskussioner, rollespil, udendørs aktiviteter, powerpoint-præsentationer, case-løsning, projektarbejde etc.)

På denne måde bliver deltageren præsenteret for en række indlæringsmetoder, som gerne skulle gøre op med vedkommendes egne forestillinger om personlige begrænsninger i forhold til at tilegne sig viden. Endvidere vil deltagerens mulighed for at prøve kræfter med at omsætte viden til praksis gennem de forskellige typer øvelser i sidste ende bidrage til en øget selvhjælpskompetence og forbedrede indlæringssevner.

Læringsprincipper

Der er blevet argumenteret for, at voksne mennesker lærer mere når:

- De bliver præsenteret for konkrete eksempler, eller når de bliver sat til at løse en bestemt problemstilling
- De kan relatere ny information til allerede eksisterende erfaringer
- Deres viden og evner bliver kontekstualiseret i virkelige livssituationer
- De modtager feedback på arbejdsindsats
- De opfordres til at reflektere, diskutere, præsentere eller overveje hvordan de vil benytte sig af den nye opnåede viden.

Foruden disse eksempler på undervisningsaktiviteter og læringsprincipper vil dette intellektuelle output også præsentere et selvhjælpsskema, som deltageren med fordel vil kunne bruge indledningsvist til at danne sig et overblik over egne indlæringsmetoder og præferencer. På denne måde bliver kontaktperson/underviser og deltager gjort opmærksom på de faktorer, der inden opstart af forløbet indtil videre har måttet holde deltageren tilbage fra at realisere sine egne selvhjælpskompetencer.