

2011-06-14

Till  
Södra Dalarnas Samordningsförbund  
Box 23  
774 21 Avesta

## **DISA-projekt vid Martin Koch-gymnasiet, slutrapport Juni 2011**

### Kort bakgrund

*Under hösten 2009 utbildades 7 personer från Avesta kommun och 7 personer från Hedemora kommun i att leda DISA-grupper.*

*På Martin Koch-gymnasiet startades 3 grupper i DISA under våren 2010, två av lärarna använde sin egen lektionstid för DISA-undervisningen. En grupp med elever från Barn och fritidsprogrammet startades av kurator och studie- och yrkesvägledare, dessa elever avstod en håltimme i veckan under 10 veckor.*

*DISA-kursen upplevdes mycket positivt av de flickor som fick möjlighet att delta i undervisningen.*

Inför höstterminen 2010 bestämde SYV och kurator sig för att ha DISA-undervisning med alla flickor i åk 1. Då det var mycket svårt att få lärarna att avstå lektionstid erbjöd vi DISA på håltimmar och efter skoldagens slut.

Presentationen av DISA bestod av ett informationsbrev som skickades hem till föräldrarna ( se bilaga1) och klassvis information till flickorna.

De flickor som erbjöds DISA under höstterminen valde alla att avstå, de kom inte ens till den första träffen då de skulle få mer ingående information om vad kursen innebar. Enligt vår tolkning berodde det till en del på att träffarna skulle ske på deras lediga tid och till en del på att vi var väldigt tydliga med att det var helt frivilligt att delta.

Under vårterminen 2011 blev vi ombudda av lärarna i en klass att starta upp en DISA-kurs, detta på grund av att många av flickorna i klassen mådde väldigt dåligt och var stressade över sin skolsituation. När vi skulle presentera DISA i klassen valde vi att inte poängtera att det var frivilligt och dessutom bad vi flickorna att komma med förslag på tider som passade för dem. Då flickorna var så många valde vi att dela dem i två grupper och de fick själva bestämma vilken grupp de ville tillhöra. Alla flickorna i klassen deltog i undervisningen.

På grund av vårt misslyckande med att få igång DISA-grupper under hösten kom detta att bli vår andra och tredje DISA-grupp och det blev en lite skakig början. Vi kände oss lite ”ringrostiga” och var osäkra på hur flickorna skulle ta emot budskapet.

Vi upplevde en stor skillnad mellan vår första grupp flickor och de två ovan nämnda grupperna. De första flickorna gick i åk 3 och de flickor som deltog under våren 2011 gick i åk 1.

De flickor som ingick i vår första grupp medverkade väldigt aktivt i alla diskussioner och övningar, de gjorde sina hemuppgifter och var väldigt öppna mot varandra. De grupper som gick kursen under våren 2011 var däremot väldigt tystlåtna och det var svårt att få någon dynamik i grupperna, dessutom var många ”dåliga” på att göra sina hemuppgifter.

2011-06-14

Till  
Södra Dalarnas Samordningsförbund  
Box 23  
774 21 Avesta

Då många övningar som vi jobbade med på lektionerna byggde på att hemuppgifterna var gjorda upplevde vi en osäkerhet över vad flickorna egentligen fick ut av undervisningen.

Eftersom det var så svårt att få någon respons från flickorna i de senare grupperna fick vi lov att förlita oss till de utvärderingar som vi gjorde i slutet av kursen (se bilaga 2 och 3). Dessutom visade de ”sinnesstämningsformulär” (se bilaga 4) som flickorna fick fylla i den första och den sista träffen att deras mående över lag var bättre.

### **Positiva erfarenheter:**

- Även ”tysta” och tillsynes passiva flickor tycks ta till sig ”budskapet”.
- Trots att vi tyckt att arbetsmaterialet varit väl ”barnsligt” har gymnasieflickorna inte uppfattat det så.
- Vi, kurator och SYV har fått mycket bättre kontakt med de flickor som deltog i kursen.
- Sammanhållningen bland flickorna i klasserna har blivit bättre.

### **Negativa erfarenheter**

- Frivilligheten att delta.
- Att lektionerna måste ligga på elevernas lediga tid.
- Inte starta kursen för sent på terminen, svårt att hinna med de sista lektionerna pga. andra aktiviteter för eleverna.

### **Sammanfattning**

DISA som metod för att hjälpa tonårsflickor att hantera sitt dåliga mående och sin stress fungerar bra.

Vår intention är att fortsätta erbjuda alla flickor i åk 1 DISA-utbildning. Vi kommer att jobba för att DISA skall vara obligatoriskt för alla flickor men det måste då finnas ett bra alternativ för pojkarna.

Våra reflektioner efter tre genomförda kurser är att sammantaget är alla elever nöjda, ingen har vid utvärderingen varit negativ. Det vi måste tänka på är att det inte går att förlägga DISA efter skoldagens slut, inte ens om eleverna slutar tidigt. Det är också viktigt att lokalen där vi har kursen är trevlig, det skall helst inte vara ett klassrum. En annan viktig sak att tänka på är fika, det har visat sig vara ett uppskattat inslag och tillfälle till spontana diskussioner.

---

Birgitta Grahn  
Studie- och yrkesvägledare  
Martin Koch-gymnasiet  
Tel. 0225 – 342 74

---

Helena Matsegård  
Kurator  
Martin Koch-gymnasiet  
0225 – 342 42

2011-06-14

Till  
Södra Dalarnas Samordningsförbund  
Box 23  
774 21 Avesta

[birgitta.grahn@fc.hedemora.se](mailto:birgitta.grahn@fc.hedemora.se)

helena.matsegard@fc.hedemora.se