

LÆRERVEILEDNING

PÅ RETT KJØL

ET UNDERVISNINGSSOPPLEGG
OM UTENFORSKAP





INTRODUKSJON OM OPPLEGGET

Kjære voksen som skal lede noen igjennom undervisningsopplegget!

På Rett Kjøl er en serie på 8 episoder som handler om utenforskap og viktige livsmestringsfaktorer. Serien er utviklet for å gi ungdommer verktøyene de trenger for å finne veien ut av utenforskap, eller for å redusere risikoen for å havne i det.

Hele 16 prosent av unge i 20-årene står i dag utenfor jobb eller utdanning. Og utenforskap blant unge er et økende problem. Det har Heidi

og resten av mannskapet på seilsskuta Christian Radich lyst til å gjøre noe med. De har invitert 30 norske ungdommer til å bli Windjammere og være med å seile skuta fra Portugal tilbake til Norge. Hjemme så sliter ungdommene på ulike måter med å finne mening og retning i hverdagen. Kan fire uker til sjøs være det som skal til for å finne en ny kurs i livet?

Om Windjammer-prosjektet

Windjammer er et livsmestringsprogram for ungdom og unge voksne (16-30 år) som sliter med å fullføre utdanning, få jobb, eller finne retning i livet. Deltakerne blir med på en seiltur på fire uker om bord på fullriggeren Christian Radich, der de gjennom samarbeid og praktisk arbeid utvikler personlig vekst, motstandskraft og nye mål for fremtiden. Siden Windjammer-programmet startet opp i 2018 har over 800 ungdommer fullført toktene.

Christian Radich er en fullrigger, bygget i 1937 ved Framnæs Mekaniske Værksted i Sandefjord. Skipet ble spesialbygd som skoleskip for å utdanne norske sjøfolk og er kjent for sin eleganse og sjødyktighet. Siden starten har tusenvis av norske gutter og jenter fått sine første seilturer med den

gamle skuta. Christian Radich har deltatt i flere internasjonale seilaser, blant annet verdensutstillingen i New York i 1939, noe som gjorde skipet verdenskjent. Under andre verdenskrig ble skipet beslaglagt av tyskerne, men det overlevde krigen og ble gjenopprettet til sitt tidligere formål.

I dag brukes Christian Radich både til seil-trening, lettmatros-utdannelse, og som en arena for livsmestringsprogrammer som *Windjammer*.

Dette ærverdige skipet har plass til 80-90 elever, og deltakerne ombord får lære om samarbeid, sjømannskap, og utvikle personlig mestring gjennom livet til sjøs.





Bakgrunn for serien

Etter flere års erfaring har Windjammer-prosjektet sett mønstre i hva deltakerne mente fungerte for dem i livsmestrings-programmet. Når de snakket med deltagere 6 måneder eller lengre etter deltakelsen, nevnte de flere faktorer som hadde hjulpet dem på veien mot personlig vekst. Dette ligger til grunn for serien *På Rett Kjøl*.

Gjennom de ulike episodene får vi se ungdommene samarbeide, håndtere personlige konflikter og utvikle seg både individuelt og som gruppe. Serien berører temaer som tillit, trygghet, identitet og tilhørighet, med et fokus på å skape refleksjon rundt disse erfaringene.

Målet med serien

Serien er laget for å nå ungdommer som står i fare for å havne utenfor, eller som allerede føler på utenforskap. Hovedmålet er å gi håp og vise ungdommene hvilke verktøy de har til å forbedre livssituasjonen sin. Vi håper også at serien vil gi innsikt til dere voksne som jobber med ungdom, og inspirere til videre samtaler om livsmestring.

Bruk av undervisningsopplegget

Gjennom å bruke seriens handling og karakterenes opplevelser, ønsker vi å engasjere elevene i diskusjoner om deres egne utfordringer og erfaringer, samtidig som de får verktøy til å utvikle både personlige og sosiale ferdigheter.

Undervisningen skal inspirere til økt selvforståelse og styrke følelsen av fellesskap og tilhørighet. Vi anbefaler at du ser episodene alene først, før du viser dem til elevene dine. Hver episode bør ledsages av refleksjonsoppgaver som tar omtrent to skoletimer, inkludert en pause etter filmvisning. Dette vil gi elevene tid til å fordøye og reflektere over innholdet. I dette undervisningsopplegget vil du finne forslag til diskusjonsspørsmål knyttet til de enkelte episodene.

KOMPETANSEMÅL:

Undervisningsopplegget og filmene fra På rett kjøll kan vises i flere fag som omhandler personlig utvikling, sosial kompetanse, og livsmestring, og passer for elever på

ungdomsskole trinnet og på VGS.
Fag som passer inkluderer:

- **KRLE** (Kristendom, Religion, Livssyn og Etikk): for diskusjoner rundt etikk, tro og livsvalg.
- **Norsk**: med fokus på refleksjon, analyse, og diskusjoner om personlig vekst og samfunnsspørsmål.
- **Samfunnsfag**: for samtaler om samfunn, relasjoner, og identitet.
- **Livsmestring og folkehelse**: som et tverrfaglig tema for å styrke personlig og sosial utvikling.



OVERSIKT OVER AKTØRER



MARKUS



OLIVIA



MIKKEL



CELIN



MAGNUS



HENNING



CASANDRA



SIMEN



AILO



HEIDI (Voyage Leader)



EMILIO (Vaktleder 08-12)

EPISODEOVERSIKT

Episode 1: Deltakerne mønstrer på Christian Radich, mange av dem er usikre på hva de går til. Introduksjon til livet ombord og den første uken til sjøs. Vi får et innblikk i deres bakgrunn og forventninger.

Fokuspunkter: Samhold, forventninger, førsteinntrykk og nye utfordringer. Hvordan håndterer ungdommer ukjent terreng og frykt for det nye? Diskuter overgangsfaser og å gå ut av komfortsonen.

Episode 3: I denne episoden får vi se Windjammerne utfordre seg selv, både mentalt og fysisk. Enten det er å klatre opp i riggen, møte stormfulle netter til sjøs eller lage mat for hele mannskapet, må deltakerne konfrontere sine egne grenser. Episoden setter fokus på viktigheten av mestring som en nøkkel til personlig utvikling. Det å oppleve mestring gjennom å overvinne egne utfordringer, er essensielt for selvtillit og vekst.

Episode 2: I denne episoden får vi et innblikk i ungdommenes første dag ombord, hvor de ikke bare må lære sjømannens ferdigheter, men også må konfrontere personlige utfordringer, særlig relatert til tillit. Dette er en vanskelig tematikk for mange av deltakerne, spesielt for de som har opplevd svik fra voksne. Episoden belyser hvordan tillit kan være vanskelig å bygge, men også hvordan det kan utvikles i små steg. For Mikkel og flere av de andre ungdommene er det en gradvis prosess å lære å stole på andre – og på seg selv – i en situasjon hvor samarbeid er avgjørende for å lykkes. On hvor samarbeid er avgjørende for å lykkes.

Episode 4: I denne episoden blir Windjammerne introdusert for Radich Games, som er en konkurranse mellom vaktlagene, med ulike former for konkurranser. Vaktlagene må sammen finne et lagnavn og et konsept de skal presentere, og et av lagene henter inspirasjon fra vaktlagslederen sin Emilio, som har blitt et stort forbilde. For Emilio, som bare få år tidligere var Windjammer selv, blir det nesten litt overveldende. Episoden tar for seg hvordan et godt fellesskap kan bygges gjennom et felles prosjekt, og viktigheten av å kunne ha gode forbilder og rollemodeller.

Episode 5: I denne episoden møter vi Olivia som står overfor en stor følelsesmessig utfordring: å møte faren sin etter fem år med avstand. Her belyses temaer som identitet, usikkerhet, og følelsesmessig trygghet. Dette er spesielt relevant for ungdom, som i denne fasen ofte søker etter sin egen identitet, samtidig som de navigerer i komplekse relasjoner med familie og venner. Episoden åpner for refleksjon rundt hvordan vi tilpasser oss ulike mennesker og miljøer, og hvordan det kan føles å møte noen etter lang tid. Den gir også innsikt i hvordan følelsen av å være utenfor kan påvirke oss, og hvordan vennskap kan gi støtte i vanskelige situasjoner.

Episode 6: Ailo bestemmer seg for å dra hjem på grunn av sterk sjøsyke, noe som påvirker resten av gruppa, mens Simen elsker livet på skuta og føler seg veldig hjemme der.

Fokuspunkter: Tilhørighet, hjemlengsel, mobbing, trygghet og det å ta vanskelige valg. Hvordan kan man føle seg hjemme, både i nye situasjoner og i sitt eget liv?

Episode 7: Denne episoden handler om prestasjonspress, selvverdi og balansen mellom å være flink og å være fornøyd med seg selv. Episoden viser Hennings indre kamp med å alltid være best, og hvordan han gradvis forstår at hans verdi ikke bare ligger i prestasjonene. Drøftingsspørsmålene hjelper elevene med å reflektere over egne erfaringer med prestasjonspress, og gir dem mulighet til å utforske hvordan de kan balansere forventninger til seg selv med sin mentale helse.

Episode 8: I denne episoden møter vi Markus, som forteller mer om hvorfor målet med turen har vært å lære seg å like å være alene. Han forteller om hvordan en hodeskade gjorde at han ikke kunne gjøre noe særlig i hverdagen, og hvordan han ble deprimert av det. Episoden markerer også slutten på reisen, og ungdommene reflekterer over hvordan de har utviklet seg gjennom seilasen. De har fått innsikt i seg selv og hverandre, men står overfor utfordringen med å vende tilbake til hverdagen. Hvordan kan de beholde det de har lært, og hvordan kan de holde fast ved de positive endringene de har opplevd, til tross for utfordringer hjemme? Episoden tar opp temaer som selvfølelse, personlig vekst, og frykten for å miste fremgangen når man går tilbake til gamle vaner og omgivelser, men også temaer som depresjon, selvmordstanker, og hvordan aktivitet i hverdagen både kan være forebyggende for ens mentale helse, men under noen omstendigheter også kan bli en flukt fra å møte tanker og følelser som er vanskelig.

BIDRAGSYTERE

Mental Helse Ung

PROSJEKTLEDER

Ranveig Stava

TV Inter

PRODUSENT

Ole Kristiansen

REGISSØR

Henrik Peder Govertsen

Windjammer

PROSJEKTLEDER

Siri Lyngstad Elvsborg

KONSULENT

Kjetil Sagafos

Undervisningsopplegg

GRAFISK DESIGN

www.jensendesign.no

v/ Ingunn Cecilie Jensen

FOTO

David Brækkan