

# MANUAL

---

## PERSONLIGE KARAKTERTRÆK

# hæll enige

En undervisningsmanual  
til trænere og frivillige  
– projektets rollemodeller



## KAPITEL 1. LØKKEFONDEN

### HVEM ER LØKKEFONDEN?

Løkkefonden er en uafhængig og almennyttig fond, stiftet af Lars Løkke Rasmussen i 2012. Fonden blev stiftet med det formål at hjælpe unge drenge på kanten ind i fællesskabet. Baggrunden for denne ambition var og er, at mere end 25 % af 25-årige mænd i dag ikke har anden uddannelse end folkeskolen. Drengenes karaktergennemsnit er lavere end pigernes, næsten dobbelt så mange drenge som piger er uden funktionelle læsefærdigheder og flere drenge end piger ender i specialklasse. Mere end en fjerdedel af de drenge, der gik ud af folkeskolen for 10 år siden med dårlige karakterer, er i dag på offentlig forsørgelse. Forskningen peger på, at drengene trives og præsterer dårligt i folkeskolen, sammenlignet med pigerne, og mange drenge mister grebet om tilværelsen og troen på eget potentiale (Andersen 2014). Løkkefonden forsøger sammen med dansk erhvervsliv, førende forskere og dygtige praktikere at ændre på dette ved at udvikle projekter, hvor udfordrede drenge lærer at skabe resultater for sig selv. Projekterne søger at ruste og motivere drengene til uddannelse eller arbejde ved at de styrker deres motivation, lærelyst, faglighed og personlighed.

### HVAD LAVER VI, OG HVAD VIL VI?

Løkkefondens projekter henvender sig til drenge i alderen 13-25 år. Vi møder drengene i forskellige faser af deres liv, og derfor er vores projekter også målrettet forskellige aldre. På Dreng Akademi arbejder vi f.eks. med 14-16 årige drenge, som har et beviseligt fagligt efterslæb, og som er i risikozonen for at blive erklæret ikke-uddannelsesparat, hvis ikke de begynder at "tage skeen i den anden hånd". På Challenge arbejder vi med lidt ældre drenge mellem 16-25 år, som ofte allerede har en mislykket skolehistorie bag sig. Dem hjælper vi med at få en mere struktureret hverdag og en

sundere livsstil. Ved at gennemføre et projekt som Challenge, motiveres drengene til at tage ansvar for at få en uddannelse eller et job. Løkkefondens mission er altså at styrke den enkelte drengs evne til at tage ansvar for eget liv og fremtid. Det gør vi bl.a. med en styrkebaseret pædagogisk tilgang, hvilket vil sige, at vi fokuserer på at se og fremme drengenes styrker. Vi møder samtidig drengene med en tydelig forventning om, at de er indstillet på at yde den indsats, det kræver, at skabe en positiv forandring.

Løkkefondens ambition rækker ud over det vigtige arbejde i at hjælpe udfordrede drenge på Fondens egne projekter. En ligeså tungtvejende ambition er at udvikle metoder og koncepter, som kan udbredes til andre pædagogiske sammenhænge. Vi er eksempelvis meget optaget af, hvordan det systematiske arbejde med personlige karaktertræk som fundament for personlig læring kan bruges på tværs af forskellige projekter som Dreng Akademi og Challenge, men også på kommunale lærings-camps som Københavner Akademi og Esbjerg Akademi. Og også i folkeskoleregi og i forhold til helt andre målgrupper, aldersgrupper og køn. Udbredelsen af Dreng Akademiets metoder er i fuld gang med årlige lærings-camps og intensive læringsforløb på skoler rundt omkring i landet. Sammenfattet er Løkkefondens ambition altså også at udbrede læringsmetoder og udvikle ny dokumenteret viden, som kan inspirere til samfundsforandringer.

## KAPITEL 2. PERSONLIGE KARAKTERTRÆK

### DRENGE AKADEMIET & CHALLENGE

Forskellige projekter, samme ambition, samme værktøjskasse.

Drenge Akademiet og Challenge er Løkkefondens to store projekter. Drenge Akademiet begyndte som et pilotprojekt i 2012 med ca. 25 drenge og har siden kørt med 100 drenge årligt. Challenge startede i 2014 med et cykelhold på 10 drenge, og i 2017 havde vi fem hold og 48 drenge med i projektet. Det er to forskellige projekter, men med dybe fællesnævner. På Drenge Akademiet går drengene i skole og fokuserer på det faglige, mens de på Challenge cykler og fokuserer på det fysiske. På begge projekter arbejdes der intenst med personlig læring og udvikling. Selvom drengene

på de to projekter er forskellige aldersgrupper, er målgruppen den samme. Det er unge drenge, som i et eller andet omfang har mistet grebet om tilværelsen, enten i forhold til skole, ungdomsuddannelse, sociale relationer, jobforløb eller fysisk aktivitet. Unge drenge, som har mistet troen på eget værd og potentiale. Vores ambition på de to projekter er også den samme. Vi vil noget med drengene. Og vi forventer, at de griber muligheden og er villige til at arbejde hårdt for at komme tilbage på sporet. Vores metodiske værktøjskasse er også den samme, idet vi på begge projekter arbejder med karaktertræk som fundament for personlig læring. Det er netop det systematiske arbejde med personlige karaktertræk, som er manualens omdrejningspunkt.

### HVORFOR ARBEJDE MED KARAKTERTRÆK I CHALLENGE?

Drengene på Challenge er meget forskellige. De kommer fra forskellige steder i landet og fra forskellige samfundslag, men fælles for dem er, at resultaterne fra skolen er udeblevet. Mange er kommet på lidt af en deroute og har mistet troen på eget potentiale i forhold til uddannelse og job. Formålet med Challenge projektet er, at drengene genvinder denne tro.

### PROJEKTETS MÅL:

- At hjælpe personligt og fagligt udfordrede drenge i alderen 16 - 25 år til at opnå en mere struktureret hverdag og en sundere livsstil igennem cykling
- At genskabe tro på eget potentiale med henblik på at starte et uddannelses- eller jobforløb

For at hjælpe drengene med at opnå en mere struktureret hverdag og en sundere livsstil, arbejder vi systematisk og målrettet med personlige karaktertræk, der teoretisk er rodfæstet i den positive psykologi. Karaktertrækkene er den metode vi bruger, for at nå ovenstående mål. De syv personlige karaktertræk, som præsenteres og uddybes i næste afsnit, er med andre ord dit nye værktøj og denne manual din nye værktøjskasse.

Det er ikke tilfældigt, at vi har valgt at arbejde med personlige karaktertræk. Siden 2013 har metoden været anvendt og udviklet på Løkkefondens Drenge Akademiet. Her tror vi på, at succes bygges på nogle specifikke karaktertræk kombineret med hårdt arbejde. Vi tror på, at alle kan lære de syv karaktertræk, og at alle kan vælge at arbejde hårdt, hvis de ønsker at få succes. Det er meget muligt, at nogle drenge må arbejde hårdere end andre, men grundlæggende tror vi på, at alle kan lære karaktertrækkene.

Sammenfattet er ambitionen på Challenge at arbejde ligeværdigt med at styrke drengenes fysiske muskelkraft, ved at træne kilometer på cyklen, og at styrke deres mentale muskelkraft og viljefasthed ved at træne karaktertræk.

### PERSONLIGE KARAKTERTRÆK

Dette afsnit giver indblik i, hvad personlige karaktertræk handler om. Den amerikanske psykolog Martin Seligman har sammen med kollegaerne Chris Peterson og Angela Duckworth i det amerikanske skole- og forskningsnetværk KIPP (Knowledge Is Power Program, red.) identificeret en række personlige karaktertræk, som særligt væsentlige for at gennemføre skolegang og uddannelse. KIPP-skolerne arbejder systematisk med karaktertræk og deres tilgang til læring er funderet i den positive psykologi. Skolebevægelsen tror på, at alle børn har potentiale for at lære, og målet er at skabe alternative læringsmiljøer, der kan rumme marginaliserede børn og unge (Andersen 2015).

Løkkefonden henter stor inspiration i den positive psykologi og KIPP-skolernes arbejde. Vi tror på, at hvis drengene formår at styrke de syv specifikke karaktertræk, forbedrer de ikke alene deres chance for at gennemføre Challenge, men også for at lykkes på den lange bane og komme tilbage på sporet i forhold til job og uddannelse. Hvordan skal en dreng på 19 år med en mislykket skolegang i bagagen komme tilbage i uddannelsessystemet eller få en lærerplads, hvis ikke han er disciplineret og kan overholde et mødetidspunkt (selvkontrol)? Hvis ikke han er interesseret i at lære nyt (nysgerrighed)? Hvis ikke han er i stand til at styre sit temperament (selvkontrol), eller hvis han er udfordret på at samarbejde (social intelligens)? Hvordan skal det lykkes ham at gennemføre Challenge, men også, og langt mere alvorligt, at fastholde en uddannelse eller



“  
Løkkefondens mission  
er at hjælpe drenge på kanten  
ind i fællesskabet.”

en lærerplads, hvis han giver op, når han møder modstand (vedholdenhed)? Eller hvis han har svært ved at udtrykke nogen former for entusiasme i det arbejdsfællesskab, han indgår i (engagement)?

Frem for kun at træne kilometer på cyklen eller kilo på vægtstangen i fitness, træner vi derfor også drengenes 'karaktertræks-muskel'. Altså den muskel i hjernen, som fortæller benene, de skal cykle, også selvom de er ved at syre til, og som fortæller armen, at den skal løfte vægtstangen, også selvom den er ulidelig tung. Målet er at træne drengenes indstilling og viljestyrke, så de bliver i stand til at gennemføre Challenge, og endnu vigtigere, så de bliver i stand til at tage tunge løft i forhold til videreuddannelse og arbejde.

“  
Målet med Challenge er, at drengene genskaber troen på eget potentiale, så de kan komme tilbage på sporet i forhold til uddannelses- og jobforløb.  
”

#### KARAKTERTRÆK HANDLER IKKE OM TALENT

Karaktertræk handler ikke om medfødte talenter, men om styrker, der kan læres, trænes og udvikles (Seligman 2011). Når karaktertrækkene præsenteres for drengene første gang til kost- og ernæringsaften, er det derfor vigtigt at pointere, at personlige karaktertræk ikke er noget, drengene enten har eller ikke har, men at det er noget, de kan lære og træne. Oplever en dreng f.eks. at være "sådan en, der altid giver op", skal han konfronteres med, at det heldigvis ikke er en permanent tilstand, men at det er en styrke, han kan træne. Når vi har valgt at arbejde med karaktertræk som vejen til personlig læring og udvikling indbefatter det, at indsats og hårdt arbejde betyder dobbelt så meget for ens succes som ens talent.

#### DE SYV KARAKTERTRÆK

##### Selvkontrol - "Tæl til 10"

Selvkontrol er at have selvdisciplin og at kunne kontrollere egne følelser og reaktioner. Karaktertrækket er vigtig for at kunne sætte mål og nå dem, og for at kunne undgå at reagere på impulser, der kan have negativ indflydelse på omgivelserne. Selvkontrol er også vigtigt for at kunne kontrollere og afstemme energiniveau til situationen. Endeligt er det dokumenteret, at mennesker med en høj grad af selvkontrol, er bedre stillet i forhold til at opnå succes med f.eks. uddannelse og jobs (Münster 2016, Seligman 2014)

##### Engagement - "Brænd for det du vil"

Engagement er evnen til at engagere sig selv og andre. Det handler om at være interesseret i noget eller nogen, og om at kunne mærke og vise denne interesse. Engagement er evnen til at inddrage sig selv i - og forpligte sig til noget. Engagement er en vigtig styrke, fordi det har en smittende effekt på omgivelserne, når nogen er engageret. Ofte har det en forstærkende effekt tilbage på personens engagement.

##### Vedholdenhed - "Giv aldrig op"

Vedholdenhed er at blive ved, når noget er svært, og at komme videre, når man sidder fast. Det er evnen til at kunne æde sig selv og til at blive ved - også i modstand. Vedholdenhed er tæt forbundet til viljefasthed og mental robusthed, og det er et af de vigtigste karaktertræk at få styrket for mange af drengene på Challenge. Vedholdenhed er tæt forbundet med karaktertrækket 'optimisme' og ofte går de to hånd i hånd. Mange drenge giver op, når de møder modstand, fordi de tænker, at de alligevel ikke kan.

##### Social intelligens - "Bedst sammen"

Social intelligens er evnen til at aflæse og navigere i andre menneskers følelser og motiver. Karaktertrækket handler om at være interesseret i stedet for at være interessant. Det handler om at spille kammeraterne gode og have blik for fællesskabet, og det handler om at bruge hinandens forskellige styrker til at samarbejde om at nå et mål.

Tæl til  
10  
Selvkontrol

Engagement  
BRÆND  
for  
det du vil

Vedholdenhed  
Giv  
ALDRIG  
op

Social  
Intelligens  
BEDST  
sammen

## BAGGRUNDSVIDEN OM POSITIV PSYKOLOGI

### Taknemmelighed - "Bare sig tak"

Taknemmelighed er at kunne værdsætte oplevelser, erfaringer og handlinger. For at træne karaktertrækket må drengene øve sig i at registrere, når nogen hjælper dem, for derefter at øve sig i at udtrykke taknemmelighed for den hjælp, de modtager. Taknemmelighed er et af de mere håndgribelige karaktertræk, som drengene ofte tager hurtigt til sig. Det er relativt nemt og konkret at træne.

Taknemmelighed  
Bare sig  
**TAK**

### Optimisme - "Tro på det"

Optimisme er evnen til at forvente det bedste i enhver situation og arbejde inden for denne forventning. Optimisme handler om at tro på, at man kan lykkes i en specifik situation. Det handler også om at møde verden med en positiv indstilling og attitude.

Optimisme  
**TRO**  
på det

### Nysgerrighed - "Prøv, se og lær"

Nysgerrig handler om at være sulten efter at opleve og stadig forstå mere af verden. Nysgerrighed har mange former; man kan være nysgerrig på noget fagligt, socialt, sportsligt eller på ens egen kapacitet (hvor meget er jeg i stand til at cykle, hvis jeg afprøver en ny teknik?). Drengene kan også have brug for at arbejde på at være mere nysgerrige på deres omgivelser og kammerater, hvis deres mål f.eks. er at få flere venner og stærkere relationer.

**PRØV  
SE  
OG  
LÆR**  
Nysgerrighed

Billedet illustrerer, hvordan de syv karaktertræk har rod i den positive psykologi. For at kunne arbejde aktivt med karaktertræk i dagligdagen på Challenge, er det derfor relevant med et lille indblik i den positive psykologi.



Positiv psykologi er et paraplybegreb, som dækker et større forskningsområde inden for psykologien, der studerer menneskets psykiske sundhed og udvikling. Det er videnskaben om, hvad der gør individer og fællesskaber i stand til at trives, og den positive psykologi betragtes derfor som en retning, der kan bruges til at fremme præstationer i skole, uddannel-

se, arbejdsliv og andre aspekter af livet. En grundtanke er, at man kan træne mennesker i at blive mere robuste.

Den amerikanske psykolog Martin Seligman er en vigtig forgangsfigur i den positive psykologi. Indtil Seligman blev valgt som formand for den amerikanske psykologforening i 1998, havde psykologien

primært fokuseret på det syge menneske, hvor terapeutens opgave var at minimere patientens negative følelser. Seligman gik anderledes til værks, og han satte sig for at arbejde med positiv psykologi og forebyggelse. I stedet for at fokusere på, hvordan man kan modificere og forbedre prædisponerede arvelige personlighedstræk, fokuserer Seligman på to ting: