

Kort fortalt ...

MiLife hæftet

MiLife er et særligt forløb for unge i 7.-9. klasse på Ringsted Kommunes folkeskoler. Vi sætter fokus på trivsel samt personlige og sociale kompetencer – med fællesskabet som nøglen til at lykkes både fagligt, personligt og socialt. Over seks uger mødes et hold på 14 elever tre dage om ugen på UngRingsted og to dage på egen skole. Forløbet er fyldt med øvelser, oplevelser, samarbejdsaktiviteter og ture, der styrker selvværd, relationer, kreativ tænkning, problemløsning, motivation og målsætning.

Vi arbejder tæt sammen med skoler og forældre, så hver elev får støtte til at udvikle sig og vende styrket tilbage til undervisningen og fællesskabet. Efter forløbet tilbyder vi både workshop til klassen og opfølgende overleveringsmøde. Målet er, at de unge lærer sig selv og hinanden bedre at kende, får troen på egne evner, bliver mere læringsparate – og står stærkere i den krop og det liv, de skal møde verden med



57 62 76 50



ungdomsskolen@ringsted.dk



Korsevænget 14-16



MiLife

Skoleåret 25/26

Ung
Ringsted





Ungdomsskolen

UngRingsted samler en stor del af ungetilbudene i Ringsted Kommune. – herunder fritidsundervisning, klub, MiLife, SSP, skoleworkshops, RKE, På vej tilbage, UngRingsteds Skoletilbud m.m. Tilbuddene henvender sig primært til unge mellem 13 og 18 år, der går i skole eller bor i kommunen.

Ungdomsskoleloven, sætter rammerne og giver rig mulighed for, at vi som ungdomsskole kan lave fleksible indsatser, hvilket gør UngRingsted til en vigtig ressource, der kan understøtte unges trivsel og udvikling.

Ungdomsskolens formålsparagraf lægger vægt på, at de unge kan udvikle og styrke deres kundskaber, få forståelse for samfundet og tage aktiv del i demokratiet – med andre ord ”mestring af livet”.

Vi i UngRingsted arbejder målrettet for at leve op til denne intention og udvikler løbende vores tilbud, fordi alle unge fortjener et godt ungeliv – og det understøtter vi med vores værdisæt: Fællesskab, Tryghed, Livsmestring og Medbestemmelse.

**Alle vores tilbud fremgår af vores hjemmeside:
www.UngRingsted.dk**



57 62 76 50



ungdomsskolen@ringsted.dk



Korsevænget 14-16

ungringsted.dk

Oversigt over **INDHOLD**

Mød MiLife-teamet

Præsenterer underviserne, der brænder for at skabe udvikling, trivsel og læringsglæde – hver med deres særlige faglige styrker og erfaringer.

Hvad er MiLife?

Et seks ugers forløb, der styrker unges personlige, sociale og faglige kompetencer gennem fællesskab, oplevelser og målrettet undervisning.

Temaer vi arbejder med?

Seks nøgletemaer – fra selvværd og samarbejde til kreativ tænkning og kommunikation – der tilsammen giver eleverne et stærkt fundament for læring og livsmestring.

Hvad er vigtigt at lære?

En blanding af sociale og faglige kompetencer, der gør eleverne mere læringsparate, motiverede og klar til at deltage aktivt i fællesskabet.

Hvor ligger ansvaret?

Et fælles ansvar mellem elev, forældre og lærere – med klare roller, der sikrer det bedste udbytte af MiLife-forløbet.

Skole og MiLife, hvordan?

Sådan integreres MiLife i skolegangen – med fokus på, at arbejdet med trivsel og personlige kompetencer styrker, ikke svækker, fagligheden.

Vil du vide mere?

Kontakt MiLife-teamet for spørgsmål, sparring eller dialog om, hvordan et forløb kan støtte jeres elev/elever og styrke deres trivsel og læringsparathed.



Mød MiLife-teamet

Randi

Randi er uddannet idrætspædagog og har mange års erfaring på skole og klub-området. Randi har arbejdet hos UngRingsted siden foråret 2025, og har sin faste gang i Klub Syd ude ved Ahornhallen. Randi brænder for at styrke børn og unges trivsel gennem leg og bevægelse - og ikke mindst madlavning, som hun bruger til at få nogle fantastiske snakke med de unge.

Fun fact:

Randi kan løfte hvad der svarer til en struds - hun elsker at dyrke crossfit i hendes fritid og belønne sig selv med mørk chokolade.

Matti

Matti er uddannet lærer i fagene dansk, historie og samfundsfag. Da Matti i 2020 startede hos UngRingsted blev han kastet direkte ud i online undervisning. Før det, var Matti udskolingslærer på Vigersted Skole. Matti er en ægte historie- og didaktiknørd. Han elsker at undervise og at gøre fagene så levende og mindeværdige for eleverne som muligt! - Han har bl.a. stået for at lave et Escape Room om den Kolde Krig.

Fun fact:

Siger altid nej til kage - men har en (indtil nu) hemmelig fryser med vaniljeis stående i garagen, som han benytter sig af op til flere gange i weekenden.



Randi



Matti



Anne Marie

Anne Marie har en kandidat i kommunikation og globale studier fra Roskilde Universitet, og er uddannet coach. Anne Marie har arbejdet i UngRingsted siden 2018. Anne Marie har mange års erfaring fra ungdomsskole-verden, og er særlig optaget af børns rettigheder, som kommer til udtryk i hendes arbejde med RKE. Anne Marie elsker at finde på halvskøre idéer og få dem til at blive til virkelighed.

Fun fact:

Er bange for snegle og kan blive dårlig ved tanken! Har I google en Congo-snegl? Føj!

Catharina

Catharina er uddannet lærer i fagene matematik, håndværk og design samt madkunskab. Catharina har arbejdet i UngRingsted siden 2018. Catharina har mange års erfaring på skole / SFO og klub-området, som både pædagog og lærer. Catharina elsker at hjælpe andre, særligt når hun også kan finde på skæve ting og tænke kreativt, hvad end det er undervisning, en tur, en arbejdsopgave eller der skal brainstormes på en anderledes løsning.

Fun fact:

Ved sjældent hvor hendes nøgler, dankort og arbejdsmobil er henne - derfor deler hun som regel sit privatnummer ud også.



Anne Marie



Catharina

Hvad er MiLife?

- Konceptet "kend dig selv"

MiLife er et særligt tilbud til unge i 7.-9. klasse fra Ringsted Kommunes folkeskoler. I MiLife sætter vi fokus på trivsel og personlige og sociale kompetencer. Udgangspunktet i MiLife er fællesskaber, da fællesskabet betragtes som nøglen til at lykkes fagligt, personligt og socialt. Centrale elementer er motivation, støtte og positive forventninger.

Sammen med skolerne sammensætter MiLife-teamet et hold på 14 unge, som over 16 dage fordelt på seks uger, lærer sig selv og hinanden at kende. Der findes ingen MiLife-elevprofil - vi kigger på hvilke behov de enkelte unge har. Alle typer elever kan indstilles, og indstilles på baggrund af hvilke behov de har. På side 9 i MiLife-hæftet her, er der listet nogle sociale og faglige behov op, man kan kigge på. Det tilstræbes at fordele pladserne på hvert MiLife-hold således: 3 til Vigersted Skole, 4 til Byskovskolen og 7 til Campusskolen.

MiLife er for alle unge der ...

... er motiveret for læring, som har lyst til at gøre folkeskolen færdig, som har ingen eller moderat fravær og som siger JA til at arbejde med sig selv.

Hvorfor vælge MiLife?

MiLife er med til at løfte unge personligt, socialt og fagligt. MiLife guider unge til at lære at indgå i fællesskaber og introducerer eleverne til forskellige fællesskaber, giver unge troen på egne evner og bevidsthed om eget ståsted. Et MiLife-forløb giver de unge kompetencer, som de kan bruge personligt, socialt og fagligt. Kort sagt lærer den unge at stå stærkere i den krop, de skal møde verden med.

Undervisningen bærer præg af kreativ tænkning, højt aktivitetsniveau, positive forventninger, involvering, fællesskab og støtte, succesoplevelser, personlige mål, ture og oplevelser i og udenfor huset, samarbejdsøvelser, samt forældrekontakt.



Alle seks uger er den unge i MiLife på UngRingsted (Korsevænget 16) fra kl. 8:30-14:30, tre dage om ugen og på egen skole to dage om ugen. På hvert forløb mødes vi også to aftener, hvor vi besøger fritidsundervisningen sammen og bliver klogere på, hvilke muligheder der er for fællesskaber og læring for vores unge. I slutningen af eller efter MiLife-forløbet, følger et "efterværn", hvor det er muligt for klasse-/kontaktlæreren at booke en 2 timers MiLife-workshop til klassen. Klassen får således et indblik i, hvad deres klassekammerat har været afsted på, arbejdet med og lært. I ugerne efter forløbet afholdes et overleveringsmøde med hver ung, skole og forældre.



Elev: Maja, Bysskovskolen

“... jeg har også lært, at komme ud af min komfortzone. Jeg har f.eks. lige holdt en tale til min konfirmation, og det ville jeg ikke have gjort før MiLife”

Hvad har du lært på MiLife?

Jeg har lært meget om mig selv og min familie. Meget som jeg slet ikke vidste eller havde tænkt over før. Og så har jeg også lært, at komme ud af min komfortzone. Jeg har f.eks. lige holdt en tale til min konfirmation, og det ville jeg ikke have gjort før MiLife.

Hvad er det sjoveste I har lavet til MiLife?

Alle de aktiviteter og energizers har været sjove og anderledes end det vi laver i skolen. Og så selvfølgelig turene. Det var virkelig fedt, at mærke, at alle de andre på holdet bakker én op ligesom da vi var ude og klatre. De hepper på én. Jeg tror f.eks. ikke jeg var kommet så højt op, hvis jeg havde været ude at klatre med min klasse.

Temaer vi arbejder med

Indholdet gennem forløbet er mangeartet, men tager udgangspunkt i følgende 6 temaer:

- **1. Min personlige historie:**
Vi dykker ned i dine livsoplevelser, vigtige valg og relationer – og ser på, hvordan de former dig og din identitet i dag, og hvad du drømmer om fremover.
- **2. Mine værdier og styrker**
Vi undersøger, hvad der virkelig betyder noget for dig, og hvad du er god til – så du kan bruge dine styrker aktivt og stå stærkere i dine valg og relationer.
- **3. Hjernens og mine intelligenser**
Du lærer om hjernens måde at fungere på, og hvordan du bedst lærer, tænker og løser opgaver – med fokus på dine egne evner og intelligensformer.
- **4. Kreativ tænkning**
Her får du værktøjer til at tænke nyt, bruge din fantasi og finde kreative løsninger – både alene og sammen med andre – i skolen og i livet generelt.
- **5. Kommunikation og kropssprog**
Hvordan du siger noget, er lige så vigtigt som hvad du siger. Vi arbejder med stemme, kropssprog, lytning og mod til at udtrykke sig klart og tydeligt.
- **6. Selvværd og selvtillid**
Vi styrker både dit indre og ydre selv. Du bliver klogere på, hvordan du ser dig selv – og lærer at stå op for dig selv og tage din plads i fællesskabet.



Hvad er vigtigt at lære?

Eksempelvis:

Socialt

- ☐ Kende egne værdier & vaner
- ☐ Afkode egne og andres handle- og reaktionsmønstre
- ☐ Hvile i sig selv
- ☐ Bevidst om eget ståsted
- ☐ Forstå og sætte grænser
- ☐ Konflikt håndtering
- ☐ Sætte ord på følelser
- ☐ Lære at tage ansvar for egne handlinger
- ☐ Aflæse kropssprog
- ☐ Indgå i fællesskaber
- ☐ Selvom sorg
- ☐ Aflæses andres kropssprog
- ☐ "Det personlige rum"
- ☐ Hvor assertiv man selv er

Fagligt

- ☐ Stemmeføring
- ☐ Ansigtsmimik og kropssprog
- ☐ Hvordan lærer jeg bedst?
- ☐ Koncentration
- ☐ Åbne opgaver
- ☐ Fortolkning
- ☐ De 9 intelligenser
- ☐ Fremtoning
- ☐ Forskellige roller i gr. arb.
- ☐ Kreativ tænkning
- ☐ Tilgang til opgaver
- ☐ Mindset
- ☐ Aktiv deltagelse / motivation
- ☐ Tilpasse kommunikationen
- ☐ Argumentere

Begge dele

- ☐ Styrker
- ☐ Turde at fejle
- ☐ Troen på egne evner
- ☐ Ud af komfortzonen
- ☐ Komfortabel med fremlæggelser
- ☐ Læringsparat

MiLife fungerer bare! Jeg har haft flere elever afsted, som har haft så stor glæde af det!

Citat: Lærer

MiLife forløb 25/26

Hold 1: Opstart i september, uge 39-45, for 8.-9. klasse

Hold 2: Opstart i november, uge 46-51, for 7. klasse

Hold 3: Opstart i januar, uge 4-10, for 7.-9. klasse

Hold 4: Opstart i marts, uge 12-18, for 7. klasse

På Hold 1 inddrages elementer fra RoadMap (MiLife.dk), hvor der som en tilføjelse vil være fokus på karrierelæring og afklaring af fremtidige muligheder. Eleverne får – ud over den almindelige MiLife-undervisning – værktøjer til at træffe bevidste valg om uddannelse og job.

Hvor ligger ansvaret?

Et MiLife-forløb kræver, at vi alle tager ansvar – både elever, forældre og lærere. Når vi hver især kender vores rolle og bidrager aktivt, får vi det bedste udbytte af forløbet.

Herunder kan du læse, hvad der forventes af dig. Vi anbefaler, at du læser punkterne grundigt igennem, så du ved, hvad forløbet kræver, og hvordan vi sammen kan skabe de bedste rammer for udvikling, læring og fællesskab.

Elevens rolle:

- Siger ja til at arbejde med sig selv og er motiveret for deltagelse på et MiLife-forløb.
 - Deltager aktivt i undervisningen, aktiviteterne og fællesskabet.
 - Er motiveret for at udfordre sig selv og sin komfortzone samt åben for at prøve nye ting.
 - Klar på fede oplevelser ud af huset og et nyt fællesskab.
 - Deltager på overleveringsmødet.
-
- Er indforstået med at vi spiser frokost samlet og uden mobiler.
 - Udarbejder sammen med MiLife-underviser en individuel handleplan med mål og delmål.
 - Accepterer mobilfri undervisning hver dag.
 - Deltager efter aftale på de planlagte møder og ture efter MiLife-undervisningen/aften.
 - Er indforstået med, at dokumentation i form af billeder og videoer, bruges til bl.a. at dokumentere din/jeres udvikling.
 - Besvarer spørgeskema før og efter forløbet.



Forældrerens rolle:

- Støtter op om MiLife-forløbet og ved at barnet kan have brug for ekstra støtte ved opstart - da alt nyt tager tid.
- Spørger aktivt ind til dagen og det lærte, når barnet har været på MiLife.
- At man løbende holder sig orienteret på Aula (info + lektier) og kontakter teamet hvis der skulle opstå udfordringer eller ønske om særlige aftaler ved behov.
- Deltager på opstarts-morgenen og andre møder der måtte blive planlagt i forbindelse med MiLife.
- Har styr på hvilke dage barnet skal møde på ungringsted og hvilke dage barnet skal møde på egen skole, samt har tastet "ekstra ordinært fri" i Aula på alle MiLife-datoerne.
- Giver både skole og UngRingsted besked ved sygefravær / andre aftaler.
- Deltager på overleveringsmødet, der ligger i skoletiden, efter endt MiLife-forløb.
- Er indforstået med, at dokumentation i form af billeder og videoer, til internt brug, bruges til at dokumentere udviklingen.
- Besvarer spørgeskema før og efter forløbet.

Lærerens rolle:

- En fra MiLife-teamet deltager i udvalgte lektioner i forskellige klasser og hjælper lærerne med at opdage mulige MiLife-kandidater og udfylde "MiLife-dokumentet", i TEAMS (faglig, personlig og social beskrivelse).
- Lærerne har herefter en samtale med eleven, om eleven er motiveret for deltagelse på et MiLife-forløb samt informeret forældre om muligheden for et MiLife-forløb.
- MiLife-teamet besøger årgangsteam-møderne, hvor elev-listen gennemgås og alle omkring eleven er enige om indstillingen til MiLife. Her skrives også i "MiLife-dokumentet" om elev/hjem har takket JA eller NEJ.
- Læreren afventer om ens indstillede elever optages. Man får besked på Aula.
- Læreren informerer selv resten af lærerteamet om hvilke elever der er optaget på MiLife-forløbet, perioden og datoer samt evt. særlige aftaler med elev/hjem (lektier).
- Læreren husker at spørge ind til MiLife, når de ser eleven på egen skole.
- Læreren holder sig løbende orienteret på Aula.
- Læreren booker workshop i klassen, som kan bookes med det samme.
- Læreren deltager i overleveringsmødet sammen med elev, forældre og MiLife-teamet.
- Læreren giver resten af teamet besked om de vigtigste pointer fra overleveringsmødet.
- Lærerteamet drøfter eleven og udarbejder sammen en plan for det videre arbejde med eleven, som støtter den unges forløb i MiLife og viderefører det til den unges hverdag i klassen.

Han er nu meget mere aktiv i timerne, og han tager meget ansvar. Ifbm. skolens temaugle var han i gruppe med to klassekammerater. Deres produkt var en rap hvor han var "for-rapper" ...

... Det havde vi slet ikke turde håbe på i starten af 9. klasse.

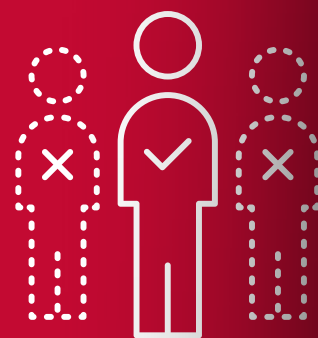
Citat: Lærer

Skole og MiLife, hvordan?

Det primære fokus

På MiLife-forløbet skal eleverne lære mange ting og skabe et nyt fællesskab på kort tid. Derfor skal elevens fokus under MiLife-forløbet være på MiLife. Det gælder også hvis, der er planlagt særlige ting i skolen, eksempelvis projektuge, tur eller andet på de dage, der er MiLife-undervisning.

I aftaler individuelt, med skolen selv, om jeres barn i perioden fritages for lektier. Det skyldes, at tilvalget af MiLife nødtigt skal afhænge af, om jeres barn kan jonglere med endnu flere bolde, end hvad han/hun normalvis gør. Jeres barn deltager fortsat aktivt i klassen, de dage han/hun ikke er afsted på MiLife.



... og så er MiLife jo også bare rigtig hyggeligt og man får et rigtig godt fællesskab med de andre ...

Citat: Cathrine
8. klasse, Bysskovskolen

Hvad med fagligheden?

Nogle kan være bekymrede for, om eleverne "sækker bagud" fagligt, når vi arbejder med MiLife. Den bekymring deler vi ikke - tværtimod er arbejdet med personlige og sociale kompetencer en af de mest effektive måder at understøtte elevernes faglige udvikling på sigt.

Forskningen (internationalt og DK) – viser, at læringsparathed ikke kun afhænger af faglige færdigheder, men i høj grad af elevens mentale trivsel, selvregulering og sociale kompetencer. OECD's rapport Skills for Social Progress (2015) dokumenterer, at kompetencer som vedholdenhed, samarbejde og selvkontrol har en direkte positiv effekt på både trivsel og faglige præstationer over tid.

Danske undersøgelser bekræfter dette: EVA's erfaringsopsamling efter COVID-19 (2022) viser, at elever først kom i fagligt gear, når fællesskaber, motivation og struktur var genetableret. UVM's nationale trivselsmålinger (2023/24–2025) peger på, at især piger rapporterer hyppige fysiske trivselsproblemer, hvilket understreger behovet for målrettet trivselsarbejde som fundament for læring. VIVE's litteraturkortlægning om fællesskaber (2025) fremhæver, at stærke relationer og aktiv deltagelse i klassefællesskabet både forebygger marginalisering og styrker elevernes læringsparathed.

Når vi i MiLife arbejder med emner som:

selvværd, styrker, samarbejde, relationer, kreativ tænkning, problemløsning, motivation samt målsætning

...så styrker vi fundamentet for, at eleven kan blive og forblive læringsparat. En elev, der kender sig selv, kan håndtere modgang og indgå i positive fællesskaber og har markant lettere ved at udnytte undervisningen optimalt.

Børn og unge, der har stærke personlige og sociale kompetencer:

deltager mere aktivt i undervisningen, tør stille spørgsmål og prøve sig frem, oplever mindre præstationsangst, og har lettere ved at fokusere og fastholde opmærksomheden.

... Derfor er MiLife ikke et "afbræk" fra faglig læring – det er en investering i elevernes fremtidige læringskapacitet. Vi bygger det fundament, der gør det muligt for eleverne at lære mere effektivt, deltage aktivt og trives i skolen. MiLife er ikke et alternativ til faglig undervisning, men en nøgle til, at den faglige undervisning lykkes bedre og skaber langvarige resultater.



At lade teenagere tage ansvar, fx ved selv at melde sig syge eller skrive beskeder, styrker deres selvtillid, trivsel og følelse af at bidrage. Forskning viser, at ansvar giver livskompetencer, tillid og motivation – og unge vokser af at blive mødt med tillid og selvstændighed.

Aula og fravær

Det er forskelligt fra skole til skole, hvordan fraværet skal noteres på Aula. Mange skoler ønsker at forældrene selv, noterer eleven som "ekstra ordinært fri" på alle de datoer, hvor der er MiLife-undervisning. Man behøver ikke at notere det fra dag til dag, man kan sagtens notere eleven som "ekstra ordinært fri" frem i tiden.

Skulle man mod forventning opleve at eleven bliver noteret som fraværende, skal man selv tage kontakt til læreren/teamet og gøre opmærksomme herpå.

Aula og Sygdom

Ved sygdom skal forældrene huske at ændre eleven fra "ekstra ordinært fri" til "syg" i Aula. På denne måde får skolen besked, som de plejer. I kan selv bestemme om I giver Catharina besked ved, at I eller eleven selv, skriver en sms/besked på Aula, at de er syge.



Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte en af os, for at høre mere om forløbet, de enkelte temaer, fortælle om de udfordringer jeres elev/barn står overfor og om forløbet kunne være det rigtige for dem eller andet.

UngRingsteds MiLife-forløb bygger på det evidens-baserede læringskoncept MiLife. Læs mere på www.milife.dk



Matti

Mathias Matti
mamad@ringsted.dk
24417292



Catharina

Catharina Almskou
cafi@ringsted.dk
20878777 / 61199320