

12 ugers musikforløb: “Din Lyd – Dit Liv”

Målgruppe: 14-18 år, 7. – 10. klasse

Varighed: 12 uger, 2 lektioner om ugen

Sted: På klubben (med computerlokale/tablets) eller i Rytmisk Centers studiefaciliteter

Trivselstema: fællesskab, selvdtryk, identitet, digital dannelse, kreativ skaberkraft

Undervisningsforløbet:

Uge	Tema	Indhold
1	Intro & fællesskab	Icebreakers, intro til forløb, musikalske lege. Aftale “fælles spilleregler”.
2	Min musik - inspiration	Unge deler deres yndlingsmusik og hvorfor. Fokus på identitet og inspiration.
3	Beatbygning & rytme	Workshop: Lav egne beats i DAW (f.eks. BandLab eller Soundtrap). Fokus på leg og eksperimentering.
4	Tekst og fortælling	Tekstskrivning med fokus på egne oplevelser, følelser og fortællinger. Guidet skrivning.
5	Melodi og stemme – min lyd	Udforsk stemmen: rap, sang, spoken word. Tryk stemmeleg og optagelser.
6	Mini-creation 1	Deltagerne skaber deres første korte værk i grupper eller solo.
7	Feedback og fællesskab	Præsentation af værker. Fokus på anerkendende feedback og refleksion.
8	Samarbejde i musik	Lær at samarbejde om produktion: roller, kompromis, lytte til hinanden.
9	Mini-creation 2	Nye værker – mere frit og selvstyret. Unge vælger genre, form og samarbejdspartner.

10	Forbered performance/udgivelse	Fokus på præsentation: sceneoptræden, cover-art, udgivelse på platforme.
11	Release/showcase	Uformel koncert eller release-event for venner og forældre i klubben.
12	Refleksion & afslutning	Hvad har vi lært? Evaluering, trivselssamtale, drømme og videre muligheder.

Formål:

- Øge unges trivsel gennem kreative fællesskaber og identitetsskabende aktiviteter
- Skabe trygge rum, hvor unge kan udtrykke sig og føle sig hørt
- Styrke sociale relationer og samarbejdsevner

Pædagogiske principper og trivselstilgang

- **Fællesskab og tryghed**
Opstart med fællesskabsskabende aktiviteter og spilleregler skaber et trygt rum
Anerkendende feedback og samarbejde styrker relationer og tillid
- **Medinddragelse og selvbestemmelse**
Unge vælger genre, udtryk og samarbejder.
Projektorienteret tilgang: de unge er “kunstnere” med ægte medejerskab
- **Kreativitet og mestring**
Forløbet fremmer mestring og selvværd gennem kreativ produktion og anerkendelse. Mulighed for at arbejde med egne fortællinger giver følelsesmæssig bearbejdning

Praktisk

Forløbet kræver ikke professionelt udstyr – gratis digitale værktøjer (BandLab, Soundtrap, Voicememos etc.) og kreativ tilgang er nok. Eleverne medbringer egen computer eller låner af skolen.

Hvordan forløbet understøtter trivselskommissionens centrale anbefalinger:

Trivselskommissionens mål	Hvordan forløbet lever op til målene
Styrk fællesskaber og relationer i unges fritidsliv.	Musikfællesskabet er rammen om nye relationer og tryghed.
Øg medbestemmelse og inddragelse af unge.	Unge designer deres egne værker, vælger udtryk og styrer processer.
Skab variation og mening i unges aktiviteter.	Musikforløbet favner forskellige læringsstile og interesser, med plads til både teknik, tekst og performance
Understøt det brede trivselsbegreb.	Fokus på identitet, følelsesmæssig bearbejdning og glæde gennem kreativitet støtter mental trivsel.
Styrk den forebyggende indsats i fritidstilbud.	Forløbet virker forebyggende ved at skabe meningsfulde fællesskaber og identitetsskabende aktiviteter i rummelige og inkluderende miljøer.