

LÆRERE/UNDERVISERE

BEDRE  
**trivsel** OG  
MESTRING  
I 7.-10.  
KLASSE

GIV DINE ELEVER FLERE GODE DAGE OG  
REDSKABER TIL AT HÅNDBERE DE SVÆRE

**Basal**®  
SAMMEN OM TRIVSEL

# BEHOV FOR handling

**FLERE OG FLERE UNDERSØGELSER VISER EN VÆKST I BØRN OG UNGES MISTRIVSEL, SOM STIGER MED ALDEREN. DE ER BL.A. UDFORDREDE AF AT VÆRE KEDE AF DET, NERVØSE, FØLER SIG PRESSEDE OG HAR SVÆRT VED AT SOVE.**

Så hvordan kan de unge lære at håndtere det svære og samtidig opleve, at de kan give sig selv og hinanden en bedre hverdag? Og hvad kan DU, der er tæt på eleverne, gøre?

## **KLASSEBASERET INDSATS MED FOKUS PÅ HVERDAGSLIVET**

Basal - sammen om trivsel er en udskolingsindsats, hvor omdrejningspunktet er unges udfordringer og trivsel. Indsatsen gennemføres af kompetenceudviklede medarbejdere med tilknytning til eleverne, fx lærere, AKT-lærere, pædagoger eller andre.

Elevforløbet Basal består af 8 moduler á 2 klasselektioner. Forløbet styrker de unges tro på egne evner samt evnen til at forstå sig selv og andre. De lærer også, hvordan de kan interagere positivt og konstruktivt med hinanden, så deres indbyrdes relationer og fællesskab styrkes.

Undervisningen tager udgangspunkt i relevante emner som fx pres og præstationer, venskaber og relationer, usikkerhed og bekymringer.

## **EKSEMPLER PÅ EMNER OG REDSKABER:**

- Problemløsning
- Konflikt håndtering
- Opmærksomhedstræning
- Tanketræning, fx håndtering af negative tanker
- At sætte sig mål og nå dem
- Vejtrækningsteknikker
- At træffe beslutninger
- Kommunikation
- Søvn



# BLIV KLÆDT PÅ TIL AT BRUGE **Basal**

Som underviser i Basal klædes du på til at bruge indsatsen. Det sker på et kort kursus. Her får du indsigt i mestring og mentalisering og lærer elevforløbets metoder og værktøjer at kende.

Under dit første elevforløb modtager du sparring og vejledning. Desuden får du en virtuel

opsamling sammen med dit kursushold cirka 3 måneder efter endt kursus.

Programmet er baseret på Mentaliserings-Programmet og LÆR AT TACKLE, der er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning, og som bygger på veldokumenteret erfaring med mentalisering og mestring i praksis.

## PROJEKTPERIODE OG EVALUERING

Indsatsen pilotafprøves i 2022-23 på 6 skoler. Den udbredes og evalueres medio 2023 – ultimo 2024, hvor i alt 40 kommuner og skoler tilbydes gratis deltagelse.

Basal - sammen om trivsel gennemføres i samarbejde med Ole Kirk's Fond og evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

## KONTAKT OS OG KOM I GANG

### Chefkonsulent

Malene Norborg Petersson  
Tel: 3027 7747 / 3547 5741  
Mail: mn@sundkom.dk

### Projektkoordinator

Mette Magnevall  
Tel: 2459 8618 / 3547 5741  
Mail: merm@sundkom.dk

### Kontakt også

din kommune eller skoleledelse for yderligere information.





**Basal**®  
SAMMEN OM TRIVSEL

#### REFERENCER

- 1) *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen, 2018.*
- 2) *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen, 2022.*
- 3) *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år. Vidensråd for Forebyggelse, 2020.*
- 4) *Skolebørnsundersøgelsen 2018. SIF, 2019.*
- 5) [www.mentaliseringsprogrammet.dk](http://www.mentaliseringsprogrammet.dk)
- 6) [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com)
- 7) [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

