

BESLUTNINGSTAGERE

# BASAL ER EN INDSATS FOR BEDRE trivsel I UDSKOLINGEN

ET FOREBYGGENDE MESTRINGSFORLØB, DER  
GIVER ELEVER I 7.-10. KLASSE GRUNDLÆGGENDE  
VÆRKTØJER TIL AT HAVE DET GODT MED SIG SELV  
OG ANDRE – BÅDE I OG UDEFOR SKOLEN.

**Basal**   
SAMMEN OM TRIVSEL

# BEHOV FOR handling

**ENSOMHED, LAVT SELVVÆRD OG STRESSSYMPTOMER STIGER OG LIVSTILFREDSHEDEN FALDER HOS UNGE – SÆRLIGT I UDSKOLINGSÅRENE.**

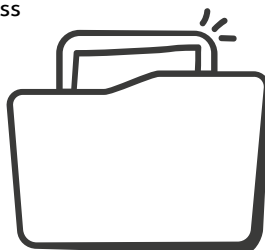
Basal er en klassebaseret indsats, der styrker de unges relationer og fællesskab. Den ruster dem også til at mestre udfordringer og forandringer.

Indsatsen tager udgangspunkt i at styrke eleverne i deres tro på egne evner. Desuden lærer de at forstå sig selv og andre.

**Basal omfatter undervisning, øvelser og træning i simple redskaber, der tager afsæt i relevante emner fra de unges hverdag. Fx pres, præstationer, venskaber og relationer samt usikkerhed og bekymringer.**

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

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



# EN KOORDINERET INDSATS

**BASAL – SAMMEN OM TRIVSEL ER ET PROGRAM, DER IMPLEMENTERES I SAMARBEJDE MELLEM KOMMUNER OG SKOLER. DET GENNEMFØRES AF SKOLERNES EGNE KOMPETENCEUDVIKLEDE MEDARBEJDERE.**

Elevforløbet består af 8 moduler á 2 klasselektioner. Undervisningen varetages af kompetenceudviklede medarbejdere tæt på eleverne; fx lærere, AKT-lærere eller pædagoger.

Kompetenceudviklingen sker på et kort kursus, hvor deltagerne klædes på til at bruge indsatsens metoder og redskaber.

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

Deltagelse inkluderer uddannelse af medarbejdere, undervisningsmaterialer, forældre- og medarbejderoplæg mm.

Programmet bygger på to veldokumenterede indsatser; MentaliseringsProgrammet og LÆR AT TACKLE, der begge er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning.

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

### Se også

[https://empowerment.dk/  
boern-og-unge/  
sammen-om-trivsel/](https://empowerment.dk/boern-og-unge/sammen-om-trivsel/)



**Basal**   
SAMMEN OM TRIVSEL

#### REFERENCER

- 1) *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen, 2018.*
- 2) *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år. Vidensråd for Forebyggelse, 2020.*
- 3) *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel. Vive, 2018.*
- 4) *Skolebørnsundersøgelsen 2018. SIF, 2019.*
- 5) *Skolebørnsundersøgelsen 2014. SIF, 2015.*
- 6) [www.mentaliseringsprogrammet.dk](http://www.mentaliseringsprogrammet.dk)
- 7) [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com)
- 8) [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)