

BESLUTNINGSTAGERE

BASAL – EN INDSATS FOR BEDRE trivsel I UDSKOLINGEN

BASAL ER 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, og samtidig ruster dem 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 værktøjer, der tager afsæt i relevante emner fra de unges hverdag. Fx pres, præstationer, venskaber og relationer samt usikkerhed og bekymringer.

EKSEMPLER PÅ EMNER OG VÆRKTØJER:

- Problemløsning
- Tanketræning, fx håndtering af negative tanker
- Vejtrækningsteknikker
- At gøre mere af det, der gør én godt
- At træffe beslutninger
- Kommunikation
- Konflikthåndtering
- Søvn



EN VELAFPRØVET INDSATS

BASAL ER ET PROGRAM, DER KLÆDER DEN ENKELTE LÆRER PÅ TIL AT ARBEJDE SYSTEMATISK MED ELEVERNES MESTRING OG TRIVSEL.

Elevforløbet består af 8 moduler, to lektioner om ugen i 8 uger. Undervisningen varetages af kompetenceudviklede medarbejdere, der er tæt på eleverne; fx lærere, AKT-lærere eller pædagoger.

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

Indsatsen er pilotafprøvet på 6 skoler i 2022-2023 og udbredes og evalueres yderligere i 2023-2024. Pilotafprøvningen viste blandt andet, at indsatsen styrkede elevernes mentale sundhed.

*"Jeg tænker lidt mere på, hvordan jeg selv og andre har det trivselsmæssigt."
(Elev, Evalueringsrapport)*

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

Projektkoordinator

Mette Magnevall

Tel: 2459 8618 / 3547 5741

Mail: merm@sundkom.dk

Chefkonsulent

Malene Norborg Petersson

Tel: 3027 7747 / 3547 5741

Mail: mn@sundkom.dk

Se også www.sammenomtrivsel.com





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 2022. SIF, 2023*
- 6) www.mentaliseringsprogrammet.dk
- 7) www.sammenomtrivsel.com
- 8) www.empowerment.dk

