

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

