

LÆRERE/UNDERVISERE

BEDRE
trivsel OG
MESTRING
I 7.-10.
KLASSE

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

BEHOV FOR handling

FLERE UNDERSØGELSER HAR DE SENESTE ÅR VIST EN STIGENDE MISTRIVSEL BLANDT BØRN OG UNGE. DET KOMMER BL.A. TIL UDTRYK SOM TRISTHED, NERVØSITET, SØVNBESVÆR, ANGST OG EN FØLELSE AF AT VÆRE PRESSET.

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 består af 8 moduler, to lektioner om ugen, i 8 uger. 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
- Konfliktåndtering
- Opmærksomhedstræning
- Tanketræning, fx håndtering af negative tanker
- At gøre mere af det, der gør én godt
- Vejrtrækningsteknikker
- 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 todages kursus. Her får du indsigt i mestring og mentalisering og lærer elevforløbets metoder og værktøjer at kende.

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.

UDBREDELSE OG EVALUERING

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.

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





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

