

# Forløbet 'Basal'

## forbedrer de ældste skolebørns mentale sundhed

Undersøgelser og tidligere forskning viser, at et stigende antal af danske skolebørn og unge oplever udfordringer med deres mentale helbred. Disse undersøgelser understreger vigtigheden af at fokusere på de unges mentale trivsel i folkeskolen og implementere tiltag, der kan være med til at styrke elevernes trivsel og forebygge mentale udfordringer.

Langt de fleste skolebørn og unge trives og har god mental sundhed, men i de seneste år er der sket en stigning i unge med psykisk sygdom og mentale helbredsudfordringer.

Udviklingen er bekymrende, da mentale helbredsproblemer tidligt i tilværelsen er forbundet med en øget risiko for både psykiske og somatiske sygdomme i ungdoms- og voksenlivet. Hertil kommer, at psykisk sygdom og dårlig mental sundhed kan få alvorlige konsekvenser for barnet og den unges mulighed for at gennemføre en uddannelse og få fodfæste på arbejdsmarkedet. Skolen som arena udgør en væsentlig ramme for initiativer til at fremme børn og unges mentale sundhed.



**METTE MAGNEVALL**

Mette Magnevall er projekt-koordinator i Komiteen for Sundhedsoplysning. Hun er uddannet folkeskolelærer og cand. mag i læring og forandringsprocesser.

Der er mange aktører i den danske folkeskole. Der er lærere, pædagoger, forældre, skoleledere og sundhedsplejersker – for bare at nævne nogle. De spiller alle en central rolle i at fremme mental trivsel i folkeskolen. De skal på hver deres måde være opmærksomme på elevernes velbefindende og være med til at skabe et positivt læringsmiljø og inkluderende fællesskaber. I fællesskab skal de bidrage til at løfte den komplekse opgave, det er at sikre mental trivsel i skolen.

Ingen kan ene og alene bidrage til et mentalt sundhedsfremmende miljø, men i fællesskab kan opgaven løftes.

### Styrket viden og værktøjer

Basal er et skolebaseret trivsels- og mestringsforløb rettet mod folkeskolens ældste elever fra 7.-10. klasse og har til formål at forebygge udvikling af mistrivsel og dårlig mental sundhed ved at styrke elevernes trivsel og øge deres mentale sundhed.

Forløbet er udviklet på baggrund af det evidensbaserede program 'Lær at tackle' og 'MentaliseringsProgrammet.' Begge programmer er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning og bygger på anerkendt viden og mange års erfaringer med henholdsvis den mentaliseringsbaserede tilgang og self-efficacy-mestring i praksis. Forløbets konkrete indhold er udviklet i samarbejde med Ole Kirk's Fond på baggrund af principper, temaer og redskaber fra de to programmer. Udformningen af undervisning og øvelser til eleverne er målrettet de udfordringer, som kendetegner aldersgruppen – for eksempel i forhold til venskaber, præstationer, usikkerhed og bekymringer.

### Forløbet i praksis

Elevforløbet omfatter undervisning, øvelser og træning i simple redskaber til mestring og mentalisering. Elevforløbet strækker sig over otte moduler, to lektioner om ugen i otte uger. Forløbene i klasserne varetages af skolens fagprofessionelle og er baseret på både fysisk og digitalt materiale. Inden undervisning i forløbet uddannes underviseren på et todages kompetenceudviklingskursus, som Komiteen for Sundhedsoplysning står for.

### Sundhedsplejerskens fagprofessionelle kapacitet

– I et samarbejde med andre fagprofessionelle er sundhedsplejersken med til at spille en vigtig rolle i at fremme skolebørn og unges mentale trivsel i folkeskolen, fortæller Malene Norborg Petersson, der er projektleder på Basal. – I flere sammenhænge er sundhedsplejersken med til at skabe et sundhedsfremmende skolemiljø og har en naturlig adgang til at komme helt tæt på eleverne. Derfor, synes vi, det er vigtigt, at sundhedsplejer-

### Basal

- Basal er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Ole Kirk's Fond
- Basal skal give landets skoler metoder og værktøjer til at arbejde med at styrke elevernes mentale trivsel
- Basal blev i 2022 pilottestet i 16 klasser
- Basal bliver fra skoleåret 2023/2024 udbredt til 49 skoler fordelt i 34 kommuner i hele landet og evalueres af Statens Institut for Folkesundhed, SDU



Guide til facilitering – en vejledning til forløbet og et elevhæfte.

skerne også kender til Basal og måske i samarbejde med skolens andre fagprofessionelle kan være med til at facilitere en indsats som Basal.

### Basal ser ud til at hjælpe dem, der har mest brug for det

Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet har evalueret pilotafprøvningen af Basal i 16 klasser fordelt ↘



på seks skoler i hele landet. Evalueringen har undersøgt elevernes udbytte og tilfredshed gennem en spørgeskemaundersøgelse samt kvalitative interviews. På baggrund af pilotrapportens resultater er forløbet blevet justeret forud for udbredelse og virknings-evaluering af Basal. SIF evaluerer fortsat indsatsen i 2023 og 2024, og evalueringseresultaterne fra udbredelsesperioden forventes offentliggjort primo 2025.

Analyserne fra pilotevalueringen viser en statistisk signifikant forbedring af elevernes mentale sundhed sammenlignet med før elevforløbet. Der ses ikke en forandring i deres self-efficacy i elevgruppen som helhed.

Analyserne af de kvalitative interviews peger på, at både lærere og elever generelt set er tilfredse med materialerne og selve elevforløbet. Eleverne oplever det især som givtigt, at de har fået et bedre indblik i deres tanker og hjernens funktion.

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

Flere elever fremhæver kommunikationsredskaberne og vejtræningsøvelserne til stresshåndtering som værktøjer, der har været udbytterige for dem. En elev fortæller: - Ja, nogle gange, hvis jeg er blevet lidt ophidset eller sur, har jeg lavet en vejtrækningsøvelse.

Eleverne fortæller samtidig, at de er blevet mere bevidste om, hvordan deres handlinger og kommunikation påvirker andre, og hvordan man kan håndtere eller undgå konflikter.

En elev fortæller blandt andet: - Og vi har lært hinanden lidt bedre at kende og fundet ud af, hvordan man kan hjælpe hinanden.

Basalindsatsen er i øjeblikket i udbredelsesfase, og de første kompetenceudviklingskurser for skoleledere og fagprofessionelle er netop afviklet. Snart påbegynder nye klasseforløb på de i alt 49 skoler, der er med i indsatsen og den videre evaluering heraf. ♥



## Emner og værktøjer

I forløbet arbejder eleverne med emner og værktøjer som:

- Problemløsning
- Konflikthåndtering
- Basalplaner – om at gøre mere af det, der gør én godt
- Søvn
- Kommunikation
- At træffe beslutninger
- Vejtræknings teknikker
- Tanketræning – for eksempel om at vende negative tanker til positive tanker



---

## KILDER

Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år- forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2020.

VIVE (2018), Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. SIF (2023), Skolebørnsundersøgelsen 2022.

Pilotevaluering af BASAL – sammen om trivsel, Statens Institut for Folkesundhed, 2023

---