

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 et klasseforløb, 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 KLÆDER DEN ENKELTE LÆRER PÅ TIL AT ARBEJDE  
SYSTEMATISK MED ELEVERNES MESTRING OG TRIVSEL.**

Klasseforløbet 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. Pilotafprøvningen viste blandt andet, at indsatsen styrker elevernes mentale sundhed. Basal udbredes til yderligere 265 skoler landet over i 2024-2029. En større virknings-evaluering offentliggøres primo 2025.

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

Klasseforløbet 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 med støtte fra Nordea-fonden og Novo Nordisk Fonden. Indsatsen evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

## KONTAKT OS OG KOM I GANG

### Projektleder

Caroline Eie Buskov

Tel: 2382 1395

Mail: ceb@sundkom.dk

### Projektkoordinator

Freja Hilt Høyrup

Tel: 2154 3833

Mail: fhn@sundkom.dk

**Se også [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com)**





# Basal

SAMMEN OM TRIVSEL

## REFERENCER

- 1) *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen, 2022.*
- 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, 2022.*
- 4) *Skolebørnsundersøgelsen 2022. SIF, 2023*
- 5) [www.mentaliseringsprogrammet.dk](http://www.mentaliseringsprogrammet.dk)
- 6) [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com)
- 7) [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

i samarbejde med

Ole Kirk's Fond

NORDEA  
FONDEN  
Vi skaber gode liv

med støtte fra

nova nordisk  
fonden