

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 klassebaseret indsats i udkolingen, hvor omdrejningsspunktet er unges udfordringer og trivsel. Indsatsen gennemføres af kompetenceudviklede medarbejdere med tilknytning til eleverne, fx lærere, AKT-lærere, pædagoger eller andre.

Klasseforløbet 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
- Konflikt håndtering
- Opmærksomhedstræning
- Tanketræning, fx håndtering af negative tanker
- At gøre mere af det, der gør én godt
- Vejtrækningsteknikker
- 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 klasseforløbets metoder og værktøjer at kende.

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

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





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) *Skolebørnsundersøgelsen 2022. SIF, 2023.*
- 4) www.mentaliseringsprogrammet.dk
- 5) www.sammenomtrivsel.com
- 6) www.empowerment.dk



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

i samarbejde med

Ole Kirk's Fond

med støtte fra
NORDEA
FONDEN
Vi starter gode liv

novus nordisk
fonden