

FORÆLDRE

**BASAL**  
**– EN INDSATS**  
**MED FOKUS**  
**PÅ *trivsel***  
**HOS ELEVER I**  
**7.-10. KLASSE**

**Basal**  
SAMMEN OM TRIVSEL

# gode ÅR I UDSKOLINGEN

LIVET ER IKKE ALTID LINEÆRT. BEKYMRINGER, USIKKERHED OG ET ØNSKE OM AT PASSE IND ER BLOT ET UDSNIT AF, HVAD DER RØRER SIG HOS DE UNGE.

Hvordan kan de unge lære at håndtere det, der er svært og samtidig opleve, at de kan give sig selv og hinanden en bedre hverdag?

Basal er en klassebaseret indsats i 7.-10. klasse, der har fokus på elevernes trivsel og giver værktøjer til at håndtere hverdagen.

Forløbet medvirker til at øge de unges tro på egne evner og styrker deres evne til at forstå sig selv og andre. Begge dele er vigtige forudsætninger for at kunne håndtere de udfordringer og forandringer, ungdomslivet generelt kan byde på.

Samtidig lærer de unge at være sammen med hinanden på en positiv og konstruktiv måde. Dermed styrkes deres indbyrdes relationer og fællesskab.

BASAL HANDLER OM AT GIVE ELEVERNE  
FLERE GODE DAGE OG VÆRKTØJER TIL  
AT KOMME GODT IGENNEM DE SVÆRE.



# KONKRETE VÆRKTØJER

BASAL BESTÅR AF 8 MODULER,  
TO LEKTIONER OM UGEN, I 8 UGER

Basal indeholder konkrete værktøjer, der styrker de unge i at skabe – og indgå i – positive relationer og fællesskaber og mestre hverdagen.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, digitale øvelser, træning i simple værktøjer, øvelser i klassen, samt gruppearbejde og individuelle opgaver



# fokus PÅ TING, DER FYLDER

I ARBEJDET MED VÆRKTØJERNE TAGES DER UDGANGSPUNKT I EMNER, SOM ER RELEVANTE FOR KLASSEN. DET KAN FX VÆRE PRES, PRÆSTATIONER, VENSKABER, RELATIONER, USIKKERHED ELLER BEKYMRINGER.

## Eksempler på emner og værktøjer

- Problemløsning
- Konflikt håndtering
- Opmærksomhedstræning
- At gøre mere af det, der gør én godt
- Tanketræning; fx håndtering af negative tanker
- Vejrtrækningsteknikker
- At træffe beslutninger
- Kommunikation
- Søvn

Eleverne øver sig dels i klassen, dels mellem modulerne; fx derhjemme. Som forælder kan du med fordel spørge ind til din teenagers oplevelse af Basal.

"VI HAR LÆRT  
HINANDEN LIDT  
BEDRE AT KENDE  
OG FUNDET UD AF,  
HVORDAN MAN KAN  
HJÆLPE HINANDEN."  
(ELEV)

## ORGANISERING

Basal - sammen om trivsel gennemføres i samarbejde mellem skole og kommune, Komiteen for Sundhedsoplysning og Ole Kirk's Fond og med støtte fra Nordea-Fonden og Novo Nordisk Fonden. Indsatsen evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

Læs mere om Basal – sammen om trivsel på [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com) og på [www.empowerment.dk/boern-og-unge/sammen-om-trivsel/](http://www.empowerment.dk/boern-og-unge/sammen-om-trivsel/)



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

i samarbejde med

Ole Kirk's Fond

med støtte fra

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

novo nordisk  
fonden