

BASAL  
SAMMEN  
OM  
trivsel®

# Dagsorden

- Kort om *Basal – sammen om trivsel*
- Tidsplan
- Metoder og indhold
- Erfaringer
- Den videre proces

# Kort om Basal – sammen om trivsel

- Forebyggende klassebaseret indsats i 7.-10.klasse implementeret i samarbejde med kommuner og skoler.
- Formålet er at styrke trivsel og forebygge dårlig mental sundhed hos elever i udskolingen gennem mentalisering og mestring
- Udviklet med afsæt i indsatserne LÆR AT TACKLE og MentaliseringsProgrammet
- I samarbejde med Ole Kirk's Fond

# Tidsplan

- 1. Forberedelsesfase: januar 2021 - maj 2021
- 2. Udviklingsfase: juni 2021 - juni 2022
- 3. Pilotafprøvningsfase: juli 2022 - juni 2023
- 4. Udbredelses- og forankringsfase: juli 2023 - december 2024

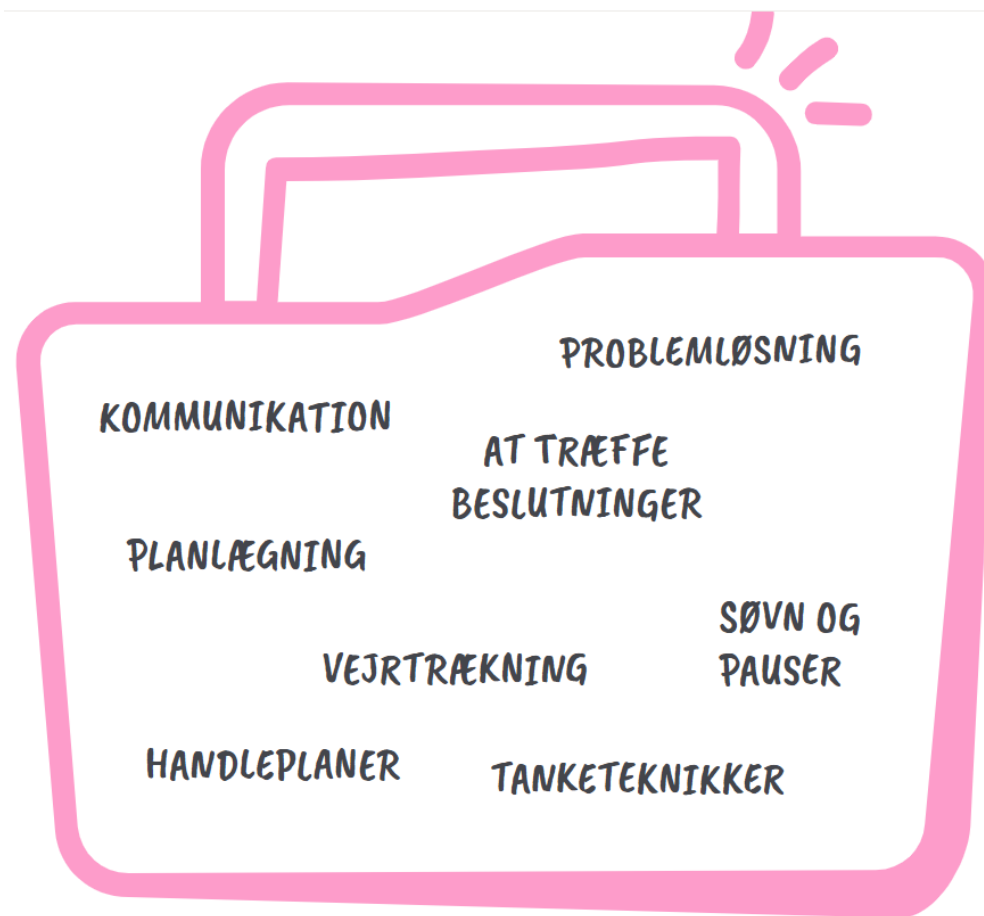
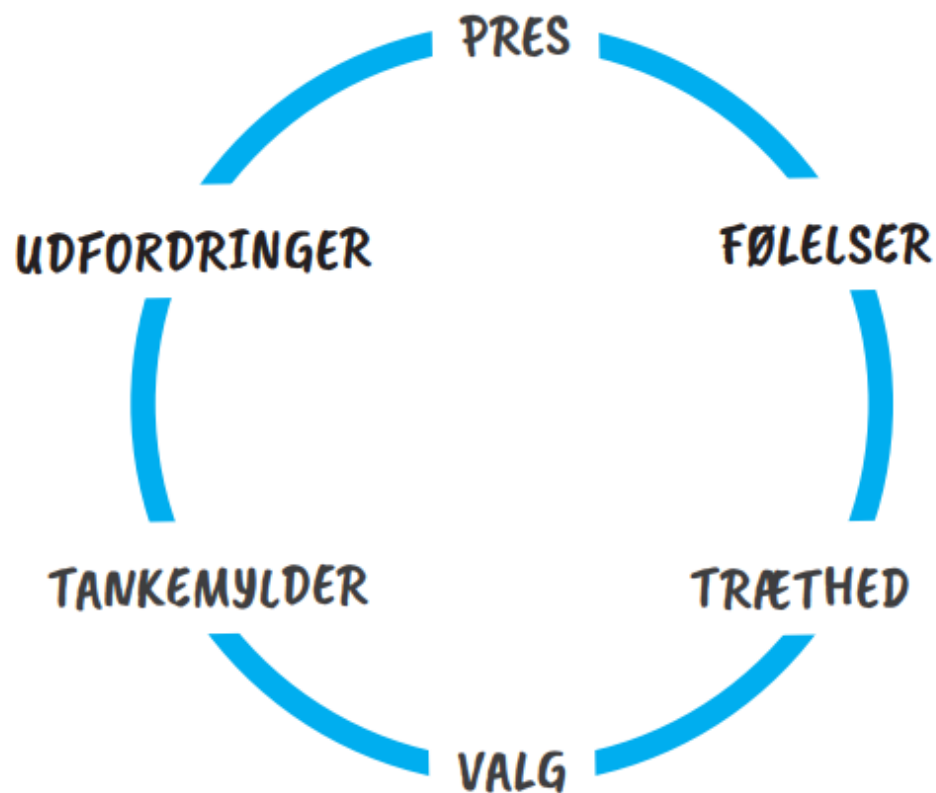
# Indsatsen

- **Elevforløb**
  - 8 moduler (2 x 45 min.)
  - Ideelt set fordelt over 8 fortløbende uger
- **Kompetenceudviklingsforløb af undervisere**
  - 2 dages kursus med overnatning
  - 2 x vejledning under afviklingen af elevforløb i klasserne
- **Materialer:**
  - Guide til facilitering
  - Web app
  - Elevhæfte
  - Informationsmateriale

Projektet er baseret på programmerne MentaliseringsProgrammet og LÆR AT TACKLE



# Basal – metoder og indhold



# Materialer



**Basal**  
SAMMEN OM TRIVSEL

SPILKODE:

<p><b>MODUL 1</b></p> <p>I får kendskab til tænkehjernen og alarmhjernen. Med vejrtrækning får I ro på, og I introduceres til handleplaner som et basalt værktøj.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 2</b></p> <p>I får værktøjer til at få ro på krop og hjerne. I får erfaring med, hvordan I kan aflede jeres tanker. Fælles basal problemløsning skal hjælpe jer med idéer til, hvordan I kan handle i pressede situationer.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 3</b></p> <p>I arbejder med tanker og tanketræning. Modulet handler også om at passe godt på sig selv og hinanden og vide, hvordan man kan give sig selv mere energi og overskud.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 4</b></p> <p>I arbejder med, hvordan tanker og følelser kan påvirke hinanden, og hvordan god kommunikation kan give et godt fællesskab.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>
<p><b>MODUL 5</b></p> <p>I arbejder med, hvordan jeres opmærksomhed, ved hjælp af tænkehjernen, kan hjælpe jer med at få styr på tankerne. Modulet handler også om søvn.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 6</b></p> <p>I får kendskab til, hvordan tanketræning kan øge jeres evne til at forstå og håndtere svære udfordringer. Og så skal I arbejde med et basalt værktøj, som kan være en hjælp, når I skal træffe et valg.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 7</b></p> <p>I arbejder videre med tanketræning og tankemønstre. Med en idérunde får I hjælp til, hvordan I kan finde en balance mellem aktivitet og pauser.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>	<p><b>MODUL 8</b></p> <p>I får et værktøj til at fokusere på det gode i livet. Og så skal I arbejde med, hvordan I kan håndtere konflikter på en konstruktiv måde.</p> <p><a href="#">START MODUL ▶</a></p>

[HJEM](#)



**MODUL 1**

I får kendskab til tænkehjernen og alarmhjernen. Med vejrtrækning får I ro på, og I introduceres til handleplaner som et basalt værktøj.

START MODUL ▶

**MODUL 2**

I får værktøjer til at få ro på krop og hjerne. I får erfaring med, hvordan I kan aflede jeres tanker. Fælles basal problemløsning skal hjælpe jer med idéer til, hvordan I kan handle i pressede situationer.

START MODUL ▶

**MODUL 3**

I arbejder med tanker og tanketræning. Modulet handler også om at passe godt på sig selv og hinanden og vide, hvordan man kan give sig selv mere energi og overskud.

START MODUL ▶

**MODUL 4**

I arbejder med, hvordan tanker og følelser kan påvirke hinanden, og hvordan god kommunikation kan give et godt fællesskab.

START MODUL ▶

**MODUL 5**

I arbejder med, hvordan jeres opmærksomhed, ved hjælp af tænkehjernen, kan hjælpe jer med at få styr på tankerne. Modulet handler også om søvn.

START MODUL ▶

**MODUL 6**

I får kendskab til, hvordan tanketræning kan øge jeres evne til at forstå og håndtere svære udfordringer. Og så skal I arbejde med et basalt værktøj, som kan være en hjælp, når I skal træffe et valg.

START MODUL ▶

**MODUL 7**

I arbejder videre med tanketræning og tankemønstre. Med en idérunde får I hjælp til, hvordan I kan finde en balance mellem aktivitet og pauser.

START MODUL ▶

**MODUL 8**

I får et værktøj til at fokusere på det gode i livet. Og så skal I arbejde med, hvordan I kan håndtere konflikter på en konstruktiv måde.

START MODUL ▶

HJEM

# Erfaringer på baggrund af pilotafprøvning

- Fokus fra ledelsen er vigtigt
- Deltagelse af medarbejdere, der har lyst til at engagere sig og som vil bruge sig selv som rollemodel.
- Elevforløb kan både varetages af kontaktlærere, faglærere eller inklusionsmedarbejdere, evt. som co-teachingforløb
- Afprøvet på 7. og 8. årgang - fordele og ulemper ved begge.

## Det leverer vi

- To dages kursus for 2 eller 3 lærere + evt. ressourceperson/leder i Middelfart
- Vejledning af lærere
- 3 stk. Guide til facilitering
- Elevhæfter til 2 eller 3 klasser
- Adgang til web app
- Informationsmateriale til forældre/kollegaer

## Det forpligter I jer til

- Udgifter til transport til og fra kursus
- Afholde min. 2 eller 3 klasseforløb
- Deltage i vejledning
- Udpege koordinator/kontaktperson på skolen
- Deltage i evaluering

# Den videre proces

- Endeligt tilsagn fra jer
- Samarbejdsaftale
  - Inddragelse af kommunen/forvaltningen
- Kompetenceudviklingsforløb i løbet af sensommeren/efteråret 2023 + evt. start 2024
- Afvikling af minimum 2 eller 3 klasseforløb i 2023/2024

# Kontakt

**Malene Norborg Petersson**

Chefkonsulent

[mn@sundkom.dk](mailto:mn@sundkom.dk)

Tlf. 3027 7747

**Mette Magnevall**

Projektkoordinator

[merm@sundkom.dk](mailto:merm@sundkom.dk)

Tlf. 2459 8618

**Line Vinther Andersen**

Projektkoordinator

[lva@sundkom.dk](mailto:lva@sundkom.dk)

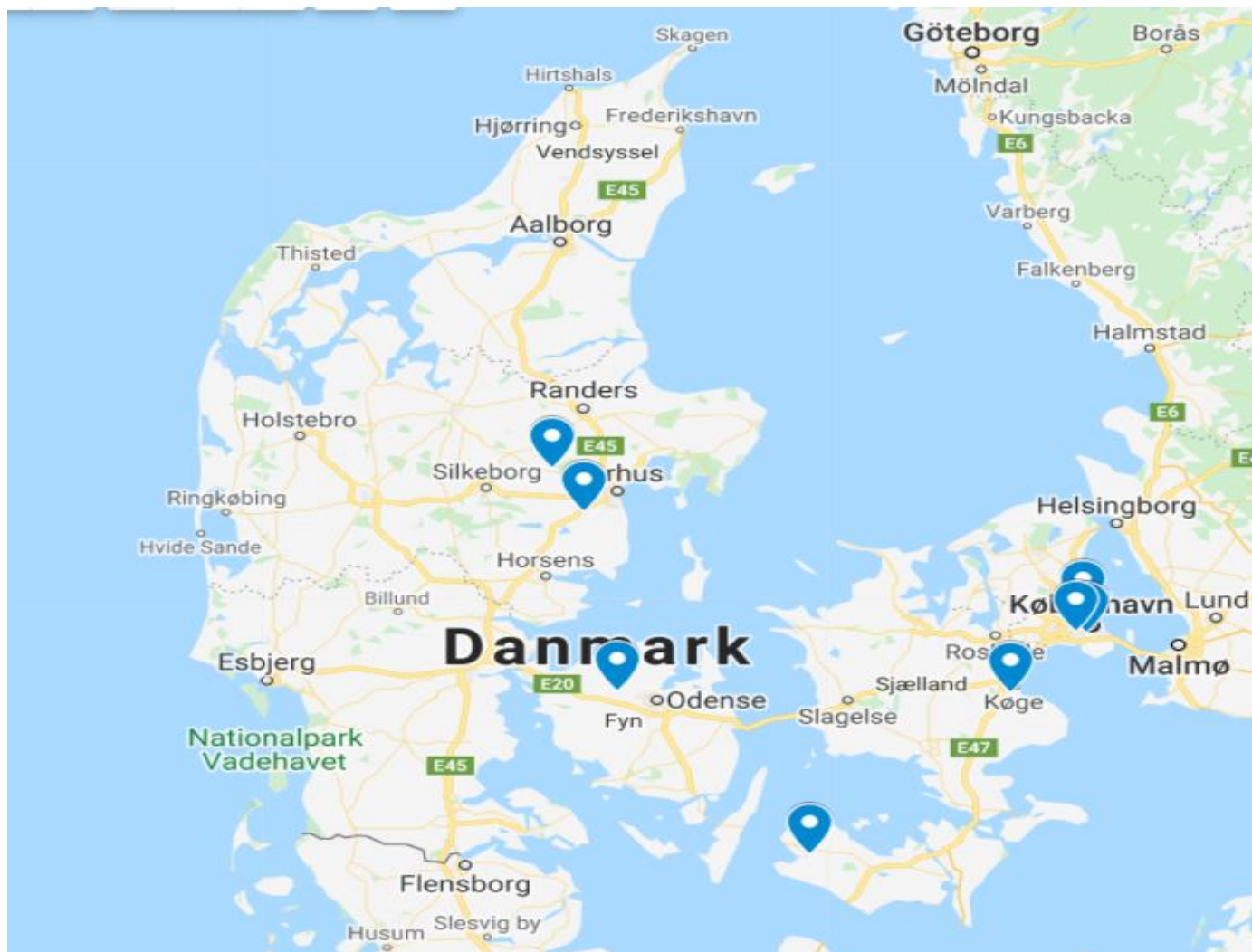
Tlf. 6145 0338

**Freja Hilt Nissen**

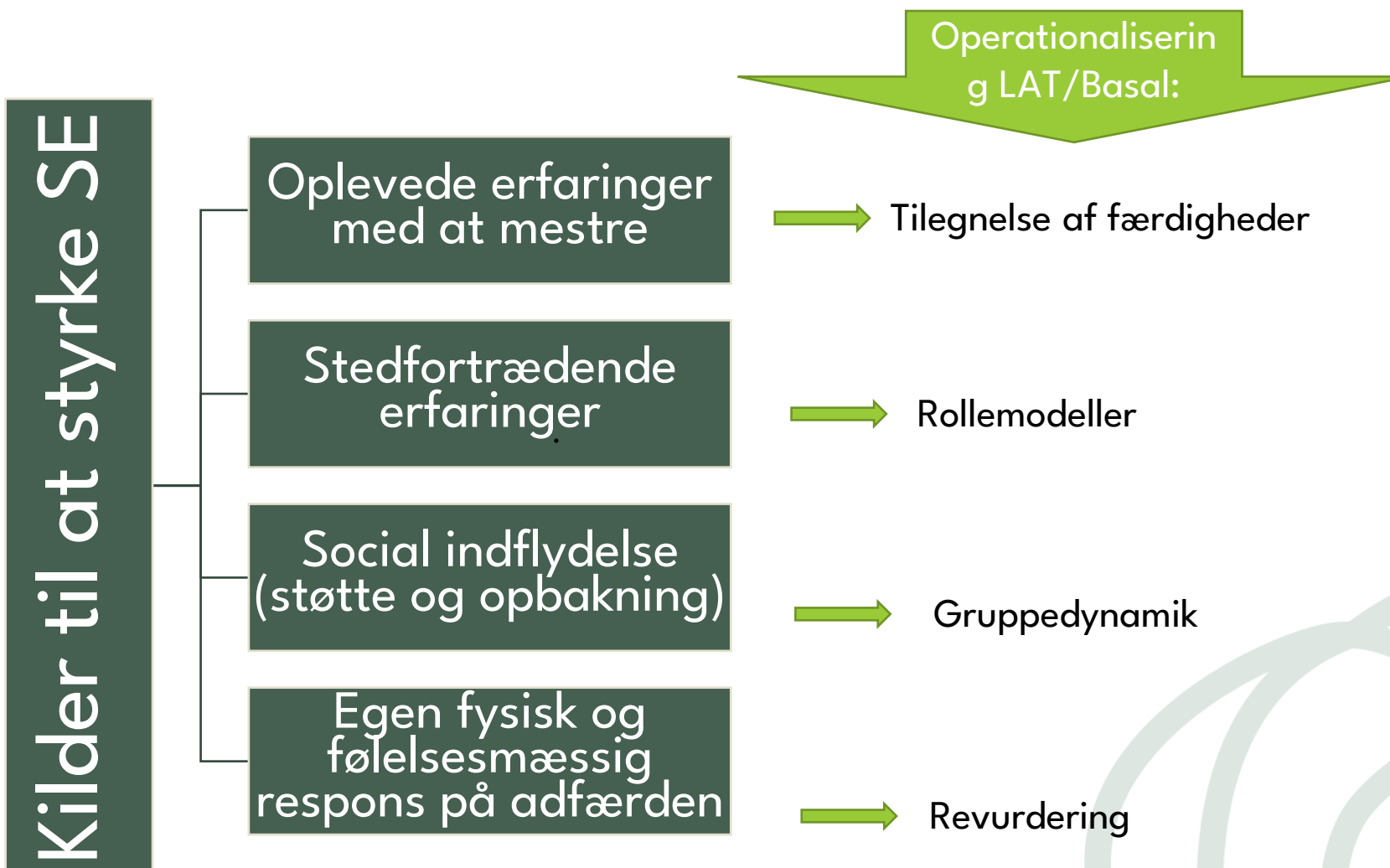
Projektkoordinator

[fhn@sundkom.dk](mailto:fhn@sundkom.dk)

Tlf. 2154 3833



- Favrskov – Søndervangskolen
- Gladsaxe – Søborg Skole
- København – Ellebjerg Skole
- Køge – Hastrupskolen
- Nordfyns – Havrehedskolen
- Skanderborg – Højboskolen
  
- Evaluering ved SIF



Bandura 1997, Lorig 2003