

Nyt projekt vil løfte trivsel hos de ældste elever i folkeskolen

Det er i årevis gået ned ad bakke med danske unges mentale trivsel. En udvikling som de sidste måneders coronanedlukning kun har gjort værre. Det peger talrige eksperter på. Et nyt stort projekt vil bidrage til at vende udviklingen og give de unge nye redskaber til bedre mental sundhed. Fire kommuner inviteres i første omgang med til pilotafprøvning, mens ambitionen er at udbrede indsatsen til mindst 40 kommuner. Bag projektet står Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Ole Kirk's Fond.

Problemer som ensomhed, lavt selvværd og stresssymptomer fylder stadig mere i hverdagen blandt danske unge. Særligt i de tidlige ungdomsår i udskolingen er problemerne tiltagende. Et nyt projekt under navnet "Sammen om trivsel" skal være med til at knække den negative kurve og give de unge nye redskaber til at trives i hverdagen.

"I projektet arbejder vi med en unik kombination af redskaber til både mestring og mentalisering. Det betyder, at vi både arbejder med de unges tro på egne evner og samtidig styrker de unges evne til at forstå både deres egne og andres tanker og reaktioner. Den her unikke tilgang har det formål at hjælpe de unge til at håndtere hverdagens pres og udfordringer både i skolen, derhjemme og i fritiden. Samtidig får de unge styrket deres evne til at indgå i positive fællesskaber gennem hele livet", forklarer chefkonsulent Malene Norborg Petersson for Komiteen for Sundhedsoplysning.

Styrket viden og værktøjer til både elever og lærere

I forbindelse med projektet bliver der udviklet en værktøjskasse og en app til udskolingseleverne. Begge indeholder viden om og redskaber til at arbejde med mestring, mentalisering, hjernen, tanker og følelser. Der er fokus på, at eleverne lærer at bruge redskaberne i praksis. Samtidig bliver skolernes medarbejdere vejledt og styrket til at undervise eleverne i at bruge redskaberne i hverdagen – både i og uden for skoletiden.

I Ole Kirk's Fond, der er en almennyttig fond stiftet til minde om LEGO® virksomhedens grundlægger, er direktør Karin Skjødt Hindkjær glad for fondens bidrag til, at unge nu kan få mere – og bedre – hjælp til at kunne håndtere mistrivsel.

"I Ole Kirk's Fond har vi et særligt fokus på børn og unge i mistrivsel. Psykisk mistrivsel påvirker ikke kun børns livskvalitet her og nu, men øger også risikoen for, at den vokser sig for stor og slår rod senere i livet. Derfor er vi glade for, at kunne støtte "Sammen om trivsel", der bygger videre på gode erfaringer fra Komiteen for Sundhedsoplysning's andre trivselsprogrammer for børn og unge. Vi glæder os over, at endnu flere får adgang til hjælp og værktøjer", siger Karin Skjødt Hindkjær, direktør i Ole Kirk's Fond.

Projektet består i første omgang af en pilotafprøvning blandt otte skoleklasser fra 7.-10- klasse i fire kommuner. Efter pilotprojektet udbredes indsatsen til mindst 40 kommuner. Indsatsen effektevalueres af en forskningsinstitution. Projektet starter i foråret 2021 og løber frem til midten af 2024.

Hvis I er interesserede i at tage del i projektet eller gerne vil høre mere om det, kan I kontakte:

Chefkonsulent Malene Norborg Petersson, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 3027 7747 / mn@sundkom.dk

For yderligere pressehenvendelser kontaktes presseansvarlig Christian Døsing Sørensen, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 2230 3230 / cds@sundkom.dk

Mere om projektet

Projektet er støttet af Ole Kirk's Fond med 11.080.000 kr. over de 3,5 år, som projektet løber over. Det er baseret på to teoretisk underbyggede og praksisnære programmer, MentaliseringsProgrammet og LÆR AT TACKLE, der begge indeholder en række velafprøvede værktøjer. Begge er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Projektets konkrete indhold udvikles på baggrund af principper, temaer og redskaber fra de to programmer, og udformningen af undervisning og øvelser til eleverne har fokus på, at de lærer at håndtere de særlige udfordringer, som er typiske for målgruppen – fx i forhold til venskaber, præstation, usikkerhed og bekymringer.

Læs mere om LÆR AT TACKLE [her](#)

Læs mere om MentaliseringsProgrammet [her](#)

Baggrund for projektet

Mistrivsel blandt børn og unge er et stigende problem i Danmark.^{1,2}

- Flere børn får diagnoser, og ca. 15 % af alle børn har været i behandling for en psykisk sygdom (fx ADHD, angst eller depression) inden de fylder 18 år.³
- Børns mistrivsel er i vækst og stiger med alderen. Særlig ramt er piger i 15-års alderen, hvor ca. hver tredje oplever psykiske eller fysiske symptomer dagligt - fx at være ked af det, nervøs og have svært ved at sove. Samtidig oplever 20% af de 15-årige piger, at de er meget pressede af skolearbejdet.⁴
- For begge køn gælder det, at livstilfredsheden falder i de tidlige teenageår og kun hver femte 15-årige pige og hver fjerde 15-årige dreng har høj livstilfredshed. Livstilfredshed er tæt forbundet med positiv mental sundhed og påvirker bl.a. evne til indlæring og senere sandsynlighed for risikoadfærd.⁵
- 5-12% af børn og unge føler sig tit eller ofte ensomme, og der ses en samlet tendens til, at forekomsten er steget blandt unge over de seneste årtier⁶

¹ Sundhedsstyrelsen (2018), *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2017*

² 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: 1-359

³ Ibid.

⁴ VIVE (2018), *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*, SIF (2019,) *Skolebørnsundersøgelsen 2018*, SIF (2015), *Skolebørnsundersøgelsen 2014*

⁵ SIF (2019), *Skolebørnsundersøgelsen 2018*

⁶ 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: 1-359