

# Bedre mental Trivsel

V/Louise Hejnfelt og Stine Lovise Pallesen

FGU Festival i Fredericia 1.oktober 2024



*”Trivsel er et udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet”*

# Kort om FGU Nordvestsjælland – hvem er vi?

- FGU Nordvestsjælland beliggende i kommunerne Holbæk, Odsherred (Fårevejle) og Kalundborg (Svebølle).
- Ca. 400 elever samlet
- Ca. 100 medarbejdere samlet

Link til hjemmeside:  
<https://fgunvs.dk/>



# Baggrund for projektet

I 2019 indgik FGU Nordvestsjælland et projektsamarbejde med Region Sjælland – det nære Sundhedsvæsen/Praksis og Forebyggelse, PsykInfo, Ventilen, Modstrøm og Center for Ungdomsforskning (CeFu)

Region Sjælland var driver på at få lavet en **behovsundersøgelse** på FGU Nordvestsjælland i forhold til elevernes trivsel. Elever, medarbejdere, ledelse og KUI blev interviewet til undersøgelsen, og projektets indsatser blev beskrevet.

Projektet Bedre mental Trivsel hos unge på FGU er fondet af:  
**Egmont Fonden med kr. 2.112.004 og Nordea-fonden kr. 2.714.452**

PROJEKTPERIODE: 1.4.2023 til 30.09.2025



# Projektets opbygning

Projektets styregruppe består af: ledelsen på FGU samt repræsentanter fra; CeFu, Ventilen, Region Sjælland, PsykInfo og Modstrøm.

## Projektet arbejder inden for 6 områder:

1. De gode fysiske rammer
  - Elevinddragelse og initiativer til fælleskabsskabende fysiske rammer på hver skole.
2. Elevrådene
  - Modstrøm understøtter og elevdemokrati afprøves i nye former
3. Fremmøde, mestringsevne, trivselsmålinger.
  - Region Sjælland sikrer den kvantitative data
4. Udvikling af progressionssamtalerne særligt fokus på personlige og sociale kompetencer og elevernes mestringsevne
5. Trivselsambassadørforløb for alle lærere og vejledere med sideløbende lærerdrevne trivselsindsatser med vejledning undervejs.
6. Samarbejde med eksperter i form af styregruppemøder og workshops på Trivselsambassadørforløbet – samt løbende sparring.



# Trivselsambassadørforløbet – Dage med fokus på Bedre mental trivsel

Trivselsambassadørforløbet består af 4 moduler med overskrifterne:

*Modul 1: At skabe trivsel*

*Modul 2: Vores elever*

*Modul 3: Gode Fællesskaber*

*Modul 4: Videndeling og præsentationer*

Emner på modulerne:

- *Trivsel hos unge v/Mette Pless, CeFu*
- *Elevernes relationer til hinanden – hvordan får de lyst til at være sammen med hinanden? v/Ventilen*
- *Sociale spilleregler og samspil v/Ventilen*
- *Forbedringsmetoden v/Liv Nørregaard Skøtt*
- *Trivselsarbejde med eleverne i elevrådene v/Modstrøm*
- *Elever med diagnoser og særlige udfordringer v/PsykInfo*
- *Gode Fællesskaber og ungemiljøer V/Ungehuset Lucerna i Holbæk og UngKult*



# Trivselsindsatser – lærer/vejleder drevet

## Forbedringsmodellen udfoldet



### Et godt mål

Hvem er det vigtigt for?  
Hvad er det vi måler på?  
Hvor meget vil vi forbedre os?  
Hvornår skal vi have opfyldt det opsatte mål?

Dansk Selskab for PatientSikkerhed  
PSI

## Rammerne for valg af indsatser i teamet:

- ❖ Behovsundersøgelsens anbefalinger suppleret og rammesat af styregruppen (ledelse og samarbejdspartnere/eksperter)
- ❖ [ABC-modellen for Mental Sundhed](#) og [Det Dobbelte Kram](#) for Bedre Mental sundhed
- ❖ [Forbedringsmodellen](#) – vi arbejder med hypoteser, afprøvninger, justeringer og data
- ❖ Oplæg og workshops med eksperterne
- ❖ Lærernes og vejledernes egne oplevelser fra dagligdagen med elever



## A

### GØR NOGET AKTIVT

Mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når man holder sig aktiv, føler man sig gladere, og man får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske problemer såsom angst og depression. Man kan gøre noget aktivt på en række forskellige måder – man kan være fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv og spirituelt aktiv.

## B

### GØR NOGET SAMMEN

Det er afgørende for den enkeltes mentale sundhed at have følelsen af at høre til og være en del af et fællesskab. Sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for ens mentale sundhed. De er med til at give en følelse af at høre til, hvilket bidrager positivt til ens identitet og selvfølelse. Hvis man har flere gode relationer, er man bedre i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer, bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

## C

### GØR NOGET MENINGSFULDT

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver den enkelte en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med et mål, man har sat sig selv til at udføre frivilligt arbejde eller hjælpe naboen. At give sig selv udfordringer og nå sine mål – selv de små mål – giver en følelse af at have udrettet noget og en stærkere selvfølelse, hvilket kan bidrage til at styrke ens mentale sundhed.

# Eksempler på Indsatser:

Følg med på vores hjemmeside: [Trivselsindsatser \(fgunvs.dk\)](http://Trivselsindsatser(fgunvs.dk))



Bevægelse på skemaet

Fællesspisning

Forløb om  
Ensomhed

Personalemøder  
for eleverne

De 24 Styrker

Erhvervstræning  
– find din plads

Lyst til at gå i  
skole

Sociale Valgfag –  
gemmeleg og brætspil

FredagsCafé

Sprogbrug i  
fællesskabet

Klassens/vores  
værdier

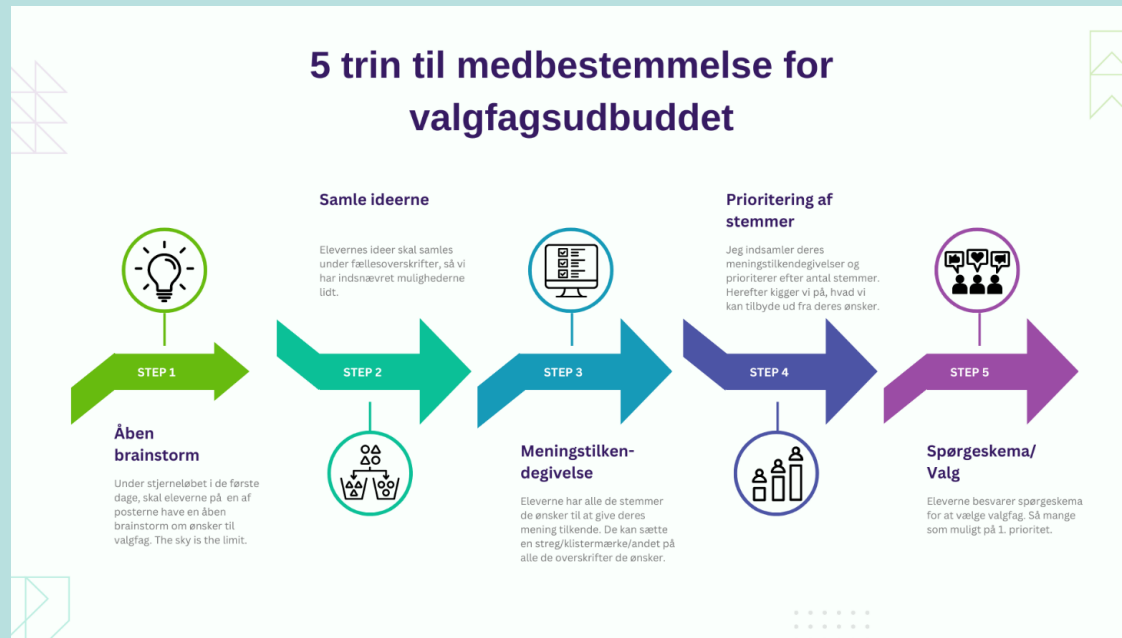


# Sociale og kreative Valgfag – gemmeleg og brætspil

**Resume:** Indsatsen går ud på, at vi i et modul om ugen har valgfag med eleverne på tværs af stamholdene. Valgfagene består af en række forskellige interessefag, der bl.a. indeholder et kreativt emne, et motions-/aktivt emne og noget "anderledes". Der er fire valgfagsrunder på et år: Sommerferie- efterårsferie, efterårsferie-juleferie, juleferie-påskeferie og påskeferie-sommerferie.

Her er en liste over forskellige valgfag:

- Bogklub
- Design
- Svømning
- Selvforsvar
- Brætspil
- Krea
- Fitness
- Padeltennis
- Gelpress
- Udeliv
- Gemmeleg
- Maling
- Tegning



Læs mere om indsatser på vores hjemmeside:

[Trivselsindsatser \(figunvs.dk\)](http://Trivselsindsatser(figunvs.dk))

## Elevcitat:

Hvad synes du om at vi har valgfag?

*Jeg kan godt lide valgfag! Det er dejligt med fællesskab. Jeg har lyst til at lære at spille klaver som valgfag. Jeg ville ikke have snakket med musikholdet, hvis det ikke var for "Brætspil", eller andre hold, for den sagsskyld.*

*Valgfag har dannet små broer mellem holdene, så nu kan man hyggesnakke på gangen. Nu er der et større fællesskab på tværs af holdene.*



# Identitet og værdier

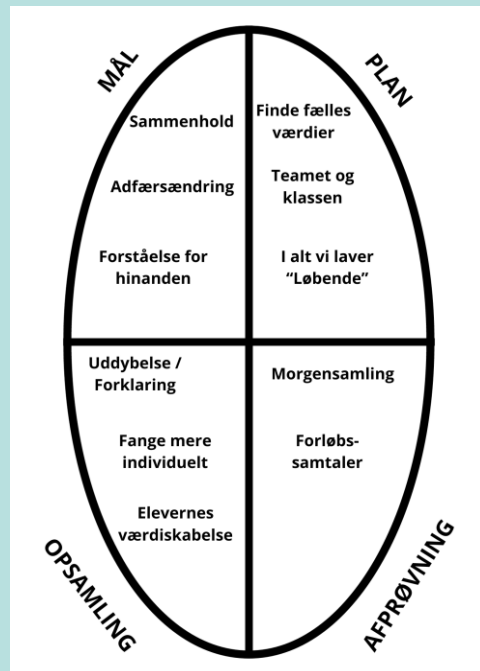


## Resume:

Forløbet "Identitet og Værdier" er designet til at strække sig over 3-4 uger og fokuserer på at give eleverne indsigt i deres egen identitetsdannelse og forståelse af identitetsbegrebet.

Formålet med forløbet er at hjælpe eleverne med at forstå deres rolle i fællesskabet og udvikle deres sociale identitet gennem forskellige aktiviteter og opgaver, der skal styrke deres personlige og sociale kompetencer.

Undervisningen indledes med et værdispil, der introducerer begrebet identitet, hvorefter eleverne engageres i opgaver, som bringer disse begreber i spil. Forløbet er struktureret omkring individuelle og fælles aktiviteter, der skal hjælpe eleverne med at tage ejerskab over klassens værdier og forstå deres egen indflydelse på det sociale miljø. Det er vigtigt, at eleverne ser, hvordan de selv bidrager til at skabe en god og tryk klassekultur, hvor der er plads og accept for alle.



**Mål med forløbet:**  
**Trivsel**

Elevernes selvværd og selvtillid skal styrkes gennem kendskab til egne styrker.

Derigennem gøres eleverne bevidste om, at alle mennesker kan bruge deres styrker til at finde deres rette plads i job og uddannelse.

# Erhvervstræning – Find din plads



**Resume:** Indsatsen ”Erhvervstræning” har som hovedformål at styrke elevernes selvværd og selvtillid ved at fokusere på deres personlige styrker. Forløbet sigter mod at gøre eleverne bevidste om, at alle mennesker kan bruge deres unikke evner til at finde den rette plads i job og uddannelse. Det faglige fokus ligger på at styrke elevernes kompetencer inden for mødestabilitet, kommunikation og arbejdsmarkedsforhold. Praktikforløbet skal udvikle elevernes faglige, personlige og sociale kompetencer, hvilket skal øge deres motivation og forudsætninger for videre uddannelse eller beskæftigelse.

**Forløbet giver noget trivsel her og nu. Oplevelsen af succes og at dele oplevelsen med de andre. Se at vi er forskellige og har forskellige styrker. (Lærer på indsats)**

Læs mere om indsatser på vores hjemmeside:

[Trivselsindsatser \(fgunvs.dk\)](https://fgunvs.dk)

# Hvad siger medarbejderne om projekt Bedre Mental Trivsel?



*God mulighed for at fordybe sig og få nye idéer, som man ikke har tid til i en travl hverdag.*

*BMT giver struktur over, hvordan vi kan styrke de unges trivsel på FGU.*

*BMT – der hvor vi sætter lys på det, der gør det lettere at komme i skole.*

*BMT husker mig på, hvor vigtigt det er, at vi har det godt – alle sammen.*

*FGU er for alle.*

*BMT- projektet har været med til at skabe fællesskab på tværs af skolerne.*

*BMT giver målbar glæde og tydelig fremgang.*

*Arbejdet med BMT styrker min refleksion i forhold til, hvorfor jeg gør som jeg gør.*

*Trivsel er vigtigst, så kommer læring måske automatisk.*

*Dejligt at være i en organisation, der vægter trivsel hos elever og ansatte så højt.*

*På FGU udvikler vi os.*

# Hvad siger eleverne om projekt Bedre Mental Trivsel?

*Jeg synes, det er sjovt!*

*..det er jo holdsport og sådan noget og snakker sammen (...) det er lidt mere sjov og ballade for at sige det pænt end i skolen (...) Det er lidt useriøst (...) fordi du ikke sidder i skole, og så skal du lave en opgave, og så snakker du i timen, altså sådan noget er det ikke.*

*Jeg var træt!*

*...ja man også fjolle mere rundt med hinanden....*

*...Men jeg synes, det er sjovt. Sjovt at komme lidt ud!*

*Sjovere at lave noget andet.*

*...Og så kommer man også tættere på hinanden på den måde.*

*Jeg synes også, det meget fedt, at man bare, kan lave noget andet end bare skolearbejde, og så kan man være social omkring det, og så hygge sig med det.*

# Hvad siger samarbejdspartnere om projekt Bedre Mental Trivsel?

*Jeg synes, den største styrke og det der gør projektet så "unik" er, at I formår at samle så mange relevante samarbejdspartnere, der gør at hvert element i projektet kan bidrage med specifikke kompetencer og ekspertise på forskellige områder. (Ventilen)*

*I Modstrøm tror vi på trivslen styrkes, når man opnår medbestemmelse i egen hverdag og er en del af et stærkt fællesskab. Det kan være gennem elevråd og gennem elevinddragelse i undervisningen. Som elevorganisation for FGU, er det meningsfuldt for os at være en del af projektet, fordi det er en anledning til at vise at trivsel er noget vi skaber i fællesskab. Vi er glade for at vi i projektet er i direkte dialog med eleverne og kan følge indsatserne over en længere periode. Og at vi samtidig kan bidrage til at opkvalificere og sparre med undervisere, vejledere og ledere og de dygtige samarbejdspartnere i projektet.*

## Kom godt i gang med trivselsindsatser – men hvordan?

1. **Prioriter arbejdet med trivsel som en del af FGU både med udviklingsdage og tid i undervisningen med eleverne/teamet. Afsæt tid i fx 1,5 – 2 år til arbejdet.**
2. **Inspirer medarbejderne og eleverne med oplæg om trivsel – meget gerne ung til ung. Inddrag eksperter.**
3. **Hav en høj grad af medarbejderindflydelse og elevindflydelse på indsatserne.**
4. **Ved interesse for projektet og om enkelte eller flere indsatser kontakt gerne FGU NVS, som vil hjælpe jer i gang – se kontaktoplysninger i pjecen "*Bedre mental trivsel*".**

**HVAD  
GØR  
VI NU?**

# SPØRGSMÅL?



Læs mere om indsatser på vores hjemmeside

<https://fgunvs.dk/106-108/samarbejde-og-projekter/bedre-mental-trivsel>

– eller kontakt os:

Stine Lovise Pallesen, [spa@fgunvs.dk](mailto:spa@fgunvs.dk)

Louise Hejnfelt, [lhe@fgunvs.dk](mailto:lhe@fgunvs.dk)