

ABC FOR MENTAL SUNDHED

- - På ungdomsuddannelser og FGU i Syddanmark - -



-- INDHOLD --



-- LEDER --

UNGE I TRIVSEL – ET FÆLLES ANSVAR

Region Syddanmark har de seneste tre år samarbejdet med ungdomsuddannelser, FGU'er og kommuner om at styrke unges mentale sundhed gennem projektet "ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU".

De fleste unge trives godt på deres ungdomsuddannelse. De går til timer, læser lektier, er sammen med venner og nyder ungdomslivet. Men desværre er der også unge, der oplever, at de ikke trives.

Region Syddanmark har i de seneste år sat fokus på konkrete initiativer, der fremmer trivsel blandt unge på ungdomsuddannelser og FGU'er.

Med udgangspunkt i "ABC for mental sundhed" har mange uddannelsesinstitutioner arbejdet med, hvordan unge kan være aktive, være sammen med andre og gøre noget meningsfuldt.

Resultaterne taler for sig selv: Når faglighed og trivsel går hånd i hånd og bliver en naturlig del af hverdagen, skabes studiemiljøer, hvor unge både lærer mere og får mere livsmod.

Det lykkes, fordi ledelser, lærere og elever tager ansvar – og fordi man har løftet i flok på tværs af institutionerne. Det fortjener anerkendelse – og det forpligter os alle til at fortsætte arbejdet.

Selvom projektet "ABC for mental trivsel på ungdomsuddannelse og FGU" er afsluttet, stopper indsatsen ikke her. I Region Syddanmark fortsætter vi samarbejdet med kommuner, ungdomsuddannelser og FGU'er – og vi er stadig en del af det nationale ABC-partnerskab, hvor vi udvikler og deler viden, der styrker unges trivsel.

Unge trivsel er ikke et projekt, man kan sætte punktum for – det er en fælles opgave for alle, der arbejder med unge.

I denne publikation finder du gode eksempler og inspiration til, hvordan trivsel kan integreres i undervisning og studiemiljø.

Samlingen af erfaringer og aktiviteter fra forskellige uddannelsesinstitutioner er både en tak til alle, der allerede gør en forskel – og en invitation til flere om at være med. For det nytter.

Og det lykkes bedst, når vi gør det sammen.

God læselyst!



Bo Libergren

Bo Libergren
Regionsrådsformand, Region Syddanmark

Region Syddanmark

ABC FOR MENTAL SUNDHED

-- / Udgivelse:
Region Syddanmark
Damhaven 12
7100 Vejle

-- / Redaktion og design:
New Beginning
www.newbeginning.dk

-- / Fotos:
Hyldegger Fotografi, Kolding
Gymnasium, IBC Fredericia,
SOSU Syd, Ribe Katedralskole,
FGU Trekanten, Vejen Gymnasium
og HF, Shutterstock



-- / Side 4

1 ABC – ET FÆLLES AFSÆT FOR TRIVSEL I HVERDAGEN

- Et fælles greb om unges mentale sundhed
- Når trivsel bliver noget, vi gør
- Unge og trivsel – behovet for en fælles tilgang
- ABC i praksis – skoler, handlinger og resultater

-- / Side 8

2 ERFARINGER FRA VIRKELIGHEDEN

- **Kolding Gymnasium:** Skrot PowerPointen – lav fællesskab i stedet
- **IBC Fredericia:** Giv trivsel en fast struktur og fælles retning
- **SOSU Syd:** Start med elevernes behov – ikke systemets vaner
- **Ribe Katedralskole:** Invitér kommunen indenfor – og skab fælles trivsel
- **FGU Trekanten:** Gør ABC til hverdagens sprog
- **Vejen Gymnasium og HF:** Skab noget at mødes om – og vis vejen

-- / Side 32

3 SÅDAN KOMMER I I GANG?

- Vil I også gøre trivsel til en del af jeres kultur?
- Find inspiration og materialer her
- Et fælles projekt med fælles afsæt



ABC FOR MENTAL SUNDHED

-- ABC for mental sundhed --

Region Syddanmark



ABC er en forskningsbaseret tilgang, der sætter fokus på det, der fremmer mental sundhed for alle – ikke kun det, der forebygger sygdom.

ET FÆLLES GREB OM UNGES MENTALE SUNDHED

Med afsæt i det nationale ABC-partnerskab har Region Syddanmark sammen med ungdomsuddannelser, FGU-institutioner (Forberedende Grunduddannelser) og kommuner gennem tre år arbejdet målrettet for at gøre trivsel til en naturlig del af hverdagen på uddannelsesinstitutionerne.

De seneste år er der kommet stadig større opmærksomhed på unges mentale trivsel. Mange unge har det heldigvis godt, dog er der også unge, som oplever ensomhed, præstationspres og stress i hverdagen – og for nogle bliver det en

barriere for både læring, fællesskab og livsmod.

I 2021 besluttede Region Syddanmark at tage et fælles greb om udfordringen og rette et særligt fokus mod ungdomsuddannelserne og FGU-institutionerne – steder, hvor unge tilbringer størstedelen af deres tid, og hvor potentialet for at gøre en forskel vurderes at være stort.

Mental sundhed som en del af skolens hverdag

Med projektet "ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU" tog Region Syddanmark initiativ til en målrettet indsats, der bringer trivsel tættere på unges hverdag. Ambitionen var ikke at tilføje endnu et projekt ved siden af

skolens kerneopgaver, men at gøre mental sundhed til et fælles anliggende – noget, der lever i undervisningen, i frikvarteret, på lærerværelset og i skolens daglige fællesskaber.

Erfaringer, der peger frem

Efter tre år med tæt samarbejde mellem ungdomsuddannelser, FGU-institutioner, kommuner og Region Syddanmark er der nu opbygget en solid base af erfaringer med at gøre mental sundhed til en naturlig del af hverdagen. Denne publikation samler op på de vigtigste indsigter og metoder – og giver inspiration til, hvordan man selv kan bringe trivsel i spil gennem fællesskab, handling og mening i uddannelsens daglige liv. •



"ABC har været med til at give troværdighed og tyngde, fordi det er forskningsbaseret."

Lars Bossen, rektor på Vejen Gymnasium & HF og styregruppeformand for ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU

NÅR TRIVSEL BLIVER NOGET, VI GØR

ABC for mental sundhed handler ikke om store forkromede indsatser – men om små, meningsfulde handlinger, der styrker trivslen.

Erfaringerne fra de seneste tre år viser, at ABC-principperne gør en reel forskel – især når de omsættes i fællesskab. Fokus ligger ikke på store, komplekse løsninger, men på at styrke det, der fungerer i hverdagen: At være aktiv, at gøre noget sammen, og at gøre noget meningsfuldt. Der findes ikke én rigtig måde at arbejde med ABC på – og netop derfor kan principperne formes og tilpasses, så de giver mening lokalt.

elever og ledelse kan tage ejerskab. Derfor har Region Syddanmark arbejdet ud fra en såkaldt "hel-skole-tilgang".

Et fælles sprog giver fælles retning

Når hele skolen taler samme sprog om trivsel, bliver det lettere at tage ansvar – og handle i hverdagen. ABC-principperne har vist sig at være et enkelt, men stærkt redskab, der hjælper både elever og lærere

med at sætte ord og handling på det, der skaber glæde, mening og fællesskab.

Gennem projektperioden har uddannelsesinstitutionerne grebet principperne an på vidt forskellige måder – tilpasset deres hverdag, elever og kultur. Men ét træk går igen: Trivsel er ikke længere noget, man blot måler eller bekymrer sig om. Det er blevet noget, man gør – sammen. •

Fra ord til handling

– på uddannelsesinstitutionerne

Region Syddanmarks særlige bidrag har været at oversætte ABC-tankegangen til konkrete greb i praksis. Målet har ikke været at tilføje nye aktiviteter gennem et fast koncept, men at hjælpe med at integrere trivsel i det, der allerede sker – og skabe en ramme, hvor både lærere,



"Trivsel er ikke bare noget, der sker. Det er noget, vi skaber sammen gennem små daglige handlinger, der giver mening og skaber fællesskab."

Nancy Jørgensen, der er underviser og trivselsmedarbejder på IBC Fredericia

Tre enkle principper med store muligheder

ABC står for tre forskningsbaserede principper, som alle kan anvende:



Hold dig aktiv, mentalt, socialt og spirituelt. Når vi er aktive, føler vi os glattere og får lettere ved at håndtere udfordringer.



Følelsen af at høre til er fundamental for vores mentale sundhed. Det bidrager til identitet og selvfølelse at være en del af fællesskaber.



Engagement i meningsfulde aktiviteter øger følelsen af formål. At gøre noget godt for andre styrker både egen og andres trivsel.

UNGE OG TRIVSEL – BEHOVET FOR EN FÆLLES TILGANG

Unge møder naturligt udfordringer i deres liv – og kan styrkes til at håndtere dem. Forskning og praksis viser, at dét at løfte i fællesskab kan gøre en forskel.

At være ung indebærer naturligt perioder med tvivl, udfordringer og følelsesmæssige op- og nedture. Det er en normal del af udviklingen, som ikke skal undgås, men forstås og navigeres. Mange unge har det godt, men samtidig viser tal fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil, at omkring hver fjerde ung mellem 16 og 24 år i dag har lav score på den mentale helbreds-skala – særligt unge kvinder er oplever mistrivsel.

Fra problem til potentiale

Når vi arbejder med mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU, handler det derfor både om at anerkende, at svære perioder er naturlige, og om at give unge redskaber til at håndtere dem konstruktivt.

Forskning viser en tydelig sammenhæng mellem trivsel og læring: Et norsk studie blandt over 5.000 skolebørn dokumenterer, at ensomhed og dårlige relationer øger risikoen for fravær, mens gode relationer understøtter både trivsel og faglige præstationer.



adgang til viden og konkrete redskaber, så unge ved, hvad de selv kan gøre for at navigere svære perioder og fastholde det, der virker for dem.

Ungdomsuddannelser som nøglen

Ungdomsårene er en afgørende fase, hvor mental sundhed formes, og hvor der er størst potentiale for at fremme livskompetencer. Når unge tilbringer op mod 30-35 timer om ugen på deres uddannelsesinstitution, bliver skolen en central livsarena, hvor trivsel kan udvikles og forankres.

Derfor har ungdomsuddannelserne en unik mulighed for at arbejde med trivsel som en integreret del af hverdagen. Når det lykkes, kan mange unge nås – ikke kun dem, der allerede kæmper. Kulturer kan skabes, hvor trivsel og mental sundhed bliver alles ansvar, og hvor elever, lærere og ledelse løfter i fællesskab. •

ABC I PRAKSIS – uddannelser, handlinger og resultater

ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU i tal.

56

ungdomsuddannelser og FGU'er (matrikler) har været med

1.391

undervisere deltog i ABC-workshops

395

elever deltog i ABC-workshops



Aktiviteter og indsatser

33

skoler deltog i ABC-workshops

24

skoler fik introduktion til Fif-værktøjet

Ca. 200

Fif-kasser er blevet uddelt på ungdomsuddannelser og FGU'er

190

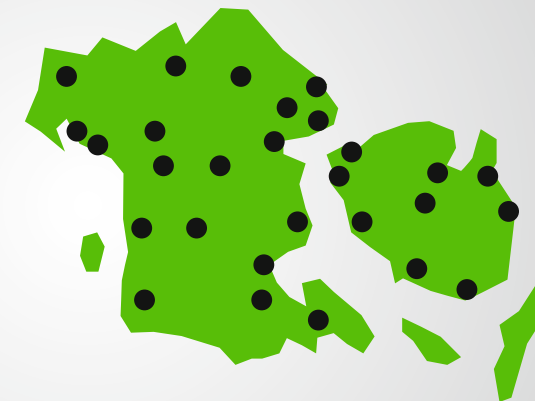
deltog i kick-off-arrangement

80

deltog i netværksmøde

Geografisk spredning

Ungdomsuddannelser og FGU'er har deltaget fra hele Syddanmark – fra Esbjerg i vest til Svendborg i øst, fra Aabenraa i syd til Kolding i nord.



ABC-workshops - broen mellem vision og virkelighed

Region Syddanmarks projektleder faciliterede ABC-workshops, der matchede hver uddannelsesinstitutionens lokale behov, så deres kultur og eksisterende trivselsarbejde blev springbrættet til forandring. Formålet var, at ABC ikke blev endnu et projekt ovenfra, men noget der kunne vokse indefra.

Milepæle i projektet

2021

- Projektet godkendes i Regionsrådet (september)
- Workshop med ungdomsuddannelser og FGU'er om afstemning af lokale behov (juni)

2022

- Styregruppen nedsættes, kommissorium godkendes, og der vælges styregruppeformand (marts)
- Invitation til deltagelse i projektet sendes ud til kommuner, ungdomsuddannelser og FGU'er (marts)
- Deltagelse i DGI Landsstævne med ABC-materialer (juli)
- Ungeworkshop med unge fra syddanske ungdomsuddannelser og FGU'er (oktober)
- Kickoff i Spinderihallerne, Vejle med ca. 190 deltagere (november)
- Intro-besøg om ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU'er (løbende)

2023

- Ungdomsuddannelser og FGU'er deltager i DR's "Operation Ha' det godt"
- Afholdelse af online netværksmøde for ungdomsuddannelser og FGU'er
- ABC-workshops afholdes på ungdomsuddannelser og FGU (løbende)

2024

- ABC-workshops afholdes på ungdomsuddannelser og FGU (løbende)
- Webinar: Region Syddanmarks app "Ro" og Psykiatrifondens ABC-materialer præsenteres for ungdomsuddannelser og FGU (juni)
- Afholdelse af netværksmøde på Trapholt for ungdomsuddannelser og FGU'er (december)

2025

- Evaluering lanceres (efterår)
- Projektet afsluttes med netværksmøde for ungdomsuddannelser og FGU'er (efterår/vinter)

SKROT POWERPOINTEN – LAV FÆLLESSKAB I STEDET

Kolding Gymnasium droppede de teoretiske oplæg om trivsel og gik i gang med at skabe den i praksis. Trivslen er siden steget fra under landsgennemsnittet til gennemsnittet.

På Kolding Gymnasium har arbejdet med ABC for mental sundhed sat spor i skolens fællesskaber og daglige praksis. ABC-tilgangen – Act, Belong, Commit – har været en del af processen i at forvandle trivsel fra et abstrakt begreb til en konkret praksis – i klasselokalet, på tværs af årgange og efter skoletid.

Fra slides til sammenhold

Da Kolding Gymnasium begyndte at arbejde målrettet med trivsel for fem år siden, skete det med udgangspunkt i PowerPoint-præsentationer og psykologi-faglig teori. Men både elever og lærere oplevede, at det blev for fjernt og teoretisk.

– Eleverne syntes, at det var blevet alt for teoretisk med mange præsentationer, mens lærerne ikke følte sig hjemme i at skulle undervise uden for deres eget fagområde, fortæller Thilde Bo Schmidt, der er lærer og koordinator for trivselsindsatsen på Kolding Gymnasium.

Derfor blev formatet vendt på hovedet. I stedet for at tale om trivsel begyndte man at skabe den - gennem team-building-øvelser, fælles forberedelse af idrætsdag og skolefest og samarbejde om konkrete opgaver, som klasserne kunne samles om.

– Nu hører vi eleverne sige: "Vi havde det sjovt i dag, fordi vi lavede de der aktiviteter sammen". Det giver meget mere mening – vi laver noget i stedet for bare at snakke om, hvad vi kunne gøre, forklarer Thilde Bo Schmidt.

Skiftet fra teori til praksis bekræfter på den måde ABC-tilgangens effekt: Eleverne skulle handle sammen (Act), skabe tilhørsforhold (Belong) og forpligte sig på fælles mål (Commit).

Klassens timer med konkret formål

Trivselstimerne – kaldet "klassens timer" – er i dag fast forankret i elevernes skema. Førsteårseleverne har seks dedikerede moduler, mens 2. og 3.g har fire hver. Indholdet er ikke tilfældigt: Timerne bruges målrettet til forberedelse af fx idrætsdag, blå bog, studenterkørsel og skolefester – konkrete opgaver hvor eleverne får tildelt forskellige roller og arbejder mod fælles mål.

"Vi har bevæget os væk fra hierarkierne. Det er fx ikke længere sådan, at 3.g'erne har patent på podiet i kantinen."

Peter Højbjerg Nielsen, uddannelsesleder på HF

Et eksempel er forberedelsen til skolens årlige fødselsdagsfest, hvor klasserne i år brugte deres trivselsmoduler til at finde tema, lave bordpynt, invitationer til forældre samt forberede en quiz til aftenens program. Som noget nyt skulle alle klasser også lære en "KG-dans".

– Det fungerer meget bedre, når eleverne får konkrete opgaver frem for at skulle diskutere, hvad de vil lave sammen, siger Peter Højbjerg Nielsen, der er uddannelsesleder på Kolding Gymnasium.

En skole uden hierarkier

Med tre ungdomsuddannelser under samme tag (STX, HF og IB), 650 elever og en meget divers elevgruppe har Kolding Gymnasium haft særligt fokus på at nedbryde hierarkier og fordomme mellem eleverne, uddannelserne og årgangene.

– Vi har bevæget os væk fra hierarkierne. Det er fx ikke længere sådan, at 3.g'erne har patent på podiet i kantinen, forklarer Peter Højbjerg Nielsen.



Fællesskab i praksis

KG-dans

Alle klasser øvede en fælles dans forud for skolefesten

Quiz og pynt

Eleverne planlagde festens program og dekorationer

Kickboxing og badminton

Aktiviteter i samarbejde med Kolding Kommune

Valentinsdag

1600 roser delt ud af KG Club

Den udvikling skyldes blandt andet et årligt metodeforløb, hvor 1.g'erne interviewer ældre elever fra andre uddannelser om deres oplevelser på skolen. Det, der starter som faglig træning i interview-teknik, ender som brobyggeri mellem uddannelserne.

Eleverne har brug for voksenstøtte

Fællesskab er dog ikke kun noget, der sker i timerne. Skolens elevdrevne "KG Club" arrangerer månedsaktiviteter som fodboldturneringer, græskarskæring og valentinsroser til hele skolen – over 1600 roser blev uddelt i år. Men som Thilde Bo Schmidt pointerer, skal sådanne initiativer have voksenstøtte for at overleve skiftende elevgenerationer.

– Nu har vi knyttet en lærer på som kontaktperson, for eleverne har faktisk brug for det lille skub og én til at sige: "Nu skal I i gang", siger Thilde Bo Schmidt.

Derudover tilbyder skolen frivillige aktiviteter efter skoletid i samarbejde med Kolding Kommune og lokale foreninger – kickboxing, dans, badminton og meget andet. Og næste år kommer der måske også en elevinitieret bogklub.

Trivsel kræver tålmodighed – og realisme

Det systematiske arbejde med trivsel er i dag forankret i skolens "skolekultur-

udvalg" med Thilde Bo Schmidt som forperson. Udvalget laver årsplanen for klassens timer og trivselsarbejde. Thilde Bo Schmidt har i den forbindelse fået 100 timer om året dedikeret til at samle erfaringer og udvikle aktiviteter i samarbejde med lærerne. Aktiviteterne er samlet i et katalog, der kan tilpasses både klasse og underviser.

Men ikke alt fungerer lige godt. Et forsøg med fælles frokostmåltider blev droppet, fordi eleverne i nogle klasser syntes, det var akavet at skulle medbringe retter, som alle i fællesskab skulle spise. I stedet laves nu en mindre formel version af arrangementet kaldet "snack og snak", hvor eleverne nu kun medbringer en snack, som de tilknytter en lille personlig eller kulturel anekdote.

– Vi skal være realistiske – det er svært at få alle til at trives. Der er stadig udfordringer i nogle klasser. Men når lærerne fortæller, at elever, der havde følt sig isolerede, siger: "De aktiviteter, vi lavede sammen, var præcis det, vi manglede" – så ved vi, at det virker, forklarer Thilde Bo Schmidt.

Skolens trivselsmålinger viser også fremgang: Fra at ligge under landsgennemsnittet er Kolding Gymnasium nu oppe på gennemsnittet. ●

Tre gode råd fra Kolding Gymnasium

1

Giv trivsel en konkret funktion
Brug dedikeret tid til trivselsarbejde til at planlægge skoleaktiviteter, så eleverne mærker, at det, de laver, har en mening ud over dem selv.

2

Skab møder på tværs
Lav aktiviteter på tværs af klasser og uddannelser, hvor eleverne møder hinanden med nysgerrighed frem for fordomme.

3

Støt elevinitiativer – med voksenstruktur
Eleverne vil gerne skabe fællesskab, men de har brug for en voksen, der sikrer kontinuitet og hjælper med at omsætte idéer til handling.



Lad jer inspirere af Kolding Gymnasium

PRIORITER TRIVSEL PÅ LIGE FOD MED DET FAGLIGE

Trivsel kræver mere end gode intentioner – det kræver, at skolen skaber plads og struktur til trivsel. Når fællesskab og relationer tænkes ind i skema, organisering og hverdagens rytmer, bliver det muligt for både elever og lærere at handle på det. Det er ikke et spørgsmål om at nedtone det faglige – men om at styrke det sociale fundament, der får det hele til at hænge sammen.



Hvilke strukturelle greb?

Det handler om at skabe tydelige rammer og organisering, der gør det lettere at prioritere fællesskab og trivsel i hverdagen.

Det kan fx være:

- Trivselstimer på skemaet.
- Elevdrevne aktiviteter med støtte fra en lærer, der sikrer kontinuitet – fx fodboldturnering, quizzer, græskarskæring mm.
- Fagligt samarbejde på tværs - fx 1.g-elever der interviewer ældre elever.
- Fysiske og sociale rammer, der understøtter fællesskab - fx fællesrum, der inviterer til møder på tværs af årgange.
- Frivillige fællesskaber efter skoletid – fx i samarbejde med det lokale foreningsliv.



Se idekataloget "Ha' det godt", der er unges ideer til trivselsfremmende handlinger



GODE RÅD til implementering



Skemalæg fællesskab:
Afsæt tid i elevernes skema til at planlægge og afholde fællesskabsaktiviteter.



Støt elevinitiativer – med voksne: Unge har masser af idéer, men de har brug for en voksen som sparringspartner.



Organisér arbejdet – og følg op:
Nedsæt et formelt trivselsudvalg med både lærere, elever og ledelse.



Afsæt timer til udvalgte medarbejderne, så de kan prioritere trivsel på lige fod med den faglige undervisning



Skab traditioner, store og små:
Fødselsdagsfest, quiz, snack & snak – det er summen af gentagelser, der skaber en kultur.



IBC Fredericia

GIV TRIVSEL EN FAST STRUKTUR OG FÆLLES RETNING

Med ABC og værktøjet Fif har de to business-uddannelser på IBC Fredericia skabt en fælles ramme for trivsel – med tydelig struktur, faste rutiner og levende fællesskaber.

På IBC Fredericias to business-uddannelser, EUD Business og EUX Business, er trivslen blevet et fælles anliggende – ikke noget, der afhænger af enkelte ildsjæle. Et afgørende skridt var, at skolen blev introduceret til ABC for mental sundhed og Fif – Fællesskab i fokus og begyndte at tænke trivsel som noget, der skal organiseres og deles. I dag arbejder alle ud fra samme tilgang, og det mærkes i

hverdagen – både i klasselokalerne og på tværs af afdelingen.

Eleverne skaber deres egne spilleregler
Trivselsarbejdet begynder allerede i skolens første uge, hvor alle klasser arbejder med trivselsværktøjet Fif – Fællesskab i Fokus. Her er det ikke lærerne, der dikterer reglerne. Det er eleverne selv, der gennem tematiske øvelser udarbejder deres

fælles værdier og spilleregler. Resultatet hænger som farverige plakater uden for klasselokalerne og fungerer som synlige påmindelser om, hvordan klassen ønsker at være sammen. Og det virker på en helt anden måde end påbud oppefra.

– Når en elev henter vand midt i en fremlæggelse, kan jeg bare sige: "Husk hvad vi har aftalt." Det giver en anden tyngde, fordi det er deres egne regler,

forklarer Nancy Jørgensen, der er underviser og trivselsmedarbejder på IBC Fredericia.

Fif forbliver dog ikke bare et tilbagevendende ritual fra skolestart. Værktøjet lever og ånder gennem hele året. Opstår der tvivl eller sociale spændinger i klassen, så vender lærerne tilbage til de fælles aftaler. Det skaber et vedvarende ejerskab.

Fællesskab med fast struktur

Det systematiske trivselsarbejde stopper dog ikke ved plakaten på væggen. Eleverne inddeles fx i makker- og bordgrupper, som skifter hver tredje uge som et omhyggeligt koreograferet socialt eksperiment. Formålet er blandt andet at forhindre klikedannelse og lære eleverne at samarbejde med forskellige mennesker.

– Det er jo en øvelse i rummelighed, og det lærer man kun, hvis man bliver placeret med nogen, man måske ikke ville have valgt selv, understreger Nancy Jørgensen.

Trivselsarbejdet rækker også ud over klasselokalet. Hver måned tager en klasse ansvaret for at arrangere sociale aktiviteter for hele afdelingen – rundbold på græsplænen, kreativ kagepyntning eller hyggelige brætspilscaféer. En gang hver anden uge fyldes auditoriet til morgen-samling, hvor fællesskabet samles om sociale temaer og aktuelle begivenheder.

Et andet højdepunkt er "klassedysten" – en månedlig konkurrence, hvor klasserne kæmper om point gennem fx påskeæg-jagt og lærerquizzes. Der dystes på tværs af hold og årgange, og sejrns sødme kan smage af is, flødebolle – eller den ultimative ære at få klassens navn indgraveret på den store vandrepokal, hvis man bliver kåret som årets vinder.

Når ledelsen går forrest

Uddannelsens tilgang har rod i ledelsens beslutninger. Hver sommer sættes der tid af på de pædagogiske dage til at genbesøge trivselsarbejdet. Her diskuteres klassens sociale liv på lige fod med



Hvad er Fif?

Fif står for "Fællesskab i Fokus" og er et konkret værktøj, der hjælper klasser med at formulere fælles værdier, regler og ønsker for fællesskabet.

Værktøjet indeholder en masse ABC og styrker elevernes ejerskab, ansvar og trivsel.

Fif består af øvelser, kort og materialer, der kan bruges i klassens timer – og munder fx ud i en fælles plakat, der gør klassens aftaler synlige i hverdagen.





"Trivsel kræver struktur, gentagelse og vedholdenhed. Det virker først, når det bliver en del af hverdagen."

Nancy Jørgensen, underviser og trivselsmedarbejder



matematik og dansk – ikke som en sidegevinst, men som et kerneelement.

– Vi har fælles pædagogiske retningslinjer for trivsel. Det er ikke op til den enkelte lærer, om man vil arbejde med det – det er noget, vi skal, slår Nancy Jørgensen fast.

– Ledelsen bakker op og tager det op igen, hvis nogen glider fra, fortsætter hun.

Trivsel er med andre ord ikke overladt til tilfældighedernes spil eller enkelte ildsjæle. Det er en bærende del af uddannelsens DNA og organisatoriske fundament. Det skaber tryk og kontinuitet, også når personale eller elever skiftes ud.

Fra enegang til hverdagskultur

Erfaringerne fra IBC taler deres tydelige sprog: Trivsel opstår ikke af spredte enkelttiltag, men af en række gensidigt forstærkende greb – og af at holde fast. Når alle ved, hvad der forventes, og når

strukturen står krystalklart, bliver det lettere at finde sin plads i fællesskabet. Eleverne blomstrer op, bliver mere engagerede og udvikler bedre samarbejdsevner. De bliver set, og de oplever at forme deres egen skolehverdag.

For elever med særlige udfordringer kan den tydelige rammesætning gøre en afgørende forskel. De ved præcis, hvad de går ind til, og mærker, at der er plads til dem. Samtidig får lærerne et fælles sprog til at tale med eleverne om sociale spilleregler og ansvar i fællesskabet.

I dag bærer hverdagen på de to business-uddannelser præg af et stærkere fællesskab. Elever fra forskellige klasser snakker sammen og samles om aktiviteter i fællesrummene. Fællesskabet er blevet synligt – ikke fordi alle problemer er løst, men fordi trivsel er gået fra spredt indsats til et mere systematisk arbejde. ●



Tre gode råd fra IBC Fredericia

1

Brug Fif – Fællesskab i Fokus systematisk fra skolestart

Når klasserne selv formulerer deres fælles regler og værdier, skaber det ejerskab – og gør det lettere at fastholde fokus på trivsel hele året.

2

Tænk struktur ind i fællesskabet

Makker- og bordgrupper, der skifter løbende, sikrer fx, at alle inkluderes. Det forebygger klike-dannelser og styrker elevernes sociale færdigheder og bidrager til faglig trivsel.

3

Sørg for ledelsesopbakning – også i det daglige

Trivselsarbejde kræver tid og prioritering. Når ledelsen bakker op og følger op, bliver det legitimt og muligt for lærerne at tage ansvar.

Lad jer inspirere af IBC Fredericia

FÆLLESSKAB KRÆVER STRUKTUR – BRUG FÆLLESSKAB I FOKUS (Fif)

Et godt klassefællesskab opstår sjældent af sig selv. Det kræver tid, struktur og tydelige rammer – især i starten af uddannelsesforløbet, hvor nye relationer skal opbygges. Med dialogværktøjet 'Fællesskab i fokus (Fif)' får I et struktureret og gennemprøvet værktøj, der hjælper elever og undervisere med at sætte ord på, hvordan de gerne vil være sammen – og med at formulere fælles spilleregler, som kan genbesøges gennem hele skoleåret.



Hvad er Fif-kassen?

"Fif for unge" er udviklet særligt til ungdomsuddannelser og FGU og fungerer godt både i introforløb, på temadage og til hverdag. Erfaringer viser, at det giver stor værdi at tage Fif-kassen i brug tidligt på skoleåret – og at vende tilbage til den, når relationerne har fået lov at udvikle sig.

Fif-kassen indeholder:

- Sekskantet æske med seks emner: Mål, Medansvar, Kodeks, Struktur, Tjek ind og Fortællinger.
- Hvert emne beskrives i en trekant med eksempler.
- Seks farvede flag - ét til hvert emne.
- Flagranke til at hænge flagene op.
- Adgang til korte videofilm, der forklarer de forskellige kategorier.



Læs mere om Fif, se videoer om værktøjets forskellige kategorier og bestil Fif-kassen



CODE RÅD til implementering



Start ved skolestart
– brug Fif som fast del af introforløbet.



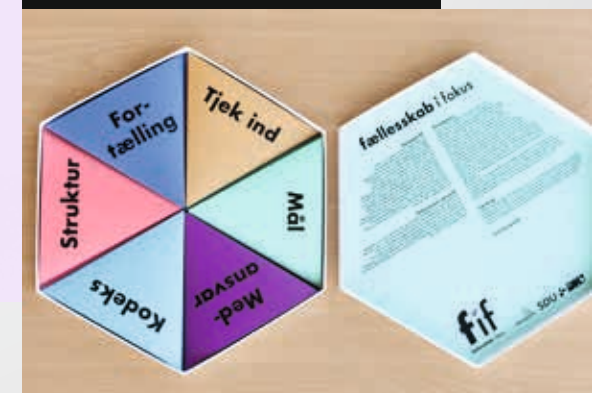
Genbesøg aftalerne efter 1-2 måneder, når relationerne har udviklet sig.



Brug klassens spilleregler aktivt – i konflikthåndtering og forventningsafstemning.



Brug Fif som en anledning til at skabe strukturer for klassefællesskabet – fx lærerinitieret gruppedannelser i den faglige undervisning.





SOSU Syd

START MED ELEVERNES BEHOV – IKKE SYSTEMETS VANER

På SOSU Syd turde de bryde med det traditionelle og indføre fire dages skoleuge og større grundforløbsklasser. Resultatet er mindre fravær, større trivsel og elever, der vælger uddannelsen til.

På SOSU Syd i Aabenraa har man brugt ABC for mental sundhed som afsæt for at gentænke skoledagen – og turde gå nye veje. Fx har skolen indført en fire dages skoleuge for grundforløbs eleverne (grundforløb 1). Ikke for at spare penge eller skære ned på undervisningen – men for at styrke trivsel og skoleglæde i den yngre elevgruppe, hvor behovet var særligt tydeligt.

– Vi oplevede høje fraværsprocenter og var nysgerrige på, hvordan vi kunne få eleverne til at have lyst til at komme hver dag. Hvordan bryder man den negative spiral, hvor høje fraværstal fører til advarsler – og advarsler skaber endnu mindre lyst til at være i skole? siger underviser på SOSU SYD Anita Hesselberg Enevoldsen.

En fridag skabte mere skoleglæde

Bag det usædvanlige tiltag lå en dyb interesse i at forstå elevernes behov.

– Mange af vores elever kommer langvejs fra og har en travl hverdag. Ved at give dem en fast dag til at få styr på praktiske ting, kunne de være fuldt til stede de andre dage – både mentalt og fysisk, forklarer Anita Hesselberg Enevoldsen.

Fridagen blev bevidst placeret om onsdagen for at give eleverne en pause midt i ugen. Effekten var tydelig: Fraværet faldt betydeligt, og flere elever gennemførte grundforløbet.

– I slutningen spurgte eleverne selv, om de måtte komme ind om onsdagen for at lave skoleopgaver, fortæller Anita Hesselberg Enevoldsen.

Store hold gav rum til at finde hinanden

Parallelt eksperimenterede skolen med at samle op til 50 elever i én stor klasse. Tanken var, at eleverne i større grupper lettere kunne finde andre med samme interesser og uddannelsesplaner, før de blev delt i mindre hold.

– Det var en kæmpe mundfuld og totalt uoverskueligt på mange måder.



”Det gav et boost med fri om onsdagen. Man kunne nå lektier og praktiske ting som fx køretimer og lægebesøg – og være social uden dårlig samvittighed. Det savner jeg faktisk nu, hvor vi ikke længere har fire dages uge.”

Morten, elev på SOSU Syd

Men det gav en efterskole-stemning og følelsen af, at vi er et stort fællesskab, fortæller Anita Hesselberg Enevoldsen og uddyber:

– Af 50 elever var det kun tre, der droppede ud undervejs.

Nye strukturer kræver nye prioriteringer
Men store klasser og en fire dages skoleuge løser ikke trivselsudfordringerne alene. På SOSU Syd var det afgørende, at ændringerne blev bakket op af nærværende voksne og et tydeligt fokus på fællesskab og relationer. Netop derfor blev undervisningen i de store klasser fulgt op med flere lærere, målrettede aktiviteter og sociale greb som spillecaféer og mobilfrie zoner. Her kunne eleverne lære hinanden at kende – uden præstation og pres, men med trygge rammer for samvær.

Resultaterne på SOSU Syd taler deres tydelige sprog: Fraværet faldt markant, flere elever gennemførte, og eleverne begyndte at opsøge skolen – også på deres fridag. Det er ikke bare et bevis på, at det virker – men et eksempel på, hvordan man med mod, fællesskab og fleksibilitet kan skabe studiemiljøer, som unge har lyst til at være en del af. ●



Tre gode råd fra SOSU Syd

1

Tag afsæt i elevernes behov
– ikke i systemets vaner

2

Hav modet til at gentænke de faste rammer

3

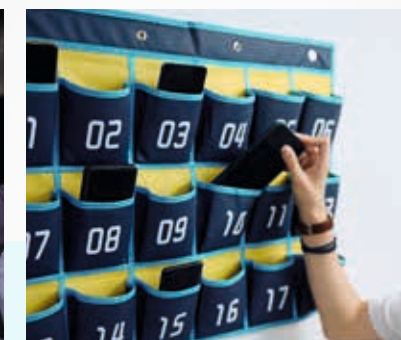
Husk: Struktur skaber tryghed – men først, når den giver mening for dem, der skal være i den



Lad jer inspirere af SOSU Syd

PRIORITÉR TRIVSEL I ORGANISERINGEN AF SKOLEDAGEN

Struktur og skema har stor betydning for unges trivsel. Når man tør gentænke den måde, hverdagen er organiseret på, kan det åbne for nye veje til fællesskab, skoleglæde og mental sundhed.



Hvad er de konkrete greb?

Det handler om at turde udfordre vanetænkning og skabe strukturer, der støtter elevernes trivsel. Det kræver mod til at eksperimentere og tillid til, at både elever og lærere kan bidrage med vigtig viden.

Konkrete greb kan fx være:

- **Fire dages skoleuge:** En fast fridag midt på ugen kan især gavne elever, der kommer langvejs fra.
- **Store klasser i introforløb:** Større elevgrupper kan skabe mulighed for at finde fællesskab og tilhør for alle.
- **Fokus på pausekultur:** Mobilfri klasserum og spillecaféer kan skabe ro og nærvær i pauserne.



Find inspiration til at fremme trivsel gennem skolens rammer og regler



CODE RÅD til implementering



Skab dialog med elever og lærere om, hvordan hverdagen opleves – og hvad der kan gøre en forskel.



Giv det nye tid: Ændringer i struktur og skema virker ikke fra dag ét. Men hvis det giver mening for eleverne, vil resultaterne vise sig over tid.



Byg på data og erfaringer: Følg med i fravær og gennemførelse – og brug erfaringer fra andre uddannelsesinstitutioner som inspiration.



Gør det legitimt at eksperimentere: Det kræver mod at afvige fra det velkendte. Skab rum og ledelsesmæssig opbakning til at prøve noget nyt.



Ribe Katedralskole

INVITÉR KOMMUNEN INDENFOR – OG SKAB MERE TRIVSEL

Ribe Katedralskole og Esbjerg Kommune har skabt et unikt samarbejde funderet i ABC for mental sundhed. Resultatet er et forløb med "ungeambassadører", der arbejder med hverdagsfællesskaber og handlekompetencer.

Ribe Katedralskole samarbejder med Esbjerg Kommune i skolens ABC-arbejde. Koordinator Karina Kjærgaard Lauridsen og Kamilla Skov samt konsulent Ane Lauridsen fra Esbjerg Sundhedscenter har udviklet og afholdt ABC-workshops på skolen – i tæt samarbejde med studievejleder og underviser på Ribe Katedralskole Allan Gade Jacobsen.

Det tætte samarbejde har skabt gensidig begejstring:

– Når vi som kommunal aktør bliver inviteret ind på en ungdomsuddannelse, skaber det mulighed for at udvikle bæredygtige løsninger i fællesskab. På Ribe Katedralskole har interessen for ABC som fælles referenceramme gjort det muligt at forme en indsats, der opleves meningsfuld for eleverne, siger Karina Kjærgaard Lauridsen.



"Som ungdomsuddannelse har vi oplevet det som et privilegium, at kommunen faktisk gerne ville noget med os, selvom vi ikke bliver drevet i kommunalt regi. Der sidder jo mennesker dér med viden og kompetencer, som vi simpelthen ikke har i vores daglige organisation."

Allan Gade Jacobsen, studievejleder og underviser på Ribe Katedralskole

Allan Gade Jacobsen supplerer:

– Som ungdomsuddannelse har vi oplevet det som et privilegium, at kommunen faktisk gerne ville noget med os, selvom vi ikke bliver drevet i kommunalt regi. Der sidder jo mennesker dér med viden og kompetencer, som vi simpelthen ikke har i vores daglige organisation, siger Allan Gade Jacobsen.

Frivillighed og fællesskab

Kernen i ABC-indsatsen på Ribe Katedralskole har været at uddanne "ungeambassadører" – elever der får redskaber til at fremme mental sundhed både hos sig selv og andre. Gennem fire workshops over et skoleår arbejder deltagerne med ABC-principperne – Act, Belong, Commit – via øvelser, refleksion og små prøve-handlinger i hverdagen.

Omkring 25–30 elever deltager hvert år – primært førsteårselever. Men der er også elever, der har været med i hele perioden, siden indsatsen blev introduceret for tre år siden. Tilbuddet er frivilligt, hvilket er helt centralt:

– Der er en pointe i, at det netop ikke er noget, man skal. Det er noget, man vælger. Derfor har vi også oplevet, at eleverne møder op med nysgerrighed og lyst til at engagere sig – og faktisk får noget med sig, de kan bruge, forklarer Allan Gade Jacobsen.

Hverdagen som øvebane

De respektive workshops handler ikke om store livsforandringer, men om små, konkrete greb i hverdagen. Deltagerne får viden om, hvordan pauser, søvn og mikrohandling kan styrke både egen og andres trivsel. De arbejder med bevidsthed om fællesskaber, deres betydning – og hvordan man selv kan bidrage aktivt med sine styrker og ressourcer.

– Vi vil gerne skabe et sprog for trivsel, som unge selv kan bruge – uden at det handler om at være syg eller have problemer. Det her er en ressourceorienteret tilgang, hvor vi tager udgangspunkt i de mange gode aktiviteter, skolen allerede tilbyder for at fremme fællesskabet – og viser eleverne, hvad de selv kan gøre for at fremme trivsel, siger Ane Lauridsen.

To spor for større effekt

I projektets tredje år blev der sat særligt fokus på skolernes eksisterende elevorganisationer. Eleverne blev klædt på til at integrere ABC-tankegangen i aktiviteter som fredagsbarer, skoleblade og andre elevdrevne arrangementer. Målet var ikke at ændre alt, men at tilføje et nyt perspektiv og styrke det, der allerede fungerer – så endnu flere elever føler sig inviteret og motiveret til at deltage.

– Når vi laver en krea-café i fredagsbaren, skaber vi et alternativ til beer pong. Når



vi inviterer "Strik & Drik" ind i festerne, signalerer vi, at fællesskab kan se ud på mange måder, forklarer Allan Gade Jacobsen.

Små forandringer med stor betydning
Der er ikke lavet målinger af trivslen før og efter – det har aldrig været hensigten. I stedet for spørgeskemaer og statistikker har man lyttet til elevernes oplevelser og observeret forandringer i deres adfærd.

– Elevudsagn viser, at ABC er blevet en del af elevernes hverdag. Nogle har genoptaget deres fritidsaktiviteter, andre mærker, hvordan små ændringer gør en forskel for humøret. Vi ser også effekten af ungeambassadør-fællesskabet, idet flere hilser på hinanden, blander sig og skaber kontakt på tværs af årgange og studieretninger, fortæller Karina Kjær-gaard Lauridsen.

Ribe Katedralskole samarbejder med Esbjerg Kommune om flere sundheds-fremmende indsatser, men Allan Gade Jacobsen fremhæver ABC-arbejdet:

– Det her er faktisk en af de indsatser, vi lykkes bedst med i samarbejde med Esbjerg Kommune, siger han.

En model der kan inspirere

ABC-indsatsen er drevet af Esbjerg Kommune, men målet har været at bygge kapacitet lokalt og få skolen med som aktør. Arbejdet med at klæde elevorgani-sationerne på til at tænke ABC ind i deres aktiviteter er et skridt i den retning.

– Vi har ikke skabt en trivselsmodel, der kan kopieres én til én. Men vi har vist, hvordan et stærkt samarbejde mellem kommune og skole kan skabe en fælles ramme, hvor skolen og de unge får ejerskab over deres egen trivsel, slutter Ane Lauridsen. ●

Tre gode råd fra Ribe Katedralskole

1

Invitér kommunen indenfor
Åbn døren for kommunale kompetencer, selvom I ikke er en kommunal institution. Der kan ligge uvurderlige ressourcer i samarbejdet.

2

Byg kapacitet sammen
Lad kommunen og skolen udvikle indsatsen i fællesskab frem for at få den trukket ned over hovedet. Det skaber ejerskab på begge sider.

3

Tilpas til jeres setup
Hver skole har sine egne rammer og strukturer. Det vigtige er ikke at kopiere en model, men at finde det, der virker netop hos jer.

Lad jer inspirere af Ribe Katedralskole

SKAB RESULTATER SAMMEN – MED KOMMUNEN SOM PARTNER

Når uddannelsesinstitutioner og kommuner samarbejder om trivsel, opstår der nye muligheder for at styrke unges mentale sundhed i praksis. Kommunen kan bidrage med viden, redskaber og sundhedsfaglige kompetencer, mens uddannelsesinstitutionen bringer nærhed til eleverne og adgang til hverdagens fællesskaber.

Hvordan kan samarbejdet se ud?

Det handler ikke om at kopiere en fast model, men om at finde lokale løsninger, der giver mening i praksis. Når uddannelsesinstitution og kommune mødes i et ligeværdigt samarbejde, opstår nye muligheder for at støtte unges trivsel i øjenhøjde.

Samarbejdet kan fx centrerer omkring:

- **ABC-workshops i fællesskab:** Kommunale konsulenter og lærere udvikler og gennemfører trivselsworkshops sammen.
- **Ungeambassadører og elevinddragelse:** Elever uddannes som frivillige ambassadører og arbejder med mikrohandling og fællesskaber. Kommunen bidrager med metoder – uddannelsen med nærhed og relationer.
- **Fælles kampagner og events:** Sammen skabes kampagner, temadage eller pop-up-aktiviteter, der gør ABC for mental sundhed levende.



Få inspiration til slides til ABC-workshop



GODE RÅD til implementering



Vær nysgerrige på hinanden:
Spørg: Hvordan arbejder vi hver især med unges trivsel? Hvad kan vi lære af hinanden? Hvad giver mening hos os?



Start småt og konkret: Find ét projekt at samarbejde om – fx en workshop eller aktivitet. Byg videre derfra.



Supplér hinandens styrker:
Kommunen har ofte metoder og sundhedsfaglig viden. Uddannelsesinstitutionen har adgang til relationer, rutiner og elevernes stemmer.



Giv plads til lokal tilpasning:
Der findes ikke én rigtig model. Succes afhænger af fleksibilitet, ejerskab og kontekst.

FGU Trekanten

GØR ABC TIL HVERDAGENS SPROG

På FGU Trekanten har ABC for mental sundhed slået rødder i hverdagen. Med fysiske ABC-kasser i klasserne, ambassadører blandt lærerne og et fælles sprog om trivsel er det lykkedes at gøre fællesskab til en naturlig del af skolelivet.

Et "godmorgen" i døråbningen. En holdt dør. Et "tak for mad" til kantinepersonalet. Små gestusser, der måske ikke lyder af meget – men som kan være forskellen på, om en ung kommer i skole i morgen eller bliver hjemme. På FGU Trekanten er sådanne mikrohandlinger blevet en del af det daglige sprog.

ABC-principperne har været en del af hverdagen på FGU Trekanten siden 2019, men forankringen tog for alvor fart, da skolen kom med i det regionale projekt "ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU" i 2021. Siden da har skolen været en drivkraft i udviklingen af ABC-aktiviteter målrettet FGU-elever i hele Region Syddanmark. Resultatet er en praksisnær, fleksibel og meningsfuld tilgang, hvor fællesskabet styrkes gennem dialog, aktivitet og medbestemmelse – og hvor trivsel og fællesskab ikke længere er noget, man kun arbejder med på særlige dage. Centralt i denne tilgang står et helt konkret værktøj.

En kasse med muligheder

I alle klasserne på FGU Trekanten står der nemlig en særlig kasse. Den er fyldt med idéer og materialer til aktiviteter, der er udviklet i samarbejde med andre

FGU-skoler i Syddanmark. Men det er ikke bare endnu et pædagogisk værktøj – det er blevet elevernes egen værktøjskasse til at skabe fællesskab.

– Når eleverne sidst på dagen er trætte og spørger, om de må gå hjem, kan vi i stedet gribe fat i kassen og finde noget, der giver mening for fællesskabet og støtter den sociale trivsel, fortæller kontaktlærer på FGU Trekanten Lene Hvam og uddyber:

– Det handler om at få flere til at deltage og føle, at det giver mening at være her på skolen – for vores elever er så ofte alene i deres hverdag.

Aktiviteterne i ABC-kassen spænder fra naturbingo og brain breaks – fx parvis "walk and talk", stående gruppearbejde, linje-svar-øvelser - til samtalekort og kreative samarbejdsøvelser. Mange af øvelserne er udviklet med inspiration fra elevernes egne forslag. De kan også bruges, når lærerne mærker, at energien er ved at gå ud af undervisningen.

– Der kan vi gribe ned i kassen og finde inspiration til fem minutters brain break. Ofte vælger eleverne selv aktiviteten – det skaber ejerskab, forklarer udviklingskonsulent på FGU Trekanten Anne Marie Kjærsgaard Petersen.



"Det handler om at få flere til at deltage og føle, at det giver mening at være her på skolen."

Lene Hvam, kontaktlærer på FGU Trekanten



Hvad er ABC-kassen?

ABC-kassen er udviklet af FGU-institutioner i Syddanmark som et konkret værktøj til at styrke elevernes trivsel.

Den indeholder øvelser inddelt i fire kategorier: naturaktiviteter, kreative øvelser, mentale aktiviteter og fysiske øvelser – og er tænkt som et fleksibelt redskab til brug i undervisningen, i pauser eller ved særlige trivselsindsatser.

Kassen er suppleret af en digital version og nu også en AI-løsning, som løbende udvikles og udbygges.

Fra koncept til kultur

På FGU Trekanten er ABC ikke blevet hængende som et eksternt koncept. Det er smeltet sammen med skolens måde at være sammen på – fra de første introduktionsdage til LAN-parties efter skoletid.

– Vi tænker ABC i alt, hvad vi laver. Når vi holder fællesskabsfestival, når tech-holdet arrangerer LAN-party, eller når vi laver juleklip og risengrød – så er alle tre elementer i spil på hver deres måde, siger Lene Hvam.

Flere teams har sat ABC-timer ind i skemaet, hvor klassens trivsel får lov at fylde. Men lige så vigtigt er det, at ABC er blevet sproget, eleverne selv bruger, når de skal beskrive, hvad der fungerer i deres fællesskab.

– Når vi laver fællesskabende aktiviteter, sker det, at vi får kommentaren: "Det er også sådan lidt ABC-agtigt." De har en bevidsthed om, at der faktisk er nogle konkrete redskaber, de kan gribe fat i, siger Lene Hvam.



Tre gode råd fra FGU Trekanten

1

Gør det håndgribeligt

En fysisk kasse i klassen skaber synlighed og tilgængelighed. Når materialerne er lige ved hånden, bliver det lettere at handle på trivslen i hverdagen.

2

Giv ejerskab til eleverne

Lad eleverne være med til at udvikle og vælge aktiviteter – så bliver det deres eget fællesskab, ikke noget der kommer udefra.

3

Skab fælles struktur

Ambassadører, ABC-intro for nye lærere og planlagte trivsels-dage gør det lettere at sikre, at indsatsen lever videre – også når nøglepersoner stopper.

Når eleverne tager over

Det måske stærkeste tegn på, at ABC-arbejdet er forankret, viste sig, da eleverne selv begyndte at stille krav til indholdet. Da skolen præsenterede de første samtalekort, var reaktionen fra eleverne klar: "Det er da meget fint, men det er ikke lige de spørgsmål, vi har lyst til at stille."

– Så fik vi udviklet nogle nye kort, som vi tog med på lærerkurset og delte med de andre FGU'er, fortæller Annemarie Kjærsgaard Petersen.

Det viste sig, at eleverne på de andre FGU'er havde samme holdning til de oprindelige samtalekort. Derfor har alle FGU-institutionerne med støtte fra Region Syddanmark udviklet deres egne kort, hvor eleverne selv har været med til at forme indholdet.

– Det synes jeg bare er genialt – så bliver det virkelig nærværende, lyder det fra Anne Marie Kjærsgaard Petersen.

Elevernes evne til at tage ejerskab viste sig også på en anden måde: Da elevrådet skulle give input til skolens trivselspolitik, blev de tre ABC-principper – act, belong og commit – trukket frem igen og igen.

ABC-ambassadører sikrer forankringen

Bag den brede forankring står et hold af ABC-ambassadører blandt lærerne. Ambassadørerne har gennemført særlige

kurser og fungerer som støtte for kolleger, der står med udfordringer og har brug for hjælp til at anvende ABC-kassen.

– Vi har også en ledelse, der har sagt, at det er det, vi kører med. Så når en ABC-ambassadør stopper, bliver vi kontaktet for at klæde nye på til rollen, fortæller Anne Marie Kjærsgaard Petersen.

Skolen har endda udviklet egne kurser for nye medarbejdere, så ABC bliver en naturlig del af skolens pædagogiske DNA. Og når de midler, som FGU søgte hos Region Syddanmarks uddannelses-pulje, udløber til sommer, fortsætter arbejdet – både ABC-kassen og ambassadørordningen lever videre.

En model for andre

Med alle disse strukturer på plads er ABC på FGU Trekanten i dag mere end et trivselsværktøj – det er blevet en del af skolens identitet. Fra de små mikrohandlinger i hverdagen til de store fællesskabsfestivaler lever ABC-principperne videre.

ABC er blevet et fælles sprog for trivsel, som både elever og lærere kan bruge til at navigere i hverdagens udfordringer. Og måske er det netop dér, den største succes ligger: Når trivsel ikke længere er noget, man arbejder med på særlige dage, men noget, der lever i det enkelte "godmorgen" og den holdte dør. ●



GODE RÅD til implementering



Gør det let at gå til: Lav fysiske materialer, som lærerne hurtigt kan tage frem og bruge – uden lange introduktioner.



Klæd medarbejderne på: Afhold en workshop eller temadag for hele personalet.



Tænk langsigtet: ABC-arbejdet virker bedst, når det bliver en del af uddannelsesinstitutionens kultur og hverdag – ikke kun noget man gør i temauger. Brug kassen igen og igen i løbet af skoleåret.



Søg midler til at få det til at lykkes: Implementering tager tid. Overvej at søge eksterne midler, fx gennem Region Syddanmarks uddannelsespulje.

Lad jer inspirere af FGU Trekanten

SÆT HANDLING BAG ORDENE – MED ABC-KASSEN

Små handlinger kan have stor betydning for trivslen. ABC-kassen er et lavpraktisk værktøj, der hjælper jer med at arbejde med små trivselsfremmende handlinger i undervisningen, i pauserne og i fællesskabet.



Hvad er ABC-kassen?

ABC-kassen er udviklet af FGU-institutioner i Syddanmark som et konkret værktøj til at styrke elevernes trivsel – og er tænkt som et fleksibelt redskab til brug i undervisningen, i pauser eller ved særlige trivselsindsatser. Kassen er suppleret af en digital version og nu også en AI-løsning, som løbende udvikles og udbygges.

ABC-kassen indeholder øvelser inddelt i fire kategorier: Naturaktiviteter, kreative øvelser, mentale aktiviteter og fysiske øvelser.

Det kan fx være:

- Naturbingo til udendørs aktiviteter.
- Brainbreaks-kort til 5-minutters pauser i undervisningen.
- Dialogkort til samtale og introduktion af nye elever.
- Spil og quiz-aktiviteter.
- Fotoopgaver.



Få inspiration til at lave jeres egen ABC-kasse



Få inspiration til relationsdannende aktiviteter for FGU-elever

Vejen Gymnasium og HF

SKAB NOGET AT MØDES OM – OG VIS VEJEN

Vejen Gymnasium og HF transformerede skolens fysiske og sociale miljø ved at investere i konkrete faciliteter og systematisk fællesskabsarbejde. I dag summer fællesrummene af liv og aktivitet.



I 2021 var Vejen Gymnasium og HF præget af tavse korridorer og tomme fællesrum. Eleverne havde blikket rettet mod deres telefoner, når de bevægede sig gennem skolen, og de store fællesområder stod næsten ubrugte hen.

– Det var næsten sådan helt spørgelsesagtigt, når man kom ind på skolen og gik rundt – der var tomt. Man så kun eleverne, når de skulle ud og fylde deres vandflasker, fortæller rektor Lars Bossen.

Blandt andet derfor greb ledelsen og lærerne muligheden, da skolen blev inviteret til at være en del af "ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU". Ambitionen var klar: De ville arbejde endnu mere intensivt og systematisk med trivsel. Men vejen til forandring blev anderledes, end de havde forestillet sig.

Fra god idé til virkelighed

De første forsøg med at styrke fællesskabet tog afsæt i små hverdagsgreb – mikrohandlinger og brain breaks – som skulle bidrage til at skabe trivsel i det daglige. I klasserne blev brain breaks brugt som små aktive afbæk i undervisningen, mens mikrohandlingerne typisk bestod af venlige initiativer og små sociale tiltag. Det kunne fx være at sige godmorgen til hinanden, skrive positive

beskeder på post-its eller lave fælles plakater med opmuntrende budskaber.

Men det stod hurtigt klart, at idéen var nemmere i teorien end i praksis. Brain breaks-kataloget blev hængt op i alle lokaler, men uden en tydelig plan for brug. Nogle lærere brugte det, mens andre følte sig usikre på formatet eller havde svært ved at finde plads til det i undervisningen. Mikrohandlingerne havde størst effekt uden for klasselokalet, hvor skolen samtidig begyndte at arbejde mere aktivt med at skabe liv i fællesarealerne.

Erfaringen blev tydelig: Hverdagsfællesskabet opstår ikke af sig selv. Eleverne tager ikke nødvendigvis initiativ, og både mikrohandlinger og brain breaks kræver struktur, vedholdenhed og lærerdrevet rammesætning for at få reel effekt.

Fra fællesskabsidealer til fysiske mødesteder

Derfor ændrede Vejen Gymnasium og HF tilgang. I stedet for kun at fokusere på aktiviteter i klasserummene, besluttede de at investere i faciliteter, der kunne trække eleverne ud af klasserne og skabe liv i fællesrummene.

De købte fodboldmål til udendørsaktivitet, bordtennis og spikeball til fællesområderne, brætspil til udlån og kreative materialer

til vinduesmaling. De etablerede også et samarbejde om "Bunkeren" – et kreativt mødested uden for skolen, hvor eleverne kunne mødes i helt andre rammer.

– Vi kunne simpelthen se, at hvis fællesrummene var døde, kom eleverne heller ikke ud til gruppearbejde. Vi skulle skabe noget at mødes om – ikke bare vandautomaten, fortæller Lena Lange Sørensen, der er studiecoach på Vejen Gymnasium og HF.

"Vi skulle skabe noget at mødes om – ikke bare vandautomaten."

Lena Lange Sørensen, studiecoach

Egen version af "Fællesskab i Fokus"

Den afgørende forandring kom, da skolen systematiserede fællesskabsarbejdet ved at udvikle deres egen tilgang til ABC-projektets Fif-værktøj (Fællesskab i Fokus). I stedet for at bruge materialet direkte, kiggede skolens ABC-udvalg det igennem og håndplukkede elementer, der passede til deres kontekst.

I dag gennemgår alle klasser deres egne strukturerede "fællesskab i fokus"-forløb, hvor Lena Lange Sørensen tager dem igennem forskellige aktivitetsstationer: bordtennis og spikeball, brætspil, vindues-

maling og uformelle samtaler med klasselæreren om, hvor de mærker fællesskabet, og hvad de vil have mere af.

Klasserne dekorerer også deres eget vindue med det, der kendetegner dem, og besøger "Bunkeren" sammen med deres klasselærer, mens de arbejder med udvalgte samtalekort undervejs.

– Det fungerer, fordi det er planlagt og struktureret. Eleverne vil gerne have fællesskab, men de ved ikke altid, hvordan de skal skabe det, forklarer Lena Lange Sørensen.



Tre gode råd fra Vejen Gymnasium

1

Tilpas værktøjerne til jeres kontekst – håndpluk det, der giver mening for jer.

2

Investér i konkrete faciliteter – skab noget at mødes om.

3

Lærerne skal drive processen – elevinitiativer kræver voksenstøtte for at blive vedvarende.



Vigtig læring: Lærerne skal drive processen

Den største erkendelse på Vejen Gymnasium har været, at trivselsinitiativer kræver aktiv lærerstyring for at lykkes. Brain breaks-kataloget kom ikke rigtigt i spil, når ansvaret lå hos eleverne. Krea-caféen blomstrede først, da elevrådet fik fast lærerstøtte.

– Eleverne vil gerne og har gode idéer, men der skal være en lærer eller studie-coach, der planlægger og tager initiativ, hvis det skal være fast, siger Lena Lange Sørensen.

Her blev ABC-tilgangen afgørende. Den gav ikke kun idéer – den gav også lærerne mod og mandat til at tage leder-skabet.

– Når jeg går op på personalemødet og kan sige, at den nationale forskning viser det og det, så giver det vis en tyngde, fortæller Lars Bossen.

Et gymnasium i bevægelse

I dag hilser eleverne tilbage, når Lars Bossen siger godmorgen. Fællesrummene summer af aktivitet, og eleverne blander sig på tværs af årgange og klasser.

– Der er så meget liv nu, og der er ikke noget hierarki mellem eleverne længere – alle spiller sammen, fortæller rektoren.

Næste skridt er at integrere ro og mindfulness som supplement til de fysiske aktiviteter. For som Lena Lange Sørensen siger:

– De skal også lære, hvor deres zone er, og hvad der tanker dem op. ●

Lad jer inspirere af Vejen Gymnasium

SKAB RUM, DER GØR FÆLLESSKAB MULIGT

De fysiske omgivelser spiller en vigtig rolle for elevernes trivsel. Når skolen investerer i rammer og indretning, der inviterer til aktivitet, fordybelse og uformelle møder, bliver det lettere at opbygge fællesskaber – på tværs af årgange, fag og interesser. Det handler ikke om store anlægsprojekter, men om at skabe steder, hvor elever har lyst til at være sammen.



Hvad er det fysiske greb?

Målet er at skabe miljøer, hvor fællesskab opstår naturligt. Det kræver, at der er noget at mødes om – og at eleverne får mulighed for at sætte deres eget præg på det.

Det kan fx være:

- **Spil og bevægelse i fællesrum:** Bordtennis, spikeball, brætspil og fodboldmål giver eleverne noget konkret at samles om – også i frikvarterer og pauser.
- **Kreative zoner og roligere fællesskaber:** Et "strik & snak"-rum, vinduesmaling og andre lavintensive aktiviteter kan appellere til elever, der ikke trives i larm og konkurrence.
- **Elevinddragelse og fælles ansvar:** Eleverne dekorerer fællesarealer, vælger aktiviteter og indretter fællesrum – og oplever, at det er deres uddannelsesinstitution.



Læs om, hvad forbedring af fysiske rammer kan gøre for elevernes trivsel



--

ABC for mental sundhed --

--



GODE RÅD til implementering



Investér i noget, eleverne kan samles om: En lille investering i spil, kreative materialer og mødesteder kan få stor effekt i hverdagen.



Tænk på diversitet: Skab muligheder for både de aktive, de kreative og dem, der søger ro. Fællesskab har mange former.



Giv det værdi: Brug fællesskabsaktiviteter som noget legitimt og værdifuldt – ikke kun som pauseunderholdning.



VIL I OGSÅ GØRE TRIVSEL TIL EN DEL AF JERES KULTUR?

På uddannelsesinstitutioner i hele Syddanmark har ABC-principperne sat spor. Nu er det jeres tur – her får I fem veje til at arbejde med trivsel i hverdagen.

Casene fra de foregående sider viser, at der er masser af erfaringer at lade sig inspirere af. Fælles for de uddannelsesinstitutioner, der har deltaget i ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU, er, at ABC ikke bare blev til endnu et projekt – men blev til konkrete aktiviteter og ændringer som kan integreres i undervisningen og i kulturen.

Det er ikke nødvendigvis de store tiltag, der gør forskellen. Tværtimod er det ofte de små, men vedholdende greb – og det fælles ejerskab, der gør en forskel. Når både elever, lærere og ledelse tager ansvar for alle elevers trivsel i det daglige, bliver det en del af uddannelsens DNA.



Se film fra ungdomsuddannelser og FGU'er, der har gjort ABC til en del af hverdagen

Scan QR-koden og få inspiration fra ungdomsuddannelser og FGU'er i Region Syddanmark.



5 VEJE TIL HVERDAGS-FORANKRING

1

Sæt trivsel på skemaet, så det bliver en del af hverdagen

Trivselsaktiviteter i og uden for den faglige undervisning, afsat tid til fællesskab, og mikrohandlinger viser, at elevernes trivsel prioriteres.

2

Skab synlighed for både elever og medarbejdere

Plakater, ABC-kasser, samtalekort og elevinitiativer minder alle om, at trivsel er et vigtigt fundament for læring.

3

Gør trivsel til en del af sproget

At gøre noget aktivt, at gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt er letforståeligt og det er nemt at tale om, hvordan man kan skrue på ABC-knapperne for at styrke sin mentale sundhed og trivsel.

4

Støt med struktur, systematik og ledelsesopbakning

Trivselsårshjul, ambassadørordninger for medarbejdere og formelle trivselsudvalg med lærere, elever og ledelse gør det nemmere at fastholde arbejdet med trivsel over tid. Ledelsen bør bakke synligt op om arbejdet.

5

Dyrk fællesskabet om det og del erfaringerne

Når flere er med – og deler ansvar – bliver det lettere at skabe varig forandring. Tal om det der virker og søg inspiration i Region Syddanmarks materialer og netværk. ●

FIND INSPIRATION OG MATERIALER HER

Scan QR-koden og læs mere om blandt andet:

- Fællesskabsværktøjet Fif
- Samtalekort
- Nipnapper
- Mikrohandling
- Skabeloner til plakater, idébokse mm.
- Slides til ABC-workshop
- Dialogkort
- ABC-pakken



Søg støtte til udvikling af jeres trivselsarbejde med afsæt i ABC for mental sundhed

Region Syddanmark er fortsat en del af det nationale ABC-partnerskab – og bakker op om lokale indsatser på de syddanske ungdomsuddannelser og FGU-institutioner.

Ønsker I at udvikle jeres trivselsindsatser fx med afsæt i ABC for mental

sundhed, er det muligt at søge midler fra Region Syddanmarks Uddannelsespulje. Midlerne kan fx bruges til udvikling, afprøvning eller forankring af trivselsfremmende aktiviteter med afsæt i ABC-principperne – eller ABC kan være en del af et større udviklingsprojekt. ●

Læs mere og find kontakinfo på uddannelsesteamet på Region Syddanmarks hjemmeside regionsyddanmark.dk/regional-udvikling/uddannelse/uddannelsespuljen



ET FÆLLES PROJEKT MED FÆLLES AFSÆT

ABC for mental sundhed er vokset frem gennem et stærkt og tillidsfuldt samarbejde mellem ungdomsuddannelser og FGU-institutioner, kommuner, Region Syddanmark, det nationale ABC-partnerskab – og ikke mindst unge selv.

Indsatsen har været en fælles bevægelse, hvor elever, medarbejdere og ledere har delt idéer, afprøvet redskaber og skabt forandring i praksis. Netværksmøder, ABC-workshops og ungeworkshops har givet inspiration og retning – og bidraget til, at ABC for mental sundhed ikke blev et fastlåst koncept, men en del af en fælles retning som tilpasses lokalt.



Region Syddanmark retter en stor tak til:

- De 56 ungdomsuddannelser og FGU'er (matrikler), der har deltaget.
- De mange undervisere, studie/trivselsvejledere, elevcoaches, ledere og elever, der har sat handling bag ordene.
- Kommuner og samarbejdspartnere, som har løftet med.
- Det nationale ABC-partnerskab og alle, der har delt, lyttet og bygget videre. ●

