



Instruktioner til implementering af UPRIGHT

Tillykke med beslutningen om at implementere UPRIGHT på jeres skole!



Denne intervention vil hjælpe med at udvikle robusthed og mental sundhed for hele skolens fællesskab.



INTRODUKTION

Dette dokument indeholder instruktioner og relevante praktiske oplysninger om UPRIGHT. Det skal hjælpe med at identificere de grundlæggende funktioner og elementer i programmet, der er nødvendige for at implementere UPRIGHT-interventionen på jeres skole.

Hvor kan vi finde materialerne?

På DPU/Aarhus Universitets hjemmeside: <https://projekter.au.dk/upright/> og på UPRIGHT hjemmesiden: <https://www.uprightproject.eu>

For de sprogspecifikke versioner kan du kontakte de regionale institutioner, der har været involveret i programudviklingen :

- 🌱 Engelsk, spansk og baskisk materiale
 - Kronikgune Institute for Health Service Research: www.kronikgune.org
- 🌱 Engelsk materiale
 - Resilience Center of Norwegian University of Science and Technology: <https://www.ntnu.edu/psychology/resilience-centre>
- 🌱 Italiensk materiale
 - Bruno Kessler Foundation, Trento (Italy) www.uprightprogram.eu/italiano/
- 🌱 Polsk materiale
 - Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Poland), Wroclaw Medical University (Poland)
 - <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>
- 🌱 Dansk materiale
 - Aarhus Universitet, Aarhus (Danmark) www.projekter.au.dk/upright/
- 🌱 Islandsk materiale
 - Directorate of Health Reykjavík (Iceland) www.landlaeknir.is
 - University of Iceland, Reykjavík (Iceland) www.upright.hi.is

Er materialerne gratis?

JA! Alle materialer er tilgængelige som gratis downloads.

De nødvendige materialer til implementering af UPRIGHT-programmet i skolerne kan downloades i pdf-format og som PowerPoints eller printes direkte fra hjemmesiden.



Introduktionsmateriale

- **FØR IMPLEMENTERING AF UPRIGHT I SKOLEN**

Velegnet til første læsning. Kort introduktion til UPRIGHT interventionen. Indeholder nyttige oplysninger om fordelene ved programmet og hjælper dig med at beslutte, om det er interessant for din skole.

- **INSTRUKTIONER TIL AT IMPLEMENTERE UPRIGHT**

Dokumentet, du læser i øjeblikket, indeholder praktiske oplysninger, der er nødvendige for at beslutte, om skolen er forberedt og ønsker at gå videre med UPRIGHT-implemteringen.

Manualer og præsentationer

- **TRIVSEL FOR OS - MANUAL FOR LÆRERE**

Denne manual indeholder instruktionerne til at anvende programmet i skolen samt teori- og praksisinformation for alle trivsel og robustheds-kompetencerne.

- **TRIVSEL FOR OS - MANUAL FOR FAMILIER**

Denne manual er til familier, der ønsker at lære og at træne trivsel og robusthed på egen hånd.

- **TRIVSEL FOR ALLE - MANUAL FOR LÆRERE**

Denne manual indeholder instruktioner til implementering af opfølgingsprogrammet og en liste over aktiviteter, der udføres på skoleniveau for at skabe en samlet skolekultur med trivsel.

- **POWERPOINT PRÆSENTATIONER TIL UNDERVISNING I KLASSEN**

Programmet tilbyder PowerPoint-slides til hver komponent og kompetence til brug i træningssessioner med elever. Disse slides kan ændres eller tilpasses af lærere, så de passer til specifikke behov eller præferencer.

- **POWERPOINT SLIDE TIL FAMILIER**

Disse PowerPoint-slides præsenterer øvelserne for de komponenter og kompetencer, der er beskrevet i manualen. De bør understøttes af praktiske familietræningssessioner til det skolebaserede program.



Audio/video/grafiske materialer

- **MINDFULNESS LYDFILER**

Programmet indeholder 7 lydfiler med guidede mindfulness-sessioner. De kan findes på YouTube og på PowerPoint slides. Disse lydfiler indeholder alle de instruktioner, der er nødvendige for at gennemføre en mindfulness-session med succes.

- **VIDEOER PÅ UPRIGHT**

UPRIGHT har en YouTube-kanal, <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists>, hvor de videoer og lydfiler, der blev brugt i interventionen, er lagt ud. Desuden findes videolinks i PowerPoint slides.

- **UPRIGHT PLAKATER**

For at hjælpe med at skabe en trivselskultur i skolen tilbyder UPRIGHT 5 printbare pdf-plakater med budskaber om mental sundhed. Disse plakater kan udstilles offentligt på skolen for at understrege vigtigheden af mental sundhed.

- **KORTE DIGITALE BUDSKABER OM UPRIGHT**

UPRIGHT tilbyder korte digitale budskaber, der kan vises på skolens sociale medier eller eventuelt printes til ophæng for at fremme trivsel og robusthed i hele lokalmiljøet. Disse digitale budskaber tilskynder også til udveksling af ideer.

Valgfrit understøttende materiale

- **FAQ – OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL**

Hyppige spørgsmål og svar om UPRIGHT-interventionen.

- **REGIONAL TILPASNING**

Det regionale tilpasnings afsnit indeholder en liste over trivsels og robustheds kompetencer, som børn og unge fra forskellige europæiske regioner (Spanien, Italien, Polen, Danmark og Island) har fundet meningsfulde og relevante for deres hverdag. Dette dokument er nyttigt for skoler i alle disse regioner, da det giver kontekstspecifik information.

- **MONITORERINGSVÆRKTØJ**

Tjeklister til at følge fremskridtene i implementeringen af UPRIGHT-programmerne, for at skabe overblik over afsluttede og afventende aktiviteter og for at opdage afvigelser fra den oprindelige plan.



NØDVENDIGE RESSOURCER TIL IMPLEMENTERING AF UPRIGHT I SKOLER

Nedenfor beskriver vi de menneskelige, infrastrukturelle og økonomiske ressourcer, der er nødvendige for at implementere UPRIGHT i skolerne.

Skolepersonale

Lærere er de første aktører, der er involveret i programmet. Jo flere lærere, der er involveret, jo bedre kan de inkorporere UPRIGHT viden i deres fagområde og i skolens hverdagsliv.

Skolens ledelse bør inddrages til at godkende implementeringen af programmet og men også til at facilitere skabelsen af en trivselskultur.

Det anbefales også at inddrage skolevejledere, pædagoger eller skolepsykologer. Skoler kan også bruge andre relevante interne ressourcer, såsom speciallærere og trivsels- og læringsvejledere, der arbejder med børn med særlige behov.

For at opsummere vil de anbefalede menneskelige ressourcer bestå af en person fra skolens ledelse, en person, der koordinerer UPRIGHT på skolen, og 1-2 lærere pr. deltagende klasse.

Lærertræning/Lærerkurser

Lærere og personale, der er ansvarlige for implementering af UPRIGHT-programmet, bør først selv trænes i UPRIGHT-komponenterne og -kompetencerne. Den grundlæggende læreruddannelse bør også dække **mindfulness som en tværgående og obligatorisk færdighed**.

På de skoler, hvor programmet allerede er implementeret, kan det være nyttigt at inddrage **UPRIGHT-lærere til at uddanne deres kolleger** ved at bruge deres erfaringer fra de seneste program gennemførelser. Det vil kræve en **hel træningsdag og derefter kontinuerlig supervision**. Det er vigtigt at arrangere et introduktionsmøde for at få tingene godt i gang.

På de skoler, hvor UPRIGHT endnu ikke er implementeret, er det vigtigt at tilrettelægge en læreruddannelse på ca. **10-20 timer**. Grundforløbet kan tilbydes i det første implementerings år, mens der kan arrangeres nogle få genopfriskningsmøder (5-6 timer i alt) i de efterfølgende år.

Da uddannelsen tager tid, anbefales det at **starte den så tidligt som muligt i skoleåret**.



Familier

Effekten af UPRIGHT-interventionen er blevet testet forskningsmæssigt ved at implementere programmet i to på hinanden følgende skoleår. Ikke desto mindre kan andre implementeringsformer anvendes, hvis man husker på, at andre implementeringsformers effekt ikke er blevet påvist.

Yderligere infrastrukturelle ressourcer

Familier bør involveres, når det er muligt, da de er vigtige interessenter. Alt materiale skabt under aktiviteterne, såsom **fotos, videoer, plakater, optagede webinarer eller flyers**, kan bruges til at **informere familier om UPRIGHT**.

Nogle familier er nemme at involvere, men andre er mere udfordrende. En strategi til at opmuntre familierne til at deltage kan være at arrangere **en begivenhed, der involverer børnene** (f.eks. et skuespil, en udstilling). Organisering af virtuelle begivenheder med familier er måske mindre effektive end fysiske møder. For nogle familier og under specifikke omstændigheder (f.eks. restriktioner på grund af Corona-pandemien) ville virtuelle begivenheder dog også kunne fungere. De basale infrastrukturelle ressourcer, der kræves til programimplementeringen, er **internetforbindelse, projektor, PowerPoint, papirmaterialer, printer, computere og onlineværktøjer**.

Samarbejde med lokale organisationer eller skolenetværk

Inddragelse af **skolepsykologer og rådgivere** i UPRIGHT-implementeringen kan tilføre yderligere værdi til processen.

Fra et netværksperspektiv vil det være nyttigt at **udveksle erfaringer mellem skoler, der allerede har afprøvet implementering af UPRIGHT, og de nye skoler**. For eksempel kan der arrangeres møder for at udveksle relevant information og knowhow mellem lærere på forskellige skoler.

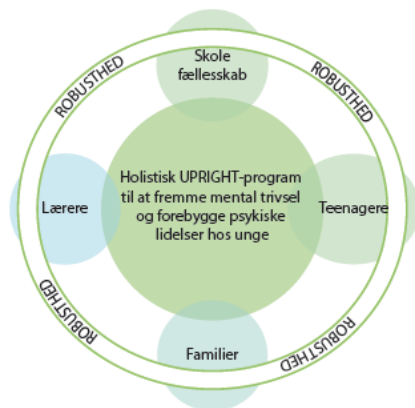
At implementere et **program som UPRIGHT med et politisk engagement** kunne gavne hele samfundet og det offentlige sundhedssystem.

Omkostninger til implementering af UPRIGHT programmet

UPRIGHT-programmet er designet til fuld inklusion i hverdagen i skolen.

Omkostningerne kan dækkes via **det interne skolebudget**, eller skolerne kan søge om **ekstern finansiering**.





Figur 1. Helskole-tilgangen i UPRIGHT

GRUNDLÆGGENDE FUNKTIONER I UPRIGHT INTERVENTION

UPRIGHT tager en helskoletilgang til at skabe et skolemiljø, der fremmer mental trivsel og robusthed. Denne tilgang involverer hele skolesamfundet. Positive relationer etableres med familier, elever og eventuelt lokale foreninger; hele skolen er engageret i deres elevers trivsel og læring.

UPRIGHT-interventionen tager tre trin for at øge robusthed og skabe en trivselskultur i skolen.

Trin 1 - Skolepersonalets træning i UPRIGHT intervention

I UPRIGHT er lærerens rolle at vejlede elever, når de udforsker forskellige robusthedskomponenter og kompetencer, der anvendes til specifikke og relevante oplevelser i deres liv. Lærerne forventes ikke at give alle svarene, men at de viser viljen til at lære sammen.

Hvordan træner man skolepersonale til TRIVSEL FOR OS-programmet?

Hele personalet inviteres til at blive trænet i TRIVSEL FOR OS-programmet. Men de personer, der underviser i UPRIGHT, bør trænes først.

Afhængigt af de tilgængelige ressourcer kan træningen være:

- givet af en UPRIGHT-ekspert, som vil være ansvarlig for at træne andre
- eller det kan være selvtræning, ved at læse manualen og lave de foreslåede øvelser.

Der kræves mellem 10 og 20 timer for at lære teorien bag og udføre de foreskrevne aktiviteter i begge tilfælde.

Under lærerkurset forventes de fremtidige UPRIGHT-lærere at lære programmets kompetencer og at anvende dem i deres daglige liv, for – forhåbentlig – at opleve fordelene på egen hånd.

For at motivere lærerne til at deltage i et sådan lærerkursus er det bedst at gøre det til en del af den årlige læreruddannelse. Desuden skal træningssessionerne være meget aktivt deltagende, og deltagere bør modtage et certifikat eller en vis anerkendelse for at deltage.

Sådan træner man skolepersonale til TRIVSEL FOR ALLE-programmet

For at implementere TRIVSEL FOR ALLE-programmet er der ikke behov for yderligere træning



udover den robusthedstræning, der er beskrevet i TRIVSEL FOR OS-manualen.

Dette program er dedikeret til at skabe en kultur for mental trivsel og robusthed i skole og læringsmiljø. For at implementere det bedst muligt, bør lærerne tilegne sig en kultur, hvor positive relationer mellem kollegaer og elever, rummelighed, aktiv deltagelse og en følelse af tilhørsforhold fremmes. Det er også vigtigt, at det pædagogiske team anvender disse værdier på observerbare handlinger i deres daglige arbejde, der skal læres og internaliseres af eleverne.

Trin 2 – Træning af børn og unge i UPRIGHT interventionen

Når skolens personale er forberedt på UPRIGHT interventionen, kan elevtræningen begynde.

UPRIGHT-programmet giver lærere en række forskellige materialer til at gennemføre elevtræning. Alle disse materialer bruges til at implementere UPRIGHT-interventionen fuldt ud. Man kan finde omfattende information om implementeringen af TRIVSEL FOR OS-programmet i dets manual.

Hvordan træner man børn og unge i TRIVSEL FOR OS-programmet?

UPRIGHT består af fire forskellige komponenter: mindfulness, coping, mestring og social emotionel læring, indeholdende i alt 18 kompetencer.



TRIVSEL FOR OS-programmet består af 4 komponenter og 14 kompetencer til robusthed. TRIVSEL FOR OS-programmet sigter mod at være effektivt og justerbart til de forskellige behov på hver enkelt skole.

Derfor lægger programmet op til et minimumsantal af lektioner, der bør gennemføres for at sikre effektivitet (18 lektioner). Ikke desto mindre, når dette minimumsantal er dækket, kan programmet udvides til op til 24 lektioner med elever, afhængigt af skolens behov.

TRIVSEL FOR OS IMPLEMENTERING

18 lektioner og 6 valgfrie lektioner. Hver lektion varer mindst 40 minutter.



Rækkefølgen af præsentationen af komponenterne er fleksibel. Men når man først starter med en komponent, bør man træne alle dens kompetencer, før man præsenterer den næste.

Hvordan træner man børn og unge i TRIVSEL FOR ALLE-programmet?

TRIVSEL FOR ALLE-programmet har til formål at øge bevidstheden om vigtigheden af mental sundhed og af at fremme en kultur for mental sundhed i skolerne. Den består af aktiviteter udviklet til at udvide den robusthedsstræning, der udføres i klasseværelserne, til at omfatte hele skolefællesskabet. Man kan finde information om implementeringen af TRIVSEL FOR ALLE-programmet i dets manual.

Figur 3. TRIVSEL FOR ALLE programmet består af 4 moduler af valgfrie aktiviteter, der fremmer et robust skolemiljø og en kultur for mental trivsel i skolen.



I denne helskoletilgang inviteres personalet, alle elever, familier og lokale institutioner til at deltage i programmet.

Metoder til at involvere familier

-Gode kommunikationskanaler med familier ved hjælp af e-mail, skolehjemmesider og fysiske møder. Man kan også inddrage den lokale forældrebestyrelse i at formidle aktiviteterne og holde familierne orienteret om den aktuelle udvikling.

-Hold familierne orienteret om programmets fremskridt: præsenter kalenderen med aktiviteter, datoer, registreringsprocedure og giv feedback efter aktivitetsimplementering. Elever kan også diskutere programmet derhjemme med deres familier for at give førstehåndsinformation.

-Invitér familierne til at deltage i programmets aktiviteter. Deres aktive deltagelse validerer og understøtter at fremme robusthed og mentalt sundhed i skolerne

Metoder til at involvere skolepersonalet

- Informér skolens personale om programmet, dvs. fortæl dem, at programmet er i gang, og fremlæg de planlagte aktiviteter og tidsplanen. Dette vil sikre, at hele personalet kan deltage og understøtte at fremme robusthed og en kultur for mental sundhed.

- Spred information om programmet via e-mail eller intranet til hele skolens personale på alle niveauer, herunder rengøringspersonale, administration, lærere og ledelsesteam.



Metoder til at involvere lokalsamfundet

- Samfundsinddragelse kan fremmes ved at invitere folk eller institutioner i lokalsamfundet og nabolaget til at deltage i aktiviteterne.
- Spred budskabet om aktiviteterne i de lokale tjenester i jeres lokalsamfund, og brug hjemmesiden til at annoncere dem, så alle fra nabolaget kan deltage. Medlemmerne af lokalsamfundet kan komme på skolen for at tale om robusthed eller mental sundhed. Skolens repræsentanter kan besøge de lokale institutioner eller personer, der fremmer robusthed og mental sundhed.
- Skab forbindelse med andre skoler, der implementerer UPRIGHT: organisér nogle aktiviteter sammen.

Trin 3 - Træn familier i UPRIGHT interventionen

For den bedste implementering af UPRIGHT bør skolen inddrage familierne fra begyndelsen til aktivt at deltage i programmet. Familiernes deltagelse er afgørende for programmets succes. Derfor bør familierne også trænes i UPRIGHT trivsel og robusthed.

Det er ganske vist en udfordring at overbevise familierne om at blive involveret i ethvert skoleprogram, og UPRIGHT er ingen undtagelse.



Prøv nogle af disse råd til at involvere familierne:

1- Informér dem om programmet på den første skoledag, ved møder og med brug af digitale værktøjer (email eller skoleintra).

2- Forklar, hvad deres deltagelse betyder, de forventede fordele for deres barn, dem selv og skolefællesskabet og hvor lang tid, det varer.

3- Informér familierne om, hvordan det går med interventionen i skolen. Det vil holde dem motiveret til at fortsætte deres deltagelse.

4- Tilføj en UPRIGHT fane på skoleintra og sociale medier, så familierne kan tilgå den og følge med i nyheder.

5- På skolen kan man tilbyde UPRIGHT træningssessioner med familier. Familier vil øge deres tilknytning til programmet, når de kan udveksle erfaringer med andre involverede i UPRIGHT-programmet. Sådanne møder bidrager til den online familieportal og supplerer træningsfleksibilitet for familier.

Hvordan træner man familierne i TRIVSEL FOR OS-programmet?

UPRIGHT har lavet sin egen TRIVSEL FOR OS-manual til familier. Denne manual forklarer kort hver robusthedskomponent og kompetence i programmet og har specifikke øvelser til familierne. Disse øvelser kan laves individuelt af familiemedlemmer eller i fællesskab som familie.

Ud over hver families selv-træning, er det en god idé at arrangere sessioner på skolen for at udvide træningen, tilskynde til udveksling af erfaringer og løse tvivlsspørgsmål. En ekspert i UPRIGHT (fra eller uden for skolen) bør moderere disse sessioner med familierne. Et forslag er at organisere træning for familier i mindst to sessioner, der varer halvanden time med en uges mellemrum. Disse sessioner kan finde sted om morgenen, eftermiddag eller aften, alt efter præference. Hvis det er svært at finde nok deltagere, kan der arrangeres hybrid-sessioner, der kombinerer webinar og fysisk fremmøde. En anden mulighed kan være at tilrettelægge træningen i weekenden.

Selv-træning i UPRIGHT kompetencer kan struktureres i 18 sessioner á 30 minutter, men alle kan bestemme eget tempo.



Hvordan trænes familierne i TRIVSEL FOR ALLE-programmet?

Familiernes involvering i TRIVSEL FOR ALLE-programmet indebærer, at de informeres om de aktiviteter, der gennemføres, og deres aktive deltagelse i sådanne arrangementer. Familiernes fremmøde forstærker alles engagement i at skabe en mental trivselskultur i skolen. Hjemme kan familierne spørge deres barn om UPRIGHT-aktiviteterne på skolen og rådgive om, hvordan man udfører disse aktiviteter bedst muligt.

MONITORERING AF FORLØBET MED INTERVENTIONEN

Som yderligere materiale tilbyder UPRIGHT-interventionen to skabeloner til at evaluere fremskridtene og graden af implementering af hvert program. Takket være disse to skabeloner vil det være muligt at opdage programafvigelser og skabe overblik over implementeringsgraden af hvert program ved slutningen af forløbet.

