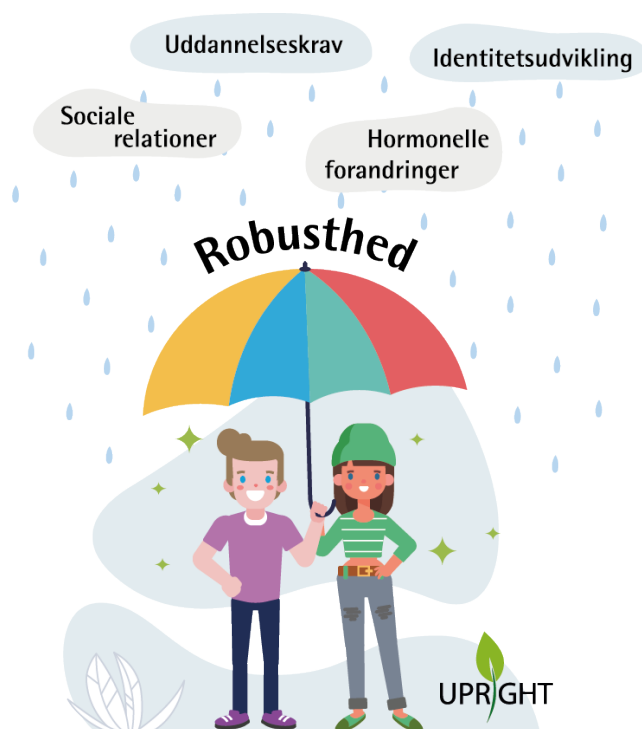


Før implementering af UPRIGHT i skolen

1. Hvorfor øge robustheden hos unge?



I Ifølge Verdens Sundhedsorganisationen (WHO) betegnes man som del af ungegruppen, når man er mellem 10 og 19 år. I denne periode finder mange biologiske, psykologiske og sociale ændringer sted. At møde disse ændringer er forbundet med en risiko for psykiske lidelser, såsom depression eller angst. Faktisk begynder 50% af voksne psykiske lidelser i løbet af ungdoms-årene. At forebygge på dette tidlige stadium kan ændre unges fremtid.

Livserfaringer og kvaliteten af sociale relationer påvirker i høj grad de unges mentale sundhed og trivsel. Det er vigtigt, at de plejer deres sociale ressourcer, såsom gode familie relationer, har ubetinget støtte fra mindst en voksen og støtte fra venner for at øge og beskytte deres mentale sundhed.

Negative oplevelser og relationer, som mobning, mangel på accept fra venner eller utilstrækkelig støtte fra forældre og lærere, fører til dårlig mental sundhed og velvære. Tilbagevendende eller vedvarende stress fører til følelsesmæssig og fysiologisk belastning, hvilket resulterer i mistrivsel og hyppige klager over helbredet.

Robusthed er et vigtigt aktiv for de unge, så de kan tilpasse sig positivt til ændringer og håndtere bekymringer forbundet med at vokse op i et komplekst miljø

Robusthed er en persons eller gruppes evne til at klare sig, tilpasse sig og hurtigt komme sig efter stress, krise og modgang. I tidlige studier af robusthed, blev det betragtet som et medfødt personlighedstræk, fordi nogle mennesker fra naturens side er stærke og trives i modgang. Imidlertid betragtes robusthed nu som noget, der kan læres, da robusthed er sammensat af en række færdigheder og kompetencer. Robusthed udvikler sig bedst, hvis den enkelte har et støttende netværk, modtager støtte fra venner, familie, lærere og i samfundet.



Programmer som UPRIGHT giver indsigt i elementer af robusthed og giver de bedste betingelser for at øge individers og grupperes robusthed.

Robusthed er en vigtig komponent i mental sundhed. At opretholde det mentale velbefindende betyder ikke bare fravær af psykisk sygdom, men også opfyldelse af en række personlige behov på godt niveau. WHO definerer mentalt velbefindende som "en tilstand, hvor hvert individ realiserer sit eget potentiale, kan klare de normale belastninger i livet, kan arbejde produktivt og frugtbart og er i stand til at yde et bidrag til sit samfund".

Robusthed og trivsel forhindrer psykiske lidelser eller reducerer deres sværhedsgrad. Trivselsniveauet ændrer sig i et kontinuum, fra lavt til højt, afhængigt af vores personlighed, hvor vi er, og hvad der sker med os. Hvis vi fokuserer på robusthed under vanskelige omstændigheder, vil det være lettere at bevæge sig hurtigt og effektivt mod bedre trivsel. For at gøre dette må vi koncentrere os om de centrale færdigheder, der er nødvendige for at klare problemer og vanskeligheder, opretholde positive interpersonelle relationer og sætte realistiske mål. Disse færdigheder har indflydelse på den enkelte unges evne til selvregulering og mulighed for at handle hensigtsmæssigt og bidrage meningsfuldt til hverdagen.

2. Hvad er UPRIGHT?

UPRIGHT er en videnskabeligt testet psykoeducational robusthedintervention, designet til at fremme den mentale trivsel og forhindre psykiske lidelser hos unge. Den anvender en helskoletilgang, der involverer unge, deres familier og hele skolen. For en kort præsentation af UPRIGHT se <https://youtu.be/vEqFLWFp8qk>



UPRIGHT -interventionen har sine rødder i et videnskabeligt forskningsprojekt. I dette projekt har et tværfagligt team af europæiske eksperter inden for mental sundhed og trivsel (kliniske psykologer, skolepsykologer og psykiatere) fra syv europæiske institutioner i Spanien, Italien, Polen, Norge, Danmark og Island arbejdet sammen om at udvikle en effektiv intervention - nu



Dette materiale er en del af et projekt, der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsaf tale nr. 754919. Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.

navngivet UPRIGHT. Interventionen har som mål at øge individuel og kollektiv robusthed for 12-14-årige unge.

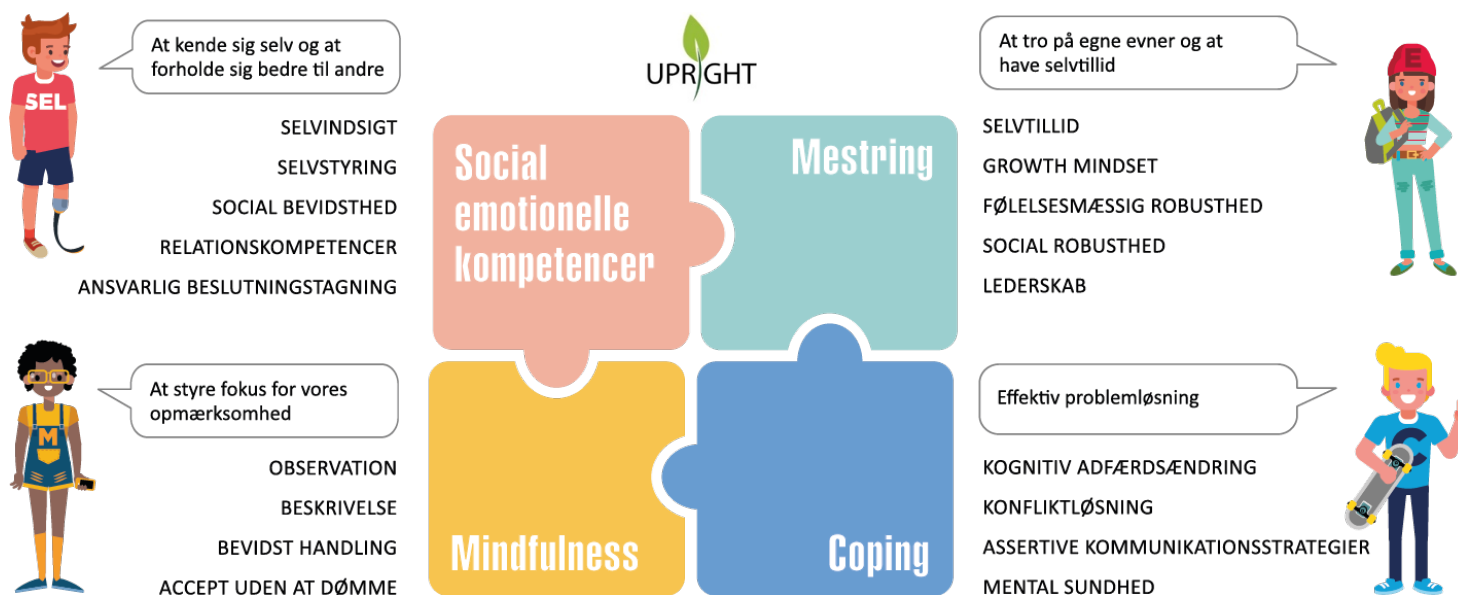
Det videnskabelige projekt UPRIGHT varede 4 år (2018–2021) og blev finansieret af Den Europæiske Unions Horisont 2020 forsknings- og innovationsprogram (tilskudsaf tale nr. 754919). UPRIGHT-programmet har videnskabeligt demonstreret dets effekt og omkostningseffektivitet til at fremme robusthed. Samlet set deltog 39 skoler fra fem lande i evalueringen. Forskningen blev designet som et kontrolleret, randomiseret forsøg; resultaterne opnået på skoler, der deltog i UPRIGHT -interventionen, blev sammenlignet med kontrolskoler, der fulgte deres sædvanlige forløb og som ikke var involveret i UPRIGHT.

UPRIGHT robusthedsprogram

UPRIGHTs teoretiske model er baseret på en omfattende gennemgang af litteraturen om robusthed. Derudover tager udviklingen af programmet også afsæt i resultaterne af tidligere robusthedstiltag med henblik på at forbedre det teoretiske indhold, programmets assimilering og implementeringsprocedurer på skolerne.

UPRIGHT -modellen for robusthed består af 4 komponenter og 18 kompetencer. At tilegne sig og øve disse færdigheder og kompetencer øger individets og gruppens robusthed.

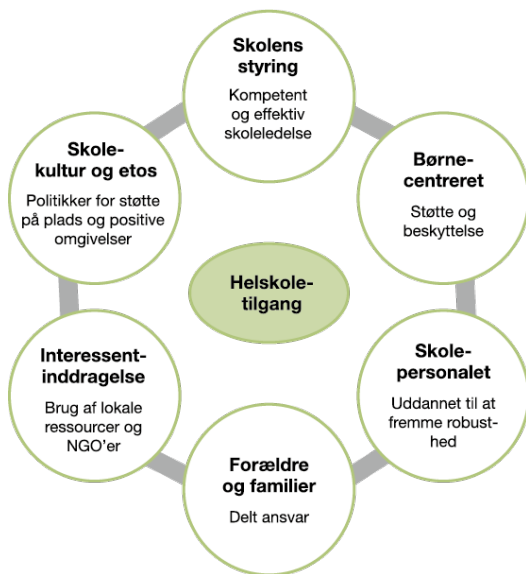
Figur 1. UPRIGHT -modellen for robusthed består af 4 komponenter og 18 kompetencer.



To komplementære UPRIGHT-programmer formidler disse komponenter og kompetencer til deltagerne. Programmet "TRIVSEL FOR OS" fremmer personlig robusthed, mens det andet program, "TRIVSEL FOR ALLE", fremmer social robusthed og en kultur for mentalt trivsel i skolen.



3. Hvordan gennemføres UPRIGHT?



UPRIGHT bruger en helskole tilgang til at fremme robusthed og en trivselskultur. En "helskoletilgang" bruger de interne ressourcer (dvs. skolepersonale, skolebygninger, skolefinansiering) og eksterne ressourcer (skolekontakter, samfundstjenester m.fl. og familier) til at skabe en trivselskultur i skolen. Denne tilgang har et økologisk synspunkt; skolen bliver et sted, der tilbyder undervisning til skolesamfundet (dvs. skolepersonale, elever og familier) og beder de eksterne institutioner, der arbejder med mental sundhedsfremme, om at bidrage til skabelsen af en mental sundhedskultur i skolerne.

Alle medlemmer af skolefællesskabet (Ledelse, afdelingsledelse, undervisnings- og ikke-undervisende personale, elever, forældre og familier) er ansvarlige og spiller en aktiv rolle i at fremme og nå målet. For at nå dette mål sammen kræver det, at de involverede personer uddannes, trænes og opnår de nødvendige specifikke ressourcer. For at lykkes skal elevernes, personalets og det bredere samfunds behov opfyldes.

Figur 2. Aktører involveret i hele skolens tilgang og deres aktiviteter for at fremme robusthed og en trivselskultur.

I UPRIGHT har alle i skolefællesskabet en aktiv rolle at spille:

- **Lærerne** introduceres til UPRIGHT-programmerne og uddannes og/eller trænes i at udføre interventionen. De bliver bekendt med programmets kompetencer og præsenterer dem for eleverne.
- **Skolebestyrelsen** arbejder på at skabe en trivselskultur i skolen ved at fremme regler, normer og ressourcer, der øger følelsen af tilhørsforhold, positive interaktioner blandt skolens personale, flertalsdeltagelse i beslutningsprocessen og social inklusion.
- **Fællesskabets medlemmer** besøger skolen for at samarbejde om aktiviteter, der fremmer trivsel.
- **Familier** deltager i interventionen og følger op på arbejdet hjemme, deltager i skoleaktiviteter og fungerer som rollemodeller for deres børn.
- **Skole policy og regler samt organisationens kultur** kan sætte fokus på vigtigheden af omsorg for mental sundhed og bidrage til trivsel.



4. Hvad er UPRIGHTS styrker?

- UPRIGHT programmet i tal:
 - 🇪🇺 17 skoler i Europa (Spanien, Italien, Polen, Danmark og Island) deltog som forsøgsskoler og implementerede UPRIGHT fra 2018 til 2021; 22 kontrolskoler var tilknyttet projektet.
 - 🇪🇺 2,845 elever deltog i programmet
 - 🇪🇺 2,430 familier deltog i programmet
 - 🇪🇺 396 lærere blev uddannet til at undervise i programmet
- UPRIGHT-programmet har vist sig at være effektivt til at øge robustheden.
- UPRIGHT eksperter og endelige slutbrugere (elever, familier og lærere) har været med til at udarbejde UPRIGHT-programmet.
- Programmet er tilpasset regionale forskelle.
- De kompetencer, der er læres i UPRIGHT, betragtes som meget nyttige af elever, lærere og familier.
- Programmet findes på syv sprog: engelsk, spansk, baskisk, italiensk, polsk, dansk og islandsk.
- Det er gratis!

De unge siger:

"Det er godt at vide, hvad man kan gøre, når det hele er lidt svært"

Lærere siger:

"Robusthed er nødvendigt i disse dage. Mange elever ved ikke, hvordan de skal håndtere modgang"

Familier siger:

"Der tages hensyn til de unges mentale sundhed"

