

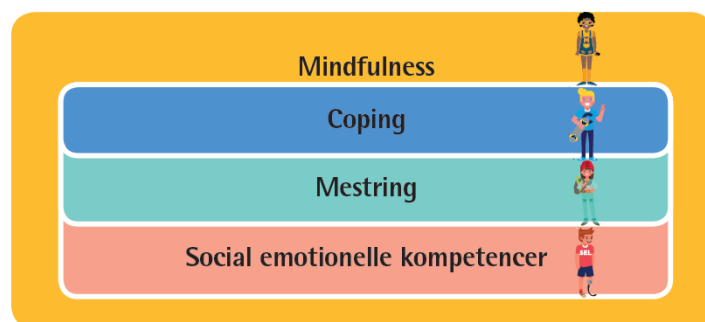
## Ofte stillede spørgsmål

### Hvad er ideologien bag UPRIGHT programmet?

UPRIGHT er et forskningsprojekt fondet af Horizon 2020 Research and Innovation programme (EU) under tilskudsaf tale Nr. 754919. UPRIGHT akronymets fulde titel for forskningsprojektet er: "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".

Det overordnede formål er **at fremme mental trivsel og at forebygge mentale lidelser ved at styrke robusthed** hos unge mennesker gennem en integreret tilgang, der involverer teenagere, deres familier samt lærere og andet personale i skoler.

UPRIGHTs fundament for træningen består af fire forskellige komponenter: mindfulness, coping, mestring og social emotionelle kompetencer herunder i alt 14 kompetencer. Øvelserne til at lære og praktisere mindfulness er fordelt over hele programmet.



### Kan vores skole blive en UPRIGHT skole?

Under forskningsprojektperioden blev UPRIGHT implementeret i tæt samarbejde med skoler i specifikke europæiske lande eller regioner. Materialer blev herefter udviklet på 7 forskellige sprog: engelsk, spansk, baskisk, italiensk, dansk, polsk og islandsk.

Det er nu muligt at blive en UPRIGHT-skole, selvom man ikke var en del af forskningsprojektet.

### Hvilke udgifter skal man forvente?

Alt UPRIGHT-materiale inklusive manualen og onlineresourcer er gratis. Eventuelle omkostninger, der skal dækkes af skolen, kan vedrøre uddannelse af lærere af kvalificeret personer (for mere information kontakt [Mette@Ledertoug.dk](mailto:Mette@Ledertoug.dk) eller [Knoop@edu.au.dk](mailto:Knoop@edu.au.dk)), arrangementer afholdt af skolen og eventuelt andet materiale, der ikke er tilgængeligt blandt UPRIGHT- materialerne.

## I hvilke lande eller regioner er UPRIGHT-programmet allerede implementeret?

Lande og regioner, der allerede har implementeret programmet er:

Italien	<u>Trentino region</u> Yderligere info: <a href="http://www.uprightprogram.eu/italiano/">www.uprightprogram.eu/italiano/</a>
Spanien	<u>Baskerlandet</u> Yderligere info: <a href="http://www.kronikgune.org">www.kronikgune.org</a>
Island	<u>Reykjavik området</u> Yderligere info: : <a href="http://www.landlaeknir.is">www.landlaeknir.is</a> og <a href="http://www.upright.hi.is">www.upright.hi.is</a>
Polen	<u>Nedre Schlesien</u> Yderligere info: <a href="https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/">https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/</a>
Danmark	Yderligere info: <a href="http://www.projekter.au.dk/upright/">www.projekter.au.dk/upright/</a> , <a href="mailto:Mette@Ledertoug.dk">Mette@Ledertoug.dk</a> , <a href="mailto:Knoop@edu.au.dk">Knoop@edu.au.dk</a> , <a href="mailto:Louise@styrkeakademiet.dk">Louise@styrkeakademiet.dk</a>

## Hvilke materialer er inkluderet i UPRIGHT programmet?

UPRIGHT består af en række forskellige træningsmaterialer. Materialerne er udviklet som to hovedprogrammer: **Trivsel for OS** (Intervention for børn og unge indeholdende 4 forskellige komponenter: mindfulness, coping, mestring og social emotionelle kompetencer, i alt 18 kompetencer) og **Trivsel for ALLE** (designet til at fremme fællesskabets robusthed i skolen). Hvert program består af træningsmaterialer til lærere, elever og familier, herunder:

- Manual for lærere (både Trivsel for OS og Trivsel for ALLE programmerne)
- Manual for familier
- Power point præsentationer
- Videoer
- Filmklip
- Online materialer (Plakater, Små digitale budskaber, Mindfulness lydfiler, ...)

## Hvor lang tid tager det at starte implementeringen af UPRIGHT?

Vores erfaring har vist, at hvis der ikke findes noget UPRIGHT-materiale på det pågældende sprog, så vil hele produktionsprocessen tage omkring et år. Det vil kræve, at man afsætter et helt skoleår til produktion af alt materialet (inklusive videoer, manualer, præsentationer osv.) Hvis materialet allerede findes på det pågældende sprog, er tidsrammen kortere.

## Hvordan involverer UPRIGHT forældre?

I begyndelsen af skoleåret inviteres alle forældre på skolen og informeres om UPRIGHT og hvordan det fungerer. UPRIGHT skoler opfordres til en aktiv kommunikation med familier gennem hele implementeringen. UPRIGHT indeholder også en forældremanual, som er tilgængelig [online](#) og det anbefales at afholde nogle forældrekurser og arrangementer.

## Hvem ejer rettighederne til UPRIGHT-programmet?

©UPRIGHT-projektet. Dette arbejde er licenseret under en CC BY-NC-SA 4.0 licens.



CC BY-NC-SA: Denne licens tillader brugere at distribuere, ændre, tilpasse og bygge videre på materialet i ethvert medie eller format udelukkende til ikke-kommercielle formål, og kun så længe tilskrivning gives til forfatterne (©The UPRIGHT-projektet. Alle rettigheder forbeholdes). Hvis der ændres, tilpasses eller bygges videre på materialet, skal det modificerede materiale licensere under identiske vilkår.