



UPRIGHT Regional Tilpasning

Informationerne i dette afsnit er resultatet af en samskabelsesproces mellem UPRIGHT-forskersteamet og repræsentative deltagere fra Spanien, Italien, Polen, Island og Danmark. UPRIGHT-teamet arrangerede face-to-face gruppesessioner med unge, forældre og lærere og lavede her nogle undersøgelser. Vi ønskede at undersøge deres viden om emnet, deres meninger, behov og forventninger til et robusthedsprogram som UPRIGHT.

Det regionale tilpasningskapitel består af tre dele:

1. En liste over aspekter af robusthed, som unge fra hver region finder meningsfulde og relevante for deres hverdag.
2. De vigtigste bekymringer hos unge, forældre og skolens personale i hver region. Disse bekymringer er elementer i deres personlige og sociale udvikling, der er særligt følsomme og relevante for ungdommen.
3. En liste over de metoder, som lærerne anser for de mest succesrige at anvende i UPRIGHT-sessionerne med unge i hver region. Lærerne kunne understrege disse punkter i de sidste sessioner (herunder evt. de ekstra sessioner). Hvis nye brugere ønsker at lave deres egen samskabelsesproces, henvises der til <https://journals.sagepub.com/doi/suppl/10.1177/1474904120947890>, hvor der er informationer om den anvendte metode i gruppeprocessernes og informationer vedrørende spørgeskema kan findes i "Supplerende materialer".

Formålet med UPRIGHT-programmet er at fremme den mentale trivsel og forebygge psykiske lidelser ved at forbedre robustheden hos teenagere gennem en holistisk tilgang til teenagere, familier og lærere. Programmet er universelt (dvs. udviklet til at nå alle elever) men kan tilpasses en implementering i forskellige lande. Tilpasningen er resultatet af en samskabelsesproces, hvor der er taget højde for sprog, kultur og sammenhænge på en sådan måde, at programmet er kompatibelt med de kulturelle mønstre, holdninger og værdier som er relevante for teenagere, familier, lærere og skolens medarbejdere

Målsætningerne for den regionale tilpasning er:

- At afdække de største lokale udfordringer og mulige løsninger i forbindelse med implementeringen af UPRIGHT-programmet.
- At identificere ressourcer og forventninger i fællesskabet, skolen og i familierne i forbindelse med implementeringen af UPRIGHT.
- At prioritere de vigtigste kompetencer i UPRIGHT-programmet ud fra de lokale behov.
- At undersøge de største problemområder, hvad angår teenageres udvikling, og som skal tages i betragtning i det regionale UPRIGHT-program.
- At udvælge de mest hensigtsmæssige metoder til implementering af UPRIGHT-programmet lokalt.



Den metode, der er brugt til at foretage den regionale tilpasning, består af tre hovedtrin:

1. **Deltagende arbejdsgrupper:** Hvor teenagere, familier og lærere undersøgte deres udfordringer, behov og forventninger i forhold til mental trivsel (kvalitativ tilgang).
2. **Undersøgelser:** Hvor teenagere, familier og lærere blev bedt om at angive deres præferencer med hensyn til programmets kompetencer, problemområder og implementeringsmetode (kvantitativ og kvalitativ tilgang).
3. **Godkendelse:** Hvor teenagere, familier og lærere bekræftede, at den regionale tilpasning, som er et resultat af de supplerende oplysninger, der er indsamlet i arbejdsgrupperne og undersøgelserne, afspejler deres reelle behov og holdninger.

Pilotlandene i UPRIGHT-projektet: Danmark, Island, Polen, Italien og Spanien udgør et repræsentativt billede af forskellige sociodemografiske, økonomiske og kulturelle sammenhænge i Europa. Oplysningerne om den regionale tilpasning, der er foretaget af hvert land, er blevet indsamlet for at give en overordnet oversigt over de foretrukne UPRIGHT-kompetencer, prioriterede problemområder og de mest passende metoder til implementering af lektionerne med teenagere.



Kompetencer, som teenagere finder mest interessante og vigtige at lære:

Når du har fuldført kapitlerne for de 4 kernekomponenter og de 14 kompetencer sammen med dine elever, kan du bruge ekstra tid på specifikke udvalgte kompetencer. Vi foreslår, at du generelt er særligt opmærksom på disse kompetencelektioner. Eleverne gav udtryk for, at disse kompetencer er særlig nyttige i hverdagen. Du kan søge efter flere oplysninger om disse kompetencer eller bede om råd fra forskerteamet. Dette kan hjælpe med at give dig et godt og trygt grundlag til, at du kan besvare spørgsmålene og stå for øvelserne i klassen. Du kan også finde flere øvelser eller hjemmearbejde, der kan bruges til at øve disse kompetencer i klassen eller derhjemme. Det kan være nyttigt at planlægge aktiviteter uden for klasseværelset med disse kompetencer i tankerne.

Europæisk UPRIGHT kontekst

MESTRING

Selvtillid

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

Ansvarlig beslutningstagning

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

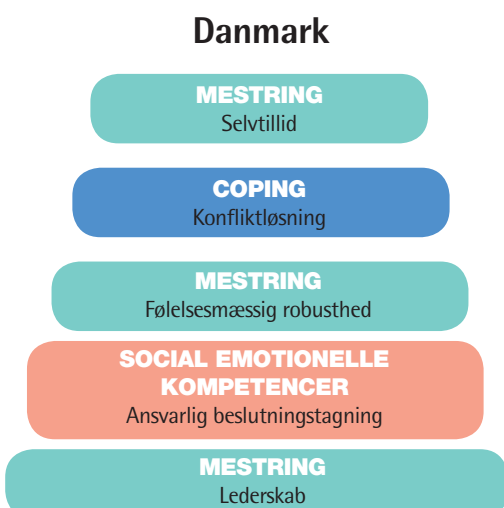
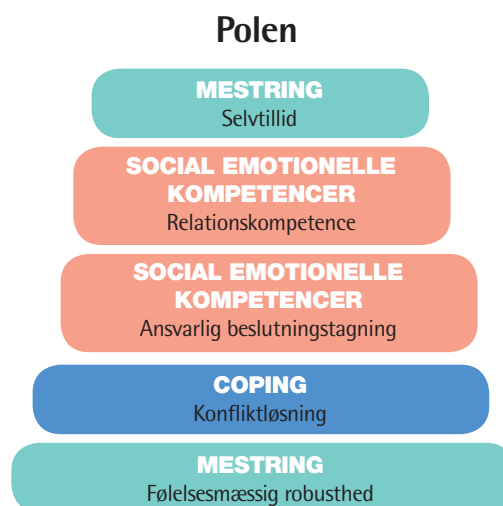
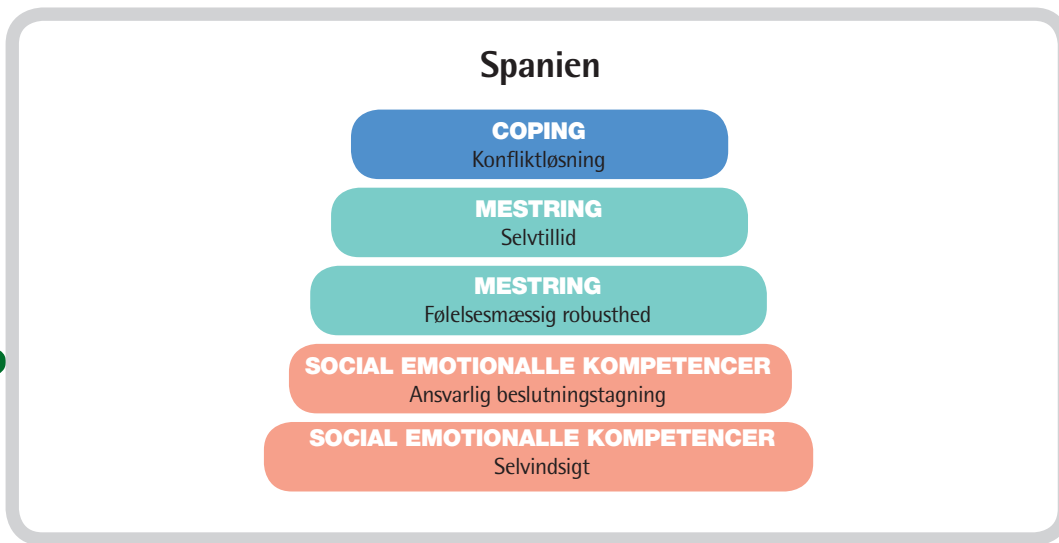
Relationskompetencer

COPING

Konfliktløsning

COPING

Assertive kommunikationsstrategier



Problemområder for teenagere, forældre og lærere

Som du kan se herunder, er disse tre grupper enige på nogle områder og uenige på andre. De problemområder, der præsenteres her, opleves ofte som udfordringer. Disse udfordringer kan give muligheder for at vokse og øge robustheden hos teenagere eller udvikle sig til risici for deres fremtidige trivsel.

Du kan overveje at diskutere disse emner under øvelserne i de forskellige UPRIGHT-lektioner. I kapitlerne om kompetencer er der nogle øvelser, hvor du kan medtage eksempler eller sætte historier om bestemte emner eller problemstillinger ind i en sammenhæng. Du kan introducere de problemstillinger, der er angivet her. Det er altid en god ide først at finde ud af, hvordan dine elever har det med at tale om eller arbejde med disse problemer. Du kan også foreslå disse emner til yderligere aktiviteter som f.eks. skoleprojekter.

NAVN	KORT BESKRIVELSE
Stress	Bekymringer, at føle sig for følelsesladet, humør-svingninger.
Angst	Konstante bekymringer, frygt, panik, undgår skolen, mave- eller hovedpine (fysiske problemer), søvnmangel.
Ensomhed og isolation	Følelsen af at være isoleret, mangel på kommunikation eller mangel på omsorgsfuld kontakt med andre.
Søvn, afslapning	At kunne sove godt hver nat (og et tilpas antal timer) og slappe af i hverdagen.
Alkohol- eller stofforbrug	Risici og konsekvenser, der er forbundet med alkohol- eller stofforbrug, hvordan man håndterer socialt pres.
Mobning, som vidne	Hvordan håndterer man mobbere og hjælper ofrene, hvordan fremmer man et anti-mobbemiljø.
Cybermobning	At sende, opslå eller dele negativt, skadeligt, falskt eller ondsksfuldt indhold om en anden person (i sociale medier, beskeder, e-mails).
Selvskaide, selvmord	At skære eller brænde sig selv eller påføre sig selv smerte på andre måder. Tanker om døden eller om selvmord.
Kost, fysisk aktivitet, sundhed	Hvad og hvordan skal man spise for at være sund. Hvorfor er fysisk aktivitet vigtig, og hvordan udøver man den.
Fremtidige planer, opstilling af mål	At finde et kald, opstille delmål og mål for at opnå det.

Europæisk UPRIGHT kontekst

UNGE	FAMILIER	LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE
<ul style="list-style-type: none"> • Mobning • Selvskaide, selvmord • Ensomhed • Cybermobning • Formål med livet 	<ul style="list-style-type: none"> • Cybermobning • Mobning • Ensomhed • Støtte andre, åndelighed • Læringsproblemer • Kedsomhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Cybermobning • Mobning • Ensomhed • Vrede • Angst • Stress

Spanien

UNGE

- Cybermobning
- Mobning
- Alkohol eller stoffer
- Stress
- Ensomhed
- Seksualitet, køn og identitet

FORÆLDRE/FAMILIER

- Cybermobning
- Mobning
- Alkohol eller stoffer
- Familiekonflikter
- Depression

LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE

- Cybermobning
- Mobning
- Ensomhed
- Vrede
- Depression
- Selvskade og selvmord

Italien

UNGE

- Formål med livet
- Mobning
- Fysisk sundhed
- Fremtidsplaner
- Støtte andre, åndelighed
- Selvskade, selvmord

FORÆLDRE/FAMILIER

- Angst
- Cybermobning
- Mobning
- Vrede
- Ensomhed
- Alkohol eller stoffer

LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE

- Angst
- Mobning
- Cybermobning
- Ensomhed
- Vrede

Polen

UNGE

- Selvskade og selvmord
- Depression
- Kærlighed, relationer
- Formål med livet
- Mobning

FORÆLDRE/FAMILIER

- Cybermobning
- Mobning
- Stress
- Vrede
- Depression

LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE

- Cybermobning
- Vrede
- Mobning
- Selvskade og selvmord
- Ensomhed

Danmark

UNGE

- Selvskade og selvmord
- Mobning
- Ensomhed
- Cybermobning
- Alkohol eller stoffer
- Fremtidsplaner

FORÆLDRE/FAMILIER

- Cybermobning
- Mobning
- Ensomhed
- Fysisk sundhed
- Stress
- Alkohol eller stoffer

LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE

- Cybermobning
- Ensomhed
- Stress
- Mobning
- Søvn
- Angst

Island

UNGE

- Mobning
- Selvskade og selvmord
- Ensomhed
- Cybermobning
- Formål med livet

FORÆLDRE/FAMILIER

- Cybermobning
- Mobning
- Ensomhed
- Støtte andre og åndelighed
- Læringsproblemer

LÆRERE OG SKOLENS MEDARBEJDERE

- Cybermobning
- Mobning
- Ensomhed
- Vrede
- Angst
- Stress

Foreslåede metoder til at arbejde med teenagere i klassen

Du kan altid tilpasse de øvelser, der præsenteres i hvert kapitel, så de omfatter de metoder, der foreslås her. Vær opmærksom på, hvordan eleverne reagerer på de øvelser, der er foreslået i kapitlerne (om de synes godt om dem eller ej), og husk, at du her kan finde forslag til at forbedre dem. Du kan for eksempel foreslå, at eleverne vælger en kreativ eller kunstnerisk måde at præsentere en arbejdsgruppes konklusioner på.

Europæisk UPRIGHT kontekst

Arbejdsgrupper
Kreative øvelser
Klassediskussioner
Skolediskussioner
Kunstbaserede aktiviteter

Spanien

Arbejdsgrupper
Skoleudflugter
Kreative øvelser
Klassediskussioner
Eksperimentering

Italien

Arbejdsgrupper
Kunstbaserede aktiviteter
Rollespil
Kreative øvelser
Klassediskussioner

Polen

Kreative øvelser
Dilemmaer
Klassediskussioner
Kunstbaserede aktiviteter
Forskningsprojekter

Danmark

Arbejdsgrupper
Kreative øvelser
Skoleudflugter
Klassediskussioner
Dilemmaer

Island

Arbejdsgrupper
Kreative øvelser
Klassediskussioner
Skoleudflugter
Kunstbaserede aktiviteter

Foreslåede innovative aktiviteter (lærere, forældre og/eller elever)

Spanien

Forældre og elever foreslog forskellige uddannelsesaktiviteter, herunder spil (f.eks. computerspil, konkurrenceprægede spil), udendørsaktiviteter ('for at lære nye steder at kende', at have kontakt med dyr, at lære om forskellige kulturer, arbejdspladser), medieressourcer (f.eks. YouTube-kanaler).

De vil gerne have flere skoleaktiviteter, som involverer fællesskabet, som f.eks. 'gymkhana', teaterstykker eller kulturelle begivenheder.

Eleverne vil gerne have det sjovt, mens de lærer, og gøre deres lærere glade.

Lærerne mener, at afslapning, vejtrækning, latter og arbejde med følelser er vigtige for implementeringen af UPRIGHT.

Lærerne mener også, at vigtige aktiviteter kan være sport, læringsgrupper, koncerter, workshops (dvs. interpersonelle relationer), samarbejdsspil, tegnekoncurrencer og nye projekter, der er rettet mod serviceområder (iværksætter) eller projekter, der involverer social bevidsthed.

Italien

Lærere, forældre og elever foreslog forskellige uddannelsesaktiviteter, herunder nye projekter, spil, udendørsaktiviteter, udflugter, arbejdsgrupper og brug af teknologier som f.eks. smartphones.

Lærerne mener, at det er vigtigt at involvere familier i UPRIGHT-programmet og skolelivet, for eksempel i skoleudflugter eller andre rekreative aktiviteter (dvs. sport, musik) eller i kontakten med lokale foreninger.

Eleverne ønsker at blive lyttet til og støttet af deres lærere. De bekræfter vigtigheden af en "helhedstilgang til skolen", da de ønsker, at UPRIGHT relaterer til og forbedrer deres dagligdag i skolen.

Polen

Eleverne foreslog forskellige uddannelsesaktiviteter og spil, hovedsageligt noget der involverer bevægelse med let indhold, brug af computere eller smartphones og helst mere end én træner.

Eleverne ønsker aktiviteter, der kan få dem til at have det bedre med sig selv, hjælpe dem til ikke at ignorere deres behov, og som kan hjælpe dem til at styre deres følelser og undgå vold i skolen.

Lærerne fremhæver vigtigheden af en forsigtig tilgang til familiekonflikter (f.eks. forvirring og skam forårsaget af ustabile familieforhold) og til social stigmatisering, hvis man er anderledes (f.eks. handicap, 'ser anderledes ud' eller har psykiske problemer).

Lærernes råd er at skabe et positivt skolemiljø, at sørge for en god planlægning af lektionerne (at planlægge optimale datoer og tidspunkter) og at motivere forældre og eleverne til at deltage.

Danmark

Lærere, forældre og elever foreslog at lave innovative og aktive øvelser, der er anderledes, hvor de ikke skal "sidde i klasserne".

Eleverne foretrækker udendørsaktiviteter, aktiviteter, hvor de kan bruge deres 'hjerne og krop' (dvs. som involverer fysisk aktivitet, der er egnet til unge), spil (f.eks. brætspil), gruppearbejde eller aktiviteter med elektroniske enheder (computer, tablets og telefoner).

Lærerne opmuntrer også til kreativitet, udendørsaktiviteter og til at involvere forældrene i aktiviteter med eleverne. De anbefaler, at man tager højde for, at eleverne har forskellige former for intelligens og læringsstile.

Lærerne nævnte vigtigheden af at have nok tid til at planlægge, gennemgå og udveksle ideer, og det er derfor vigtigt at organisere lektionerne med omhu.

Island

Eleverne foreslog at gøre aktiviteter til en leg, at gå mere udenfor, at inkludere billeder og videoer og at være mere aktive.

De ønsker aktiviteter, hvor der er 'sjov, ingen slåskampe, og ingen bliver holdt uden for'. De vil også gerne inkludere idræt (f.eks. fodbold).

Eleverne vil gerne lære meningsfulde strategier, som de kan bruge her og nu (for at blive bedre til at lære noget i skolen, kommunikere og få selvtillid) og i deres fremtid (arbejde, voksenlivet). De vil gerne mødes med forståelse og støttes af lærerne ('ikke for meget pres fra skolen'), og de ønsker et miljø, hvor de kan give udtryk for deres følelser.

Lærerne ønsker inspirerende og relevante aktiviteter samt praktiske værktøjer til at undervise i kompetencerne i UPRIGHT.

Lærerne er bevidste om vigtigheden af skolen som et sikkert sted for eleverne og rollen som troværdige voksne, der står til rådighed for teenagere. På baggrund af tidligere, gode erfaringer anbefaler lærerne at planlægge særlige temadage eller festivaler (f.eks. forårsfestival, teater), der omfatter hele skolefællesskabet og omhandler forskellige interesseemner (fra teenagers bekymringer, som f.eks. mobning, og til hobbyer eller sport).

De foreslår også at organisere skoleudflugter og at inddrage forældrene i de forskellige aktiviteter. Lærerne nævnte vigtigheden af samhörighed og en god ånd i forbindelse med arbejdsmiljøet (blandt kolleger), de ønsker at "arbejde sammen og også have det sjovt sammen som gruppe".

UPRIGHT Partnere

kron+kgune

institute for health services research



Dette materiale er en del af et projekt, der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsafale nr. 754919.

Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.