

DESTINATION TRIVSEL PÅ SKOLEN



DeSTiNaTion TRiVSeL

Rust børn og unge til at have det godt

INDHOLD

1.	INTRODUKTION	3
2.	TILGANGEN I DESTINATION TRIVSEL	4
3.	DESTINATION TRIVSELS ANBEFALINGER TIL TRIVSELSFREMME	20
4.	SAMARBEJDE OG ROLLEFORDELING I DESTINATION TRIVSEL	24
5.	DESTINATION TRIVSEL I UNDERVISNINGEN	29
6.	LITTERATUR	33

Sex & Samfund, 2017 ©

ISBN nr. 978-87-93406-07-0

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Anne Wind og Lone Smidt

Ansvars- og ophavsretshavende redaktør: Marianne Lomholt

Fotos: Lars Nybøl

Layout: Westring KBH, Studio Rabies og Terese Skovhus

Undervisningsforløbet er udviklet med støtte fra Sundheds- og ældreministeriets partnerskabspulje.

1. INTRODUKTION TIL DESTINATION TRIVSEL

DeSTiNaTioN TRiVSeL

Rust børn og unge til at have det godt

128

Formålet med Destination trivsel er at udvikle, styrke og fremme børns mentale sundhed og trivsel gennem udvikling af undervisningsindsatser om køn, krop, relationer, sundhed og seksualitet i en bred vifte af grundskolens fag og emner. Det er målet, at Destination trivsel herigennem vil bidrage til at støtte op om de nationale mål for folkeskolen om at styrke trivsel og mindske betydningen af social baggrund i forhold til faglige resultater. Undervisningsindsatserne i Destination trivsel vil ligeledes kunne løfte de nationale sundhedsmål om, at flere børns skal trives, og at den sociale ulighed i sundhed skal mindskes.

"Destination trivsel på skolen" giver en introduktion til tilgangen i Destination trivsel og inspiration til arbejdet med en samlet trivselsfremmende indsats på skolen.

I Destination trivsel er desuden udviklet fem læringsforløb til indskoling, fem læringsforløb til mellemtrinnet og fem læringsforløb til udskoling, der kan bruges i det pædagogiske og didaktiske arbejde med trivselsfremme. I projektet er også udviklet forældrefilm om ensomhed, sprog og sociale medier. Forældrefilmene kan benyttes i samarbejdet mellem skole og hjem.

Destination trivsel er et partnerskab mellem Sex & Samfund, Københavns Kommune, Aarhus Kommune, Aalborg Kommune, Holstebro Kommune, Danske Skoleelever, Skolelederforeningen, og Skole og Forældre

Materialerne i Destination trivsel er afprøvet på og revideret i samarbejde med Borbjerg skole og Mejrup skole i Holstebro, Sofiendalskolen, Svenstrup skole og Tornhøjsskolen i Aalborg, Det kgl. Vajsenhus i København og Åby skole i Aarhus.

Projektet er finansieret af Sundhedsministeriets partnerskabspulje.

Partnerskabet vil gerne takke Danmarks Lærerforening for sparring på materialerne, Venka Simovska professor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet for sparring på det forskningsmæssige udgangspunkt for projektet samt bidrag til evalueringsdesignet, ungdomsorganisationen Ventilen for bidrag til og sparring på temaet om ensomhed til udskoling og lektor ved UC SYD Anette Schulz for sparring på resultater og konklusioner i projektet.

God læsning og god arbejdslyst.

SEX
SAMFUND

Aalborg
Kommune

Danske
Skoleelever

AARHUS
KOMMUNE



SKOLELEDER
FORENINGEN

SKOLE
OG
FORÆLDRE



KØBENHAVNS KOMMUNE



HOLSTEBRO KOMMUNE



2. TILGANGEN I DESTINATION TRIVSEL

TILGANGEN I DESTINATION TRIVSEL

I Destination trivsel sættes der fokus på det pædagogiske og didaktiske arbejde med mental sundhed og trivselsfremme i skolens fag og emner og på at udvikle en trivselspolitik, der har som mål at skabe et trivselsfremmende læringsmiljø i klassen og på skolen. De to dimensioner skal ses i et samspil og som hinandens forudsætninger.

I dette afsnit præsenteres en række kernebegreber i den tilgang, der ligger til grund for udviklingen og den konkrete tilrettelæggelse af Destination trivsel.



MENTAL SUNDHED

Mental sundhed kan forstås som både et psykisk og socialt fænomén, hvor den psykiske dimension består af tanker, følelser og vilje og omhandler selvværd og selvbilleder, mens den sociale dimension består af kommunikation og omhandler trivsel, social anerkendelse og inklusion.

Mental sundhed handler om at kunne se en mening med tingene, at have et positivt selvbillede og samtidig kunne indgå i relationer med andre mennesker og føle sig taget alvorligt.¹

Mental sundhed er:
...en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

(WHO, 2001) ²

Mental sundhed handler også om at kunne handle hensigtsmæssigt i forhold til de udfordringer, man kan møde i sin hverdag.

Mental sundhed bliver også ofte defineret ud fra WHO's definition, som indeholder to dimensioner en oplevelse af velbefindende samt en funktionel dimension, det vil sige, hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser. Definitionen af mental sundhed indeholder ikke kun intrapersonelle forhold, men handler også om individets relation til de fællesskaber, man indgår i.³

I Destination trivsel omsættes sociale og mentale udfordringer og problematikker, der er en del af elevernes hverdag, til konkret indhold i undervisningen. Gennem en pædagogisk tilgang baseret på elevernes medbestemmelse og udvikling af handlekompetence lærer eleverne måder, hvorpå de selv kan være med til at påvirke de forhold, der har betydning for egen og andres mentale sundhed og trivsel.

TRIVSEL

I sundhedspædagogisk forskning forstås trivsel som en del af det overordnede begreb om mental sundhed.

Trivsel er et udtryk for et velbefindende, der giver følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved at være sammen med andre, skriver lektor Karen Wistoft.⁴

Trivsel er et udtryk for et velbefindende, der giver følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved at være sammen med andre.

Lektor Karen Wistoft.

NOTER

¹ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.

² Rasmussen, M., Pedersen TP., Due, P. (red) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed. Side 34.

³ Rasmussen, M., Pedersen TP., Due, P. (red) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed. Side 34.

⁴ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 45.

Når trivsel undersøges blandt børn, er det ofte barnets egen vurdering af sine relationer og om barnet oplever at gå på en skole, hvor det er godt at være, der er i fokus.⁵ Begrebet trivsel, handler således om barnets oplevelse af at have det godt i de sammenhænge og fællesskaber barnet, indgår i.⁶

Inddragelse af elevernes perspektiv på trivsel er væsentlig i en trivsel-fremmende indsats. Elevinddragelse bidrager til både relevans og ejerskab for eleverne. I Destination trivsel arbejder eleverne med egne visioner for trivsel i klassen og på skolen i relation til specifikke temaer. Visionerne omsættes i konkrete initiativer og handlinger, der kan bidrage til at opfylde visionerne.

MOBNING

Børn og unge trives ikke i fællesskaber med mobning. Når børn og unge i Destination trivsel beskriver, hvad trivsel er, forklarer de blandt andet trivsel med fravær af mobning. Der er imidlertid forskellige pædagogiske opfattelser af, hvad mobning er, og hvad mobning er et udtryk for. Den eksisterende mobbeforskning kan kategoriseres i tre paradigmer:

- Mobning som en form for individuel aggression
- Mobning som samfundsmæssig vold
- Mobning som udtryk for en dysfunktionel gruppedynamik⁸

Destination trivsel tager udgangspunkt i nyere dansk mobbeforskning knyttet til forskningsprogrammet Exbus på Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet. I Exbus udpeges ikke en årsag til mobning, men mange interagerende kræfter, der har betydning for mobning.⁹ Der fokuseres dog særligt på sociale processer, som leder til mobning og på klassekulturer, der understøtter mobning.

I Exbus finder man for eksempel en statistisk sammenhæng mellem lav forekomst af mobning og høj tilfredshed med livet i klassen.¹⁰ Der er altså en sammenhæng mellem det man kan kalde klassekulturen og mobning. Klassekulturer kan være karakteriseret af en høj grad af utryghed og af at have udviklet udstødemønstre. Ekstreme udstødemønstre defineres i Exbus som mobning.¹¹

BØRN OG UNGES TRIVSEL I TAL

- 31-42 % af danske børn og unge er tilfredse med livet
- Flere piger end drenge har lav livstilfredshed, og tilfredsheden med livet falder i takt med en stigende alder for begge køn?
- Fra 2002 til 2010 ses en tendens til et fald i andelen af børn og unge, som har høj livstilfredshed
- Omkring halvdelen af danske børn og unge har hverken høj eller lav livstilfredshed.
- Flere børn og unge fra lave socioøkonomiske grupper har lav livstilfredshed sammenlignet med højere socioøkonomiske grupper⁷

MOBNING OG KLASSEKULTUR

Der er forskel på om man som underviser i en klasse, hvor der mobbes, leder efter hvem, der har skylden for mobningen og straffer mobberne, eller om man leder efter, hvorfor det bliver oplagt for eleverne i klassen at indgå i mobning, og hvad det er ved kulturen i klassen, der gør mobning til en oplagt strategi i fællesskabet.

Kofoed. & Søndergaard, 2009. Mobning – sociale processer på afveje.¹²

NOTER

⁵ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 45f.

⁶ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 47f.

⁷ Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse. Side 48.

⁸ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 8.

⁹ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag og Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) (2013). Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag.

¹⁰ Hansen, H. R., Henningsen, I., og Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag. Side 33

¹¹ Hansen, H. R., Henningsen, I., og Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag. Side 47.

¹² Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 9.

På den måde forstås mobning ikke som et udtryk for individuel ondskabsdethed, men som et udtryk for sociale processer og klassekulturer på afveje. Den forståelse af mobning betyder, at forebyggelse af mobning fokuserer på mønstre, vaner og normer i klassen og på at styrke en mangfoldig og inkluderende klassekultur.¹³ I Destination trivsel operationaliseres dette i faglige undervisningsforløb, der sætter fokus på at arbejde med normer og mangfoldighed og en styrkelse af et inkluderende sprog i klassen.

TRIVSEL ER OGSÅ INITIATIV OG OMSORG

Når børn og unge i Destination trivsel forklarer trivsel er der som fravær af mobning, men det er mere end det. Trivsel for eleverne er også, at der er nogen, der siger godmorgen, når man kommer om morgenen. Det er, at der er nogen, der spørger, om man vil være med til at lege eller spørger ind til, hvordan man har det, hvis man ser trist ud. For eleverne handler trivsel ikke blot om at lade være med at mobbe eller tale grimt, det handler også om at interessere sig for hinanden i klassen, drage omsorg for hinanden og tage initiativ til at skabe et inkluderende fællesskab.

I Destination trivsel er dette eksempelvis omsat til pædagogisk praksis gennem et fagligt tema om ensomhed til brug i undervisningen. Gennem tekster, film og cases lægges der op at til, at klasser på alle trin arbejder med, hvordan ensomhed kommer til udtryk, og hvad man kan gøre for, at ingen i klassen føler sig ensom i længere tid ad gangen.

Fordi jeg kommer tidligt, så er der så'en nogle, der kommer på gangene og siger godmorgen, så giver det bare sådan en god start på dagen.

(Pige, 2. klasse)

Jeg synes nogen gange, når jeg bliver ked af det, og så har jeg det godt med, når der er nogen af mine veninder, der trøster mig. Og at i klassen, så er der også mange der hjælper hinanden, og det er også ret dejligt.

(Pige, 3. klasse)

At man ved, der altid er nogen der øhm, hvad skal man sige, at der er nogen der altid care about you

(Pige, 9. klasse)



NOTER

¹³ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 18.

FÆLLESSKABER MED PLADS TIL FORSKELLIGHED

Klassefællesskaber med plads til forskellighed og at "være sig selv", opleves af eleverne som klasser med en høj trivsel. Eleverne er samtidig bevidste om at det at skille sig ud fra flertallet i klassen, kan være årsag til eksklusion og mobning. Det er derfor vigtigt at arbejde kontinuerligt og systematisk med at udvikle og styrke klassefællesskaber med plads til forskellighed. Det kan for eksempel gøres ved at tage et tema om normer og mangfoldighed i forhold til familie, køn eller seksualitet op i undervisningen ud fra en normkritisk tilgang. I Destination trivsel er der udviklet undervisningsforløb om disse temaer.

Og så også, en god klasse for mig, det er nok det der, at man kan være, som man vil fordi, at man ved, at man ikke kan gøre noget sådan rigtig galt i vores klasse, fordi at man - man kan være sig selv.

(Dreng, 6.klasse)

Altså der er jo mange forskellige slags personligheder i vores klasse i hvert fald, der er nogle, de kan bedre lide at være lidt mere reserverede, og så er der nogen, der godt kan lide at være sammen med os alle sammen og snakke og sådan noget, og der er plads til alle.

(Dreng, 9. klasse)



ALLE FOR EN MOD MOBNING

I samarbejde med en række organisationer har Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling iværksat initiativet "Alle for én mod mobning". Som en del af initiativet er der udarbejdet en aktionsplan, som samler nyeste viden, erfaringer og anbefalinger til at forebygge og bekæmpe mobning.

Læs mere om initiativet her:
www.alleforenmodmobning.dk

FRI FOR MOBBERI

I antimobbeprogrammet Fri for Mobberi har Red Barnet udviklet en række pædagogiske redskaber til at arbejde med mobning i 0.-2. klasse. Læs mere om programmet på www.friformobberi.dk.

Red Barnet udvikler desuden i samarbejde med Skole og Forældre, Esbjerg, Fredensborg og Herning kommuner værktøjer, der skal støtte skoler i at udvikle antimobbestrategier.

Læs mere om Red Barnets indsatser mod mobning på www.redbarnet.dk/mobning.

TRIVSEL OG FAGLIG LÆRING

Trivsel og læring hænger sammen. Børn og unge, der trives, lærer bedre.¹⁴ At arbejde målrettet med at styrke elevernes mentale sundhed, herunder deres trivsel, er derfor også en indsats for at styrke elevernes læring.

Sammenhængen mellem trivsel og læring er også belyst i forskningen, som indikerer, at der er et gensidigt forhold mellem trivsel, et godt undervisningsmiljø og elevernes faglige udbytte af undervisningen. Det tyder på, at eleverne trives bedre, når de udvikler sig og føler at de forbedrer sig fagligt set, samtidig med at eleverne lærer mere i skolen, når de trives og har det godt i skolen.¹⁵

Læring i skolens skemalagte fag rummer samtidig et potentiale til at styrke inkluderende fællesskaber i klassen og på skolen og derigennem styrke elevernes trivsel.

Folkeskolens opgave med at fremme elevernes trivsel er særligt beskrevet i to af skolens obligatoriske men tilmeløse emner. Det gælder Elevernes alsidige udvikling og Sundheds- og seksualundervisning og familiekund-

skab. Elevernes alsidige udvikling handler om elevernes engagement i undervisningen, deres læringsmåder og handlegeneret. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab handler om sundheds- og trivselsfremme for eleverne og om rettigheder, normer og idealer i forhold til køn, krop og seksualitet.

De læringsforløb, der udgives i Destination trivsel, er eksemplariske for, hvordan de tværgående emner Elevernes alsidige udvikling og Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab kan integreres i skolens skemalagte fag.

*Hvis barnet mistri-
ves socialt og er i
en klasse, der ikke
fungerer, bliver det
lettere ukoncentre-
ret og uengageret i
timerne*

Jill Mehlbye, programleder
for Børn og Unge på KORA,
Det Nationale Institut for
Kommuner og Regioner
Analyse og Forskning



DANSK CENTER FOR UNDERVISNINGSMILJØ

DCUM er et uafhængigt videnscenter, som blandt andet arbejder for at sikre et godt undervisningsmiljø på alle skoler.

På DCUM's hjemmeside, www.dcum.dk findes inspiration til redskaber, metoder og materialer, der kan anvendes i det pædagogiske arbejde med at forebygge mobning og skabe et trivselsfremmende undervisningsmiljø.

Et af de temaer DCUM har sat særlig fokus på er digital mobning. Læs mere om DCUM's undersøgelser og anbefalinger til forebyggelse og håndtering af digital mobning her: www.dcum.dk/digitalmobning.

NOTER

¹⁴ Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Undervisningsmiljø og trivsel.

¹⁵ Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Undervisningsmiljø og trivsel.

Altså jeg tror, at man arbejder bedre, hvis man har haft en god dag med sine venner og sådan, så tror jeg, at man arbejder lidt bedre

(Pige, 2. klasse)

Fordi hvis man sådan, hvis man nu ikke er så god til et fag, og altså det er jo også meget med trivsel at gøre, hvis man ikke er så god til et fag, og så måske ens lærer ikke er så motiverende, så kan det være man slet ikke bliver bedre eller noget.

(Dreng, 9. klasse)

Ja, ud fra min erfaring, ud fra mine betragtninger, så er der en meget stor sammenhæng mellem, at jamen man skal trives før, at man lykkes med læring

(Lærer, 3. klasse)



Det er fuldstændig på linje med, at hvis man ikke trives fagligt, fordi det er for svært, eller man er for langsom, eller man ikke rigtig forstår det. Så for svært på forskellige måder, ikke. Så er det bare rigtig svært at have det godt med at gå i skole, selvom man har venner og alt muligt. Jeg oplever, at de elever, der har det fagligt meget svært, de ryger også tiere i konflikter eller ensomhedsfølelse eller sygdomsforløb og sådan noget. Så det er jeg helt sikker på, at det er rigtigt.

(Afdelingsleder)

Trivsel og faglig undervisning, det går hele tiden hånd i hånd. Alt hvad vi laver med den faglige undervisning, det kunne ikke lykkedes, hvis ikke vi også arbejder med trivsel. De er hinandens forudsætninger. Børn, der ikke er i trivsel, børn der går rundt og har ondt i maven over, at der er nogen, der vil slå dem eller mobbe dem, eller sige nogen dumme ting til dem, de kan jo ikke koncentrere sig om at lære. Så trivsel er jo ikke bare noget, vi gør sådan "nå men så hver anden onsdag, så arbejder vi med trivsel". Trivsel indgår i alt, hvad vi gør. Så derfor, at sidde og sige, hvad er det skolen gør for trivsel, det vil svare til at sige, hvad er det, vi underviser i fordi, vi underviser i trivsel hver dag. Altså hele tiden.

(Viceskoleleder)

KOMPETENCEMÅL FOR SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

EFTER 3. KLASSETRIN

Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv

Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv

EFTER 6. KLASSETRIN

Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet

Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen

EFTER 9. KLASSETRIN

Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv

Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder

Læs mere om fælles mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab på www.emu.dk.



SYSTEMATIK OG PROGRESSION I ARBEJDET MED SKOLETRIVSEL

På de fleste skoler arbejdes der dagligt med elevernes trivsel, men der er stor forskel på, hvor systematisk arbejdet med trivselsfremme er. Børn, unge og voksne i Destination trivsel fortæller for eksempel om et manglende fokus på trivselsfremme i udskoling. Børn og unges trivsel falder generelt i den tid, de går i grundskolen. Dette

er også afspejlet i Trivselsmålingen fra 2016, som viser, at både den faglige trivsel og oplevelsen af støtte og inspiration fra læreren, motivation og oplevelsen af medbestemme falder med stigende klassetrin.¹⁶ Det tydeliggør, at der ikke bliver mindre behov for at arbejde med trivselsfremme i udskoling, tværtimod. Det er vigtigt at tænke en systematik og løbende progression ind det trivselsfremmende arbejde gennem skolegangen, lige fra børnehaveklassen til 9./10. klasse.

I Destination trivsel understøttes systematikken og progressionen i gennem læringsforløb til indskoling, mellemtrin og udskoling. Forløbene er bygget op om fem temaer og viser hvordan, der tilbagevendende op gennem skolegangen kan arbejdes med en faglig progression i undervisningen med temaerne

Ej, så efter femte klasse, så gik det hele sådan, nu skal I lære, nu har vi slet ikke tid til at tage os af jer, vi kan slet ikke tale om noget, vi skal bare lære, lær, lær, lær (...)

(Dreng 9. klasse)

Nej nu, altså nu går I i de høje klasser, der er det mere bare sådan, at du skal lære noget, og det er ikke mere sådan, hvordan du har det i skolen, det er bare, at du skal lære noget.

(Pige, 9.klasse)

Lige nu er folk bare sådan, okay I er niende klasse, nu er I de store klasser, nu skal I også i gang med det der, og der er ikke tid til klassens time

(Pige, 9. klasse)



NOTER

¹⁶ Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling, Styrelsen for IT og Læring (2015), Den nationale Trivselsmåling i Folkeskolen 2016. www.uvm.dk.

ULIGHED I SUNDHED OG FAGLIGE RESULTATER

Systematiske undervisningsindsatser, der sætter fokus på at udvikle inkluderende klassekulturer og læringsfællesskaber, og samtidig stiller skarpt på sammenhænge mellem læring og trivsel, kan desuden medvirke til at mindske sociale uligheder både i forhold til mental sundhed og i forhold til faglige resultater. Dermed kan trivselsfremmende undervisningsindsatser være et skridt på vejen til at opfylde det nationale mål for folkeskolen om at mindske den sociale ulighed i forhold til faglige resultater i skolen og det nationale sundhedsmål om at mindske social ulighed.

Ja og det der med, man kan relatere til det. De har historier at fortælle. Det kunne man tydeligt mærke, der hvor de lidt svagere elever melder sig på banen, det er jo tit der, de kan komme med en historie, som de ved er rigtig, det er ikke noget, altså "jeg har oplevet", det er der ikke nogen, der kan sætte spørgsmålstegn ved.

(Lærer, 6. klasse)



FOKUS PÅ SKOLETRIVSEL

En udfordring ved at arbejde med trivselsfremme i skolen er, at børns og unges trivsel afhænger af forhold både i og uden for skolen. Det vil sige, at der kan være mistrivsel blandt børn og unge, som det trivselsfremmende arbejde på skolen ikke kan rette op på. Dog kan fokusset på det trivselsfremmende arbejde i skolen være med til at gøre en positiv forskel for børn og unge der mistrives, uanset hvor mistrivselen stammer fra.¹⁷

I Destination trivsel er der fokus på trivselsfremme i skolen. Med et pædagogisk mål om at udvikle elevernes handlekompetence i forhold til mental sundhed og trivsel rummer Destination trivsel også potentialer til at ruste eleverne til generelt at håndtere og påvirke de forhold, der har betydning for deres mentale sundhed og trivsel.

TRIVSELSPOLITIK

En pædagogisk indsats i skolens fag og emner kan ikke alene udgøre en trivselsfremmende indsats. Den sundhedspædagogiske forskning viser, at fremme af sundhed og trivsel både må inkludere en sundhedspædagogisk dimension og en sundhedspolitisk dimension. De to dimensioner udvikles i samspil med hinanden.¹⁸ I en skolekontekst handler den sundhedspolitiske tilgang om at udvikle en trivselspolitik med konkrete handleplaner, der sikrer en helhedsorienteret og tværfaglig indsats omkring det trivselsfremmende arbejde. I Destination trivsel lægges der op til at både ledelse, det pædagogiske personale og elever inddrages i arbejdet med at udvikle en trivselspolitik.

TRIVSELSFREMMENDE UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Nyere sundhedspædagogisk forskning viser at de undervisningsprincipper, som trivselsfremmende indsatser bygger på, har stor betydning for indsatsernes effekt. En undervisning, der bygger på principper om elevdeltagelse, et bredt og positivt sundhedsbegreb, handlingsorienteret undervisning, normkritik og rettighedsbaseret undervisning kan virke trivselsfremmende. Alle undervisningsforløb udviklet til Destination trivsel er udviklet med afsæt i disse undervisningsprincipper.

ET BREDT OG POSITIVT SUNDHEDSBEGREB

Sundhed handler ikke alene om fravær af sygdom, men også om fremme af livskvalitet og velvære, både fysisk, mentalt og socialt – med andre ord fremme af trivsel.

Sundhed påvirkes af både livsstil, det vil sige, den måde vi vælger at leve vores liv på, og livsvilkår det vil sige, de rammer vi har at vælge livsstil indenfor. Livsstil og levevilkår påvirker hinanden og kan ikke ses som uafhængige størrelser.

I en undervisning baseret på et bredt og positivt sundhedsbegreb må der derfor arbejdes med at udvikle trivselsfremmende handlemuligheder, som retter sig mod både livsstil og levevilkår



NOTER

¹⁷ Mehlbye, J., Holstein B., Knoop, H. H. og Hansen, H. R. (2014) Anbefalinger fra ekspertgruppen om elevers trivsel i folkeskolen i relation til nationale trivselsmålinger. www.uvm.dk,02.12.2015.

¹⁸ Green, J. & Tones, K. (2010) Health Promotion: Planning and Strategies. London Sage Publications.

ELEVDELTAGELSE

Elevdeltagelse er en forudsætning for, at eleverne engagerer sig i undervisningen og udvikler den viden og de færdigheder, der gør dem i stand til at handle aktivt i forhold til deres eget liv – både i og uden for skolen.¹⁹

Det er underviserens ansvar at involvere eleverne aktivt i overvejelserne om planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningen. Dette kan gøres på flere niveauer afhængig af den konkrete sammenhæng, elevernes forudsætninger og de undervisningsmæssige rammer, der er til rådighed.

Eleverne kan for eksempel deltage gennem at træffe valg indenfor en på forhånd defineret opgave, eleverne kan deltage gennem facilitering og guidning af elevinitiativer, og de kan deltage gennem indflydelse på planlægning og organisering af undervisningsindhold.²⁰

HANDLINGSORIENTERET UNDERVISNING

Sundhedspædagogisk forskning peger på, at hvis undervisningen skal udvikle elevernes kompetencer til at fremme trivsel for sig selv og andre, skal undervisningen i sit udgangspunkt være handlingsorienteret.²¹ Eleverne skal deltage i læringsprocesser, hvor de igangsætter, afprøver og reflekterer over resultatet af trivselsfremmende handlinger. Det kan gøres med udgangspunkt i undervisningsmodellen "IVAC". "IVAC" er en engelsk forkortelse for Investigation (Undersøgelse), Vision (Vision), Action (Handling) og Change (Forandring).²²

RETTIGHEDSBASERET UNDERVISNING

Rettighedsbasering indebærer, at børn og unge gennem undervisningen introduceres til deres rettigheder og udvikler kompetencer til at handle i overensstemmelse med børns rettigheder. Det indebærer også, at læringsforløb i undervisningen gennemgående inddrager et rettighedsperspektiv.

NORMKRITIK

Et af kompetencemålene efter 9. klasse i Sundheds- og seksualundervisning og familieundervisning er, at eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.

Normkritik som undervisningsprincip indebærer, at undervisningen udfordrer normer for eksempelvis køn, krop og seksualitet. En normkritisk undervisning må ligeledes afspejle mangfoldighed i fremstillingen af kroppe, familier, venne- og kæresterelationer.

Normkritik som undervisningsprincip kan styrke en inkluderende kultur i klassen og på skolen

NOTER

¹⁹ Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. *Health Education*, 112 (3). Side 292-304..

²⁰ Simovska, V. (2009). Participation og læring for sundhedsfremme: et sociokulturelt perspektiv. I Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B. B. (red.). *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme: teori, forskning og praksis*. Side 151-175. København: Aarhus Universitetsforlag. Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. *Health Education*, 112 (3). Side 292-304.

²¹ Simovska, V. (2009). Participation og læring for sundhedsfremme: et sociokulturelt perspektiv. I Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B. B. (red.). *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme: teori, forskning og praksis*. Side 151-175. København: Aarhus Universitetsforlag. Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. *Health Education*, 112 (3). Side 292-304.

²² Simovska, V. (2015). At skabe handling og forandring: de (tvær)faglige synsvinkler i sundhedspædagogisk praksis. In V. Simovska, U. Pedersen, J. Magne Jensen, & S. Broström (red.), *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole: praktisk guide til en helhedsorienteret indsats*. 1. udgave, kapitel 12. Frederikshavn: Dafolo.

TRIVSEL I TEMAER

For elever i grundskolen kan det virke for abstrakt at skulle arbejde med trivsel generelt. Det er derfor brugbart at konkretisere trivsel i mere specifikke temaer for undervisningen. Destination trivsel er bygget op om fem temaer, som partnerskabet bag har erfaringer med er af stor betydning for børn og unges trivsel. De fem temaer er:

- Sprog
- Normer og mangfoldighed
- Krop og bevægelse
- Ensomhed
- Sociale medier

Temaerne kan være udgangspunktet for særskilte læringsforløb eller inddrages i øvrige forløb i undervisningen. I Destination trivsel er der udarbejdet forslag til læringsforløb om temaerne med udgangspunkt i færdigheds- og vidensmål for dansk, billedkunst, idræt, historie og samfundsfag. Der er udarbejdet forskellige læringsforløb til henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling. Læringsforløbene er eksempler på, hvordan den tilgang til trivselsfremme der er beskrevet i materialet her kan omsættes til undervisningspraksis.

I Destination trivsel er der desuden udviklet tre korte film, der kan bruges i samarbejdet mellem skole og hjem. I filmene taler forældre til børn i grundskolen om at tale med deres børn om temaerne, sprog, ensomhed og sociale medier. Arbejder klassen med et forløb om ensomhed, kan forældrene opfordres til at se forældrefilmen om ensomhed som inspiration til, hvordan de selv kan tale med deres barn om emnet. Filmene kan også bruges som åbning til en snak om et af temaerne på et forældremøde. De tre film kan findes på Sex & Samfunds underviserportal, www.underviserportal.dk.



SPROG

Der er klare sammenhænge mellem sprog og trivsel. Mobning kommer ofte til udtryk gennem sprog. Mobbende sprogbrug kan give mistrivsel og gøre børn og unge fysisk syge.²³ Mobbende sprogbrug handler ofte om køn, krop og seksualitet. Ordene 'Luder' og 'Bøserøv' bruges for eksempel ofte som skældsord i mobbesituationer i skolen.²⁴ Sprog skaber stemninger og stemninger påvirker kulturen i klassen.²⁵ Når kulturen i klassen bliver præget af et nedgørende sprog knyttet til køn, krop og seksualitet, skabes der grobund for mistrivsel, mobning og diskrimination.

NOTER

²³ Spilde, I. (2014). Mobning påvirker helbredet, artikel på www.videnskab.dk 30/5 2014.

²⁴ Rasmussen, D. & Stenbak, S. (2012). "Når teenagere sexmobber!". Rapport over AMOK og MOBBELAND survey.

²⁵ Rasmussen, D. & Stenbak, S. (2012). "Når teenagere sexmobber!". Rapport over AMOK og MOBBELAND survey.

NORMER OG MANGFOLDIGHED

Normer om køn, krop og seksualitet har stor betydning for trivsel og mistrivsel i skolen. Undersøgelser peger på, at mange piger er stressede i skolen på grund af forestillinger om, at særligt piger skal være dygtige, ansvarsbevidste og målrettede.²⁶ Fra forskningen ved vi desuden, at mistrivsel hos ikke-heteroseksuelle er højere end hos heteroseksuelle danskere, og at unge der identificerer sig som homo- eller biseksuelle, har signifikant lavere selvværd end jævnaldrende heteroseksuelle unge.²⁷

En rapport fra Børnerådet har undersøgt børn i 5. klasses opfattelse af, hvad der er en 'familie'. Undersøgelsen viser, at 51 % ikke mener, at man kan kalde 'Én voksen med børn' og 'Sammenbragte familier med stedsøskende' for en familie. 69 % mener ikke, at man kan kalde homoseksuelle par med børn for en familie. Det på trods af at mange børn ikke selv bor i kernefamilier. Af undersøgelsen fremgår også at det at bo i en anden form for familie end kernefamilien, kan give anledning til at føle sig anderledes.²⁸ Trivselsfremme i skolen og udviklingen af inkluderende skole- og klassekulturer, må i det lys også omhandle normer om familier, køn og seksualitet og sætte fokus på mangfoldighed som en styrke.



KROP OG BEVÆGELSE

Undersøgelser viser, at der er klare sammenhænge mellem børn og unges trivsel og deres forhold til og syn på deres krop. Desværre viser undersøgelser også, at mange børn og unge er utilfredse med deres krop. Hver sjette 13-årige er for eksempel utilfreds med sin krop, og 41 % tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget. Tilsvarende viser en undersøgelse, blandt elever i 9.klasse, at 23 % af pigerne og 9 % af drengene har et forhold til mad, som giver dem en øget risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse. Undersøgelsen peger på et behov for at sætte ind tidligt i forhold til kost og kropsofattelse, og at mange faktorer har betydning for unges selvbillede.²⁹ Særligt piger er utilfredse med deres krop, det gælder eksempelvis for 23 % af pigerne i 13-årsalderen.³⁰ Et fokus på det at have det godt med sin krop, er på den baggrund et vigtigt tema i trivselsfremmende undervisning.

NOTER

²⁶ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.

²⁷ Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 9, Unges seksualitet, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.

²⁸ Børnerådet (2011). Familieformer og skilsmisse – der er ikke noget bedre en at have den hele og rigtige familie. Børnerådets Børne- og Ungepanel nr. 1, 2011

²⁹ Børnerådet (2016). Hver fjerde pige i 9. klasse er i fare for at få en spiseforstyrrelse. Analysenotat, nr. 5, 3. årgang, august 2016.

³⁰ Børnerådet (2014). Mange unge er utilfredse med deres krop. Analysenotat, nr. 2, 1. årgang, 5/2 2014. Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 8, krop og ydre, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.

SOCIALE MEDIER

Børn og unges hverdagsliv foregår i høj grad online på forskellige sociale medieplatforme. Mange forhold omkring mobning og trivsel gælder både i den fysiske og den virtuelle verden, men nogle forhold er også særlige for mobning og trivsel på sociale medier. Uvished karakteriserer i høj grad digital mobning. Hvem er afsender på en ubehagelig besked? Hvor mange har set den? Hvor mange er enige? Kommer der mere? Hvem bliver den næste? I hvilke sammenhænge bliver de billeder, man har lagt op, brugt? I undervisningen er det derfor vigtigt at ruste børn og unge til at møde uvisheden, usikkerheden og ubestemmeligheden i digital mobning og derigennem fremme børn og unges trivsel på nettet.



ENSOMHED

Følelsen af at høre til og det at have nære og tilfredsstillende relationer, er afgørende for mental sundhed og trivsel. Desværre føler 5-10 % af børn og unge i Danmark sig ensomme.³¹ Ensomheden er stigende gennem barndommen og ungdommen. For børn og unge ser ensomhed således ud til at blive mere udtalt med alderen. Der er flere piger end drenge, der er ensomme. Der er også flere børn og unge fra de laveste socioøkonomiske baggrunde, der er ensomme.³² Men ensomhed er en følelse som de fleste børn, på tværs af alle sociale skel, vil opleve i kortere eller længere perioder.

Der findes mange forskellige forklaringer på, hvorfor børn og unge oplever ensomhed. Undersøgelser peger blandt andet på at lavt selvværd, utilstrækkelige sociale relationer, mangel på accept, og relationen til forældre kan have betydning for børn og unges oplevelse af ensomhed. Årsagerne til ensomhed er oftest sammensatte og forskelligartede, ligesom de anledninger, der udløser ensomhed er det. Når ensomhed bliver en vedvarende følelse hos børn og unge, kan ensomheden få alvorlige trivsels- og sundhedsmæssige konsekvenser.³³ På den baggrund er ensomhed et vigtigt tema i trivselsfremmende undervisning, og det vil være oplagt, at eleverne i undervisningen undersøger, hvorfor ensomhed opstår, og hvad man kan gøre som barn eller ung, hvis man oplever ensomhed.

NOTER

³¹ Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.

³² Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse.

³³ Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen. Nielsen, G. & Aaen, S. (2007). Ensomhed, livsstil og sundhed. I Wiborg, A. (red.) Der er bare ikke rigtig nogen... - en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.



KROP OG TRIVSEL I TAL

- Hver sjette 13-årige er utilfreds eller meget utilfreds med sin krop
- 23 % af piger i 13-årsalderen er utilfredse med deres krop
- 41 % tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget
- Børn og unge, der ikke tænker så meget på deres vægt, er mindre ensomme
- Flere børn og unge, der er tilfredse med deres krop, vurderer at de er en af dem, de andre gerne vil være sammen med
- Flere børn og unge, der er tilfredse med deres krop, er også glade for at gå i skole
- Flere børn og unge, der er tilfredse med deres krop, vurderer at de er en af de dygtigste i skolen³⁴
- 23 % af pigerne og 9 % af drengene har et forhold til mad, som giver dem en øget risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse³⁵
- 52 % af drengene og 37 % af pigerne taler ikke åbent med nogen om, hvordan de har det med deres krop³⁶

STÆRKE SAMMEN

STÆRKE SAMMEN er et læringsforløb med fokus på at skabe og styrke trivsel, sammenhold og resiliens (modstandsdygtighed) blandt elever på skolens mellemtrin. Forløbet ruste børnene til at forstå egne rettigheder og omsætte dem til praksis – særligt med fokus på retten til beskyttelse mod vold og overgreb.

Aktiviteterne i STÆRKE SAMMEN består af en række opgaver, øvelser og lege.

STÆRKE SAMMEN kan findes på www.redbarnet.dk/skole

TRIVSEL PÅ SPIL

Skole og Forældre, Skolelederforeningen, Danske Skoleelever og Danmarks Lærereforening har udarbejdet spillet Trivsel på spil. Trivsel på spil kan benyttes som supplement til læringsforløbene i Destination trivsel. Spillet er udviklet til lærere, forældre, større elever i grundskolen, skoleledere og skolebestyrelser. I spillet sættes bl.a. fokus på dilemmaer om sproglig adfærd. Find Trivsel på spil hos www.skoleogforældre.dk.

NOTER

³⁴ Børnerådet (2014). Mange unge er utilfredse med deres krop. Analysenotat, nr. 2, 1. årgang, 5/2 2014. Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 8, krop og ydre, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.

³⁵ Børnerådet (2016). Hver fjerde pige i 9. klasse er i fare for at få en spiseforstyrrelse. Analysenotat, nr. 5, 3. årgang, august 2016.

³⁶ Børnerådet (2014). Kys, kærlighed og kønshår – 13 årige vil tale om det hele". Analysenotat, nr. 1, 1. årgang, 28, 2014.

3. DESTINATION TRIVSELS ANBEFALINGER TIL EN TRIVSELSFREMME INDSATS



DESTINATION TRIVSELS ANBEFALINGER TIL EN TRIVSELSFREMMENDE INDSATS

I dette afsnit præsenteres partnerskabets anbefalinger til en trivselsfremmende indsats i skolen. Anbefalingerne er baseret på partnerskabets erfaringer med at arbejde med fremme af trivsel og mental sundhed kombineret med viden og erfaringer indhentet i Destination trivsel.

Anbefalingerne handler om de to tidligere skitserede elementer i en trivselsfremmende skole i form af en trivselspolitik og en pædagogisk og didaktisk indsats.

Trivselspolitikken sætter fokus på mål, rammer og et trivselsfremmende miljø på skolen. Den pædagogiske og didaktiske indsats sætter fokus på fremme af trivsel og udvikling af elevernes handlekompetence gennem faglig læring i skolens fag og emner

Trivselspolitikken og de pædagogiske/didaktiske indsatser i skolens fag er indbyrdes afhængige, støtter op om hinanden og udgør en samlet trivselsfremmende indsats.



ANBEFALINGER TIL UDVIKLING AF EN TRIVSELSPOLITIK

- Der udarbejdes en trivselspolitik, som har fokus på at styrke både elever og personales trivsel gennem en inkluderende skolekultur, der lægger vægt på mangfoldighed og støttende fællesskaber.
- Skolebestyrelse, ledelse, personale og elever inddrages i arbejdet med at udvikle trivselspolitikken.
- Trivselspolitikken konkretiseres i klare mål og indsatser med ansvarsområder for skolebestyrelse, skoleledelse, personale, elevråd, elever og forældre.
- Trivselspolitikken indeholder konkrete mål for trivselsfremmende indsatser på skoleniveau og konkrete mål for pædagogiske og didaktiske indsatser på de enkelte klassetrin.
- De trivselsfremmende indsatser inddrager forskellige faggrupper i og omkring skolen for eksempel lærere, pædagoger, sundhedsplejersker, AKT, SSP, m.fl.
- De trivselsfremmende indsatser indtænkes på alle klassetrin i skolen.
- Skolens elever inddrages i udviklingen af de trivselsfremmende indsatser på skolen.
- Forældrene tænkes ind i de trivselsfremmende indsatser på skolen.
- Trivselspolitikken indeholder en strategi for forebyggelse og håndtering af mobning.
- Trivselspolitikken bruges som et redskab og styringsværktøj i dialogen mellem ledelse, personale, forældre og elever omkring fremme af elevernes trivsel.
- Trivselspolitikken opdateres og revideres løbende på baggrund af erfaring fra elever, personale og forældre og på baggrund af resultaterne fra den nationale trivselsmåling.

ANBEFALINGER TIL FREMME AF TRIVSEL I SKOLENS FAG OG EMNER

- Målene for de pædagogiske og didaktiske indsatser i trivelspolitikken konkretiseres og indarbejdes i læringsforløb på tværs af skolens fag og emner.
- Mål for de obligatoriske og tværgående emner; Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab samt elevernes alsidige udvikling indarbejdes i de faglige forløb.
- Lærere, pædagoger og sundhedsplejerske samarbejder om at planlægge, iværksætte og evaluere de konkrete læringsforløb. Eleverne og elevernes perspektiv på trivsel inddrages i hele processen.
- Øvrige ressourcepersoner som AKT, SSP m.v. inddrages som eksterne ressourcepersoner i det pædagogiske arbejde i klassen.
- Den pædagogiske tilgang til de trivselsfremmende læringsforløb baserer sig på principper om elevdeltagelse, et bredt og positivt sundhedsbegreb, handlingsorienteret undervisning, normkritik og rettighedsbaseret undervisning.
- De trivselsfremmende indsatser har som mål at udvikle elevernes handlekompetence i forhold til fremme af trivsel og mental sundhed. Det betyder, at eleverne skal udvikle, afprøve og evaluere konkrete handlinger, der kan bidrage til at skabe et trivselsfremmende miljø på skolen og i den enkelte klasse.
- Undervisningen organiseres på en måde, så der skabes mulighed for, at eleverne indgår i en bred vifte af samarbejds muligheder og med afsæt i pædagogiske overvejelser om, hvordan der kan rykkes rundt på eventuelle hierarkier og fastlåste positioner blandt eleverne.
- Forældrene orienteres og inddrages i form af konkret inspiration til, hvordan de på alle klassetrin kan støtte op om det faglige arbejde med læring og trivselsfremme i skolens fag.

4. SAMARBEJDE OG ROLLEFORDELING I DESTINATION TRIVSEL



SAMARBEJDE OG ROLLEFORDELING I DESTINATION TRIVSEL

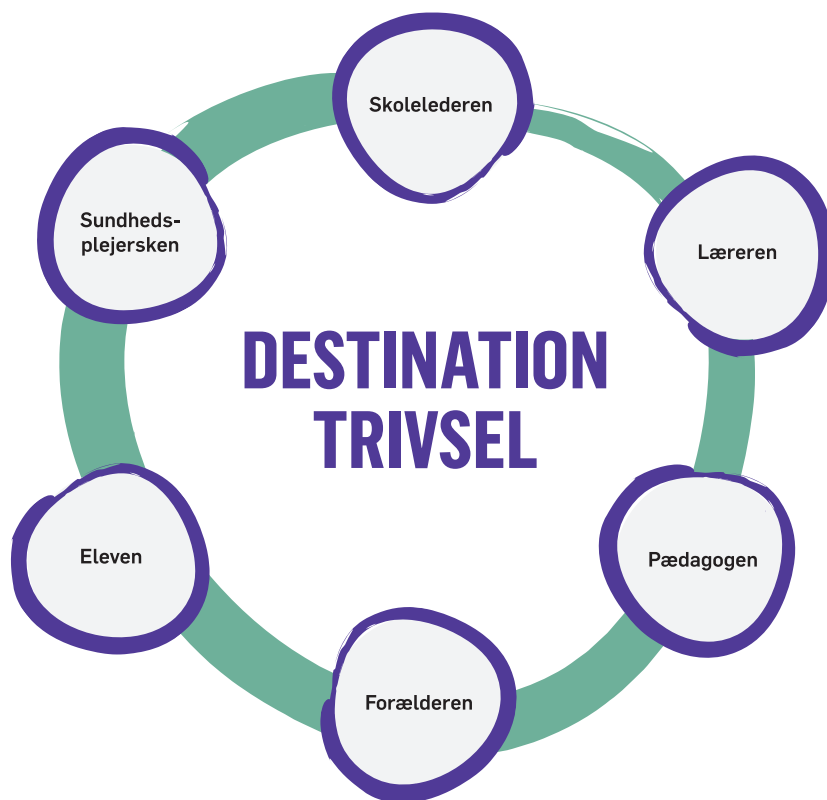
Sundhedspædagogisk forskning viser, at det er vigtigt at arbejde skolebaseret med sundhedsfremme i grundskolen. Det er vigtigt, at miljøet og kulturen på skolen støtter op om indsatser på de enkelte klassetrin og de enkelte klasser. Det trivselsfremmende arbejde på skolen er derfor også en tværfaglig indsats, der løses bedst i et samarbejde mellem skolens forskellige faggrupper, elever og forældre.

En kobling af den særlige faglighed man har som eksempelvis lærer, pædagog og sundhedsplejerske kan åbne for en bredere tilgang og et større råderum i forhold til, hvordan man kan håndtere problematikker og arbejde trivselsfremmende.

Lærere, pædagoger og sundhedsplejersker har et fælles ansvar for at skabe et målrettet og reflekteret samarbejde omkring det trivselsfremmende arbejde.

Men også elever og forældre spiller en væsentlig rolle i samarbejdet. Elevernes perspektiv på trivsel og hvad der kendetegner en trivselsfremmende skole er væsentlig viden i det trivselsfremmende arbejde, og eleverne er væsentlig aktører, når det handler om at fremme deres egen trivsel og læring.

Forældre kan spille en rolle ved at iværksætte initiativer uden for skolen, der bidrager til en inkluderende klassekultur, og de kan støtte op om trivselsfremmende indsatser, der iværksættes i skolen.



SKOLELEDERENS ROLLE

Skolelederens måde at lede, intervenere og facilitere lærerens almenpædagogiske arbejde på har stor betydning for både lærere og elevers trivsel.³⁷ En inkluderende skolekultur, der bygger på tydelige sociale værdier, anerkendelse af diversitet og meningsfuldhed kan være et udgangspunkt for, at eleverne udvikler sig positivt både i forhold til læring og trivsel.³⁸

Skolens obligatoriske emner Elevernes alsidige udvikling og Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab fokuserer direkte på trivselsfremme for eleverne i de fællesskaber, som eleverne indgår i. Det er skolelederens rolle at træffe beslutning om, hvilke skemalagte fag, de obligatoriske emner skal foregå i.

Det er skolelederens rolle at sikre en organisering af arbejdet, der muliggør samarbejde omkring det trivselsfremmende arbejde på tværs af faggrupper, herunder udviklingen af skolens trivselspolitik.

NOTER

³⁷ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.

³⁸ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen, Hans Reitzels forlag. Side 15.



LÆRERENS ROLLE

Lærerne kan spille en afgørende rolle i forhold til at mindske den betydning social baggrund har for trivsel og faglige resultater i skolen.³⁹ Det er lærernes opgave at tilrettelægge trivselsfremmende læringsforløb, der baserer sig på principper om elevdeltagelse og udvikling af handlekompentence, og som inkluderer de obligatoriske emner som Elevernes alsidige udvikling og Sundheds- og seksualundervisning og familiekund-

skab i undervisningen. Det er med andre ord lærerens ansvar at tilrettelægge undervisningen, så trivselsfremme bliver en del af den faglige læring i fagene, og så eleverne samarbejder om at udvikle og iværksætte tiltag, der kan bidrage til at fremme alle elevers trivsel.

Gennem den måde læreren organiserer sin undervisning på, kan der skabes muligheder for, at eleverne

indgår i en bred vifte af samarbejds muligheder og rykke rundt på eventuelle hierarkier og fastlåste positioner blandt eleverne.

Det er lærerens ansvar at inddrage klassens elever og forældrene i det trivselsfremmende arbejde i skolen.

NOTER

³⁹ Grams, S. (2015). Zufriedene Lehrer - zufriedene Lerner?: Der Zusammenhang zwischen berufsbezogenem Lehrerwohlfinden und der Lehrer-Schüler-Beziehung im Unterrichtsalldag, Ph.d.-afhandling, Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet. Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.



SUNDHEDSPLEJERSKENS ROLLE

Sundhedsplejersken kan fungere som en løbende sparringspartner for såvel elever og forældre, som skoleledelse, lærere og pædagoger.

Sundhedsplejersken kan bruge sin viden fra individuelle samtaler med eleverne til at give lærere og pædagoger sparring på, hvilke trivselsområder, det er relevant at prioritere i undervisningen.

Sundhedsplejersker har en viden om trivsel på skolen fra individuelle samtaler med eleverne og fra sundhedsprofilundersøgelser. Den viden kan sundhedsplejersken bruge til at sparre med skoleledelsen og det pædagogiske personale om, hvordan der

kan arbejdes med trivselsfremme både på skoleniveau og i den enkelte klasse. Sundhedsplejersken kan eksempelvis vejlede det pædagogiske personale i, hvilke undervisningsforløb i Destination trivsel, det er relevant for den enkelte klasse eller skolen som helhed at arbejde med.

Sundhedsplejersken kan, i samarbejde med lærere og pædagoger, arrangere temamøder med forældre eller tilrettelægge forløb i undervisningen, der sætter fokus på trivselstemaer som sprog, ensomhed, krop og bevægelse, normer og mangfoldighed og sociale medier.

PÆDAGOGENS ROLLE

Pædagogerne i skolen kan med deres særlige pædagogfaglighed bidrage til mere ro i undervisningen, færre konflikter mellem eleverne og bedre rammer for undervisningsdifferentiering. Når pædagoger og lærere samarbejder om undervisningen og om fremme af elevernes trivsel, kan det desuden have en positiv effekt på børnenes deltagelse og inddragelse af flere læringsstile i undervisningen. Samarbejdet kan herigennem styrke den generelle inklusionsindsats på skolen.⁴⁰

Pædagogen kan også spille en særlig rolle i forhold til inddragelse af forældrene i det trivselsfremmende arbejde omkring en klasse.

NOTER

⁴⁰ Kamp, M. (2013). Pædagoger styrker børn i skolen. I Forskning, april 2013. Bupl.dk.

ELEVENS ROLLE

Eleverne kan bidrage til trivlsen ved at interessere sig for hinanden, drage omsorg for hinanden og tage initiativ til at inkludere hinanden i klassens og skolens fællesskab.

Eleverne kan også fremme trivlsen i klassen og på skolen ved at deltage aktivt i udviklingen af trivselsfremmende initiativer, det kan både være undervisningen i klassen eller på skolen, for eksempel gennem elevrådet.

FORÆLDRENES ROLLE

Forældrene kan løbende, ikke blot i indskolingsårene, men gennem hele skoleforløbet, spørge ind til den daglige trivsel i klassen. Det er vigtigt, at forældrene viser interesse for det samlede børne- eller ungefællesskab i klassen og støtter op om de trivselsfremmende indsatser, der iværksættes i skolen.

Forældrene kan være rollemønstre for deres børn, når det gælder samarbejde med lærerne, pædagogerne, andre børn i klassen og deres forældre.

Forældrene kan desuden iværksætte initiativer uden for skolen, der støtter op om trivlsen i skolen, ligesom de gennem skolebestyrelsen kan deltage i den mere overordnede udvikling af skolens trivselspolitik.

BØRN OG UNGES TRIVSEL OG MISTRIVSEL I SKOLEN

- 17 % af eleverne i skolen mistrives, 5,8 % af dem siger, at de ikke kan lide skolen.⁴¹
- Andelen af elever der 'synes virkelig godt om skolen' falder med alderen.
- 16 % af 15-årige piger og 7 % af 15-årige drenge føler sig meget presset af skolearbejde.⁴²
- 24 % af eleverne i 4.-9. klasse er engang i mellem bange for at blive til grin i skolen
- 36 % af eleverne i 0.-3. klasse føler sig nogle gange alene i skolen.⁴³
- Ni ud af ti elever i folkeskolens udskoling er enige i, at de lærer mere, hvis der er en god stemning i klassen.⁴⁴
- For børn i grundskolen stiger mistrivlsen generelt med alderen. Det hænger muligvis sammen med, at trivselsindsatser i skolen typisk også mindskes i takt med at børnene bliver ældre.⁴⁵ Til gengæld stiger fokus på faglige præstationer med børnenes alder, og det gør nogle skolebørn, særligt piger, stressede.⁴⁶

NOTER

⁴¹ Lauritsen, H. (2014). Antorini: Børns trivsel i skolen skal have vedvarende fokus. www.folkeskolen.dk, d. 30/10 2014.

⁴² Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordtoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse. Side 94f

⁴³ Undervisningsministeriet, styrelsen for IT og Læring (2015), Trivsel i folkeskolen, 2015. www.uvm.dk.

⁴⁴ Børnerådet (2013). God stemning i klasseværelset er afgørende for børns læring. Nyhedsnotat.

⁴⁵ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.

⁴⁶ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen, Hans Reitzels forlag. Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Alsidig udvikling og sociale kompetencer.

5. DESTINATION TRIVSEL I UNDERVISNINGEN



OVERSIGT OVER LÆRINGSFORLØB I DESTINATION TRIVSEL

Der er samlet udarbejdet femten læringsforløb i Destination trivsel, heraf fem læringsforløb til henholdsvis indskolingen, til mellemtrinnet og til udskolingen. Læringsforløbene tager udgangspunkt i fagene dansk, historie, billedkunst, idræt og samfundsfag. De bygger på de fem temaer beskrevet i afsnittet Tilgangen i Destination Trivsel.. Her følger en oversigt over læringsforløbene.

LÆRINGSFORLØB TIL INDSKOLINGEN:

1. Sprog

Læringsforløb til dansk, historie og billedkunst
5-6 lektioner

2. Familier

Læringsforløb til dansk, historie og billedkunst
4-5 lektioner

3. Krop

Læringsforløb til dansk, idræt og historie
6 lektioner

4. Ensom

Læringsforløb til dansk og billedkunst
4-7 lektioner

5. Sociale medier

Læringsforløb til dansk og billedkunst
5 lektioner

2017

DESTINATION TRIVSEL

KROP
0.-3. KLASSE

DeSTiNaTioN TRiVSeL
Rust børn og unge til at have det godt

IX2S

LÆRINGSFORLØB TIL MELLEMTRINNET:

1. Sprog

Læringsforløb til dansk, historie og billedkunst
7-9 lektioner

2. Køn

Læringsforløb til dansk, historie og billedkunst
6-9 lektioner

3. Krop

Læringsforløb til dansk, idræt og historie
6-7 lektioner

4. Ensom

Læringsforløb til dansk og billedkunst
7-8 lektioner

5. Sociale medier

Læringsforløb til dansk og billedkunst
9-11 lektioner

2017

DESTINATION TRIVSEL

SPROG
4.-6. KLASSE



DeSTiNaTioN TRiVSeL

Rust børn og unge til at have det godt

IX2S

LÆRINGSFORLØB TIL UDSKOLING:

1. Sprog

Læringsforløb til dansk, billedkunst,
historie og samfundsfag
9-11 lektioner

2. Køn og seksualitet

Læringsforløb til dansk, billedkunst,
historie og samfundsfag
14-19 lektioner

3. Krop

Læringsforløb til dansk, idræt, histo-
rie og samfundsfag
9-13 lektioner

4. Ensom

Læringsforløb til dansk, billedkunst
og samfundsfag
7-12 lektioner

5. Sociale medier

Læringsforløb til dansk, billedkunst
og samfundsfag
6-9 lektioner

2017

DESTINATION TRIVSEL

KØN OG SEKSUALITET 7.-9. KLASSE



DeSTiNaTion TRiVSeL
Rust børn og unge til at have det godt

IXS

6. LITTERATUR



LITTERATUR

- Børnerådet (2011). Familieformer og skilsmisse – der er ikke noget bedre en at have den hele og rigtige familie. Børnerådets Børne- og Ungepanel nr. 1, 2011.
- Børnerådet (2013). God stemning i klasseværelset er afgørende for børns læring. Nyhedsnotat.
- Børnerådet (2014). Mange unge er utilfredse med deres krop. Analysenotat, nr. 2, 1. årgang, 5/2 2014.
- Børnerådet (2014). Kys, kærlighed og kønshår – 13 årige vil tale om det hele". Analysenotat, nr. 1, 1. årgang, 28, 2014.
- Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Alsidig udvikling og sociale kompetencer.
- Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Undervisningsmiljø og trivsel.
- Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse.
- Graugaard, C., Giraldi, A., Frisch, M., Falgaard, L. E., & Davidsen, M. (2015). Self-reported sexual and psychosocial health among non-heterosexual Danes. In *Scandinavian Journal of Public Health*, 1-6.
- Hansen, E. J. (2003). Uddannelsessystemerne i et sociologisk perspektiv. Hans Reitzels forlag
- Hansen, H. R., Henningsen, I., og Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) *Mobning gentænkt*. Hans Reitzels forlag.
- Hansen, H. R. (2013). Jeg kan ikke se det. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M.. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) *Mobning gentænkt*. Hans Reitzels forlag.
- Kamp, M. (2013). Pædagoger styrker børn i skolen. *Forskning*. April 2013. Bupl.dk.
- Kofoed, J. (2013). Affektive rytmer – Spekularitet og ubestemmelighed i digital mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) *Mobning gentænkt*. Hans Reitzels forlag.
- Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). *Mobning – sociale processer på afveje*. Hans Reitzels forlag.
- Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) (2013). *Mobning gentænkt*. Hans Reitzels forlag.
- Lauritsen, H. (2014). Antorini: Børns trivsel i skolen skal have vedvarende fokus. www.folkeskolen.dk, d. 30/10 2014.
- Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). *Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen.
- Mehlbye, J., Holstein, B., Knoop, H. H. og Hansen, H. R. (2014) *Anbefalinger fra ekspertgruppen om elevers trivsel i folkeskolen i relation til nationale trivselsmålinger*. www.uvm.dk, 02.12.2015.
- Mehlsen, C. (2014). Digital uvished forandrer børnefællesskaber. Artikel i *Børn & Unge, Forskning*, 23/2014.
- Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmeck, M. N. (2010). Kapitel 8, krop og ydre, i *Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal*. CEFU.
- Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmeck, M. N. (2010). Kapitel 9, Unges seksualitet, i *Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal*. CEFU.

- Nielsen, G. & Aaen, S. (2007). Ensomhed, livsstil og sundhed. I Wiborg, A. (red.) Der er bare ikke rigtig nogen... - en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.
- Poulsen, Annette (red.) (2013). Skolesundhedsarbejde – håndbog til sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen.
- Rasmussen, D. & Stenbak, S. (2012). "Når teenagere sexmobber!". Rapport over AMOK og MOBBLAND survey.
- Rasmussen, M., Pedersen TP., Due, P. (red) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Simovska, V. (2009). Participation og læring for sundhedsfremme: et sociokulturelt perspektiv. I Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B. B. (red.). Sundhedspædagogik og sundhedsfremme: teori, forskning og praksis. (pp. 151-175). København: Aarhus Universitetsforlag.
- Simovska, V. (2011). Læring gennem Interaktion – Et sociokulturelt perspektiv på handlekompetence i Essays om dannelse, didaktik og handlekompetence: inspireret af Karsten Schnack. Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet.
- Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. *Health Education*, 112 (3), 292-304.
- Simovska, V. og Jensen, J.M. (red) (2012): Sundhedspædagogik i sundhedsfremme
- Simovska, V. (2014). "Uge Sex" by Sex & Samfund – Why is the campaign important for Danish Compulsory Schools? Department of Education, Aarhus University.
- Simovska, V., & Kane, R. (2015). Sexuality education in different contexts: limitations and possibilities. *Health Education*, 115(1), 2-6. <http://dx.doi.org/10.1108/HE-10-2014-0093>
- Simovska, V. (2015). At skabe handling og forandring: de (tvær)faglige synsvinkler i sundhedspædagogisk praksis. In V. Simovska, U. Pedersen, J. Magne Jensen, & S. Broström (red.), *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole: praktisk guide til en helhedsorienteret indsats*. (1. ed., pp. 153-161). Chapter 12. Frederikshavn: Dafolo.
- Spilde, I. (2014). Mobning påvirker helbredet, artikel på www.videnskab.dk 30/5 2014.
- Ugebrevet A4 (2015) Elevernes stemme Find dit barns skole: Sådan trives de danske skolebørn, artikel på www.ugebreveta4.dk, 15.12.2015.
- Undervisningsministeriet, styrelsen for IT og Læring (2015), Trivsel i folkeskolen, 2015. www.uvm.dk
- Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag.
- Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I *Liv i skolen*, 1.

NOTER

- ¹ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I *Liv i skolen*, 1.
- ² Rasmussen, M., Pedersen TP., Due, P. (red) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed. Side 34.
- ³ Rasmussen, M., Pedersen TP., Due, P. (red) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed. Side 34.
- ⁴ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 45.
- ⁵ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 45f.
- ⁶ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen. Hans Reitzels forlag. Side 47f.
- ⁷ Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse. Side 48.
- ⁸ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 8.
- ⁹ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag og Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) (2013). Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag.
- ¹⁰ Hansen, H. R., Henningsen, I., og Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag. Side 33
- ¹¹ Hansen, H. R., Henningsen, I., og Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.) Mobning gentænkt. Hans Reitzels forlag. Side 47.
- ¹² Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 9.

- ¹³ Kofoed, J. & Søndergaard, D. M. (red.). (2009). Mobning – sociale processer på afveje. Hans Reitzels forlag. Side 18.
- ¹⁴ Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Undervisningsmiljø og trivsel.
- ¹⁵ Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Undervisningsmiljø og trivsel.
- ¹⁶ Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling, Styrelsen for IT og Læring (2015), Den nationale Trivselsmåling i Folkeskolen 2016. www.uvm.dk.
- ¹⁷ Mehlbye, J., Holstein B., Knoop, H. H. og Hansen, H. R. (2014) Anbefalinger fra ekspertgruppen om elevers trivsel i folkeskolen i relation til nationale trivselsmålinger. www.uvm.dk.02.12.2015.
- ¹⁸ Green, J. & Tones, K. (2010) Health Promotion: Planning and Strategies. London Sage Publications.
- ¹⁹ Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. Health Education, 112 (3). Side 292-304.
- ²⁰ Simovska, V. (2009). Participation og læring for sundhedsfremme: et sociokulturelt perspektiv. I Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B. B. (red.). Sundhedspædagogik og sundhedsfremme: teori, forskning og praksis. Side 151-175. København: Aarhus Universitetsforlag. Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. Health Education, 112 (3). Side 292-304.
- ²¹ Simovska, V. (2009). Participation og læring for sundhedsfremme: et sociokulturelt perspektiv. I Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B. B. (red.). Sundhedspædagogik og sundhedsfremme: teori, forskning og praksis. Side 151-175. København: Aarhus Universitetsforlag. Simovska, V. & Carlsson, M. S. (2012). Health-promoting changes with children as agents: findings from a multiple case study research. Health Education, 112 (3). Side 292-304.
- ²² Simovska, V. (2015). At skabe handling og forandring: de (tvær)faglige synsvinkler i sundhedspædagogisk praksis. In V. Simovska, U. Pedersen, J. Magne Jensen, & S. Broström (red.), Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole: praktisk guide til en helhedsorienteret indsats. 1. udgave, kapitel 12. Frederikshavn: Dafolo.
- ²³ Spilde, I. (2014). Mobning påvirker helbredet, artikel på www.videnskab.dk 30/5 2014.
- ²⁴ Rasmussen, D. & Stenbak, S. (2012)." Når teenagere sexmobber!". Rapport over AMOK og MOBBELAND survey.
- ²⁵ Rasmussen, D. & Stenbak, S. (2012)." Når teenagere sexmobber!". Rapport over AMOK og MOBBELAND survey.
- ²⁶ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.
- ²⁷ Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 9, Unges seksualitet, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.
- ²⁸ Børnerådet (2011). Familieformer og skilsmisse – der er ikke noget bedre en at have den hele og rigtige familie. Børnerådets Børne- og Ungepanel nr. 1, 2011.
- ²⁹ Børnerådet (2016). Hver fjerde pige i 9. klasse er i fare for at få en spiseforstyrrelse. Analysenotat, nr. 5, 3. årgang, august 2016.
- ³⁰ Børnerådet (2014). Mange unge er utilfredse med deres krop. Analysenotat, nr. 2, 1. årgang, 5/2 2014. Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 8, krop og ydre, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.
- ³¹ Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.
- ³² Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse.
- ³³ Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen. Nielsen, G. & Aaen, S. (2007). Ensomhed, livsstil og sundhed. I Wiborg, A. (red.) Der er bare ikke rigtig nogen... - en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.
- ³⁴ Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.
- ³⁴ Børnerådet (2014). Mange unge er utilfredse med deres krop. Analysenotat, nr. 2, 1. årgang, 5/2 2014. Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Osmec, M. N. (2010). Kapitel 8, krop og ydre, i Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel i tal. CEFU.
- ³⁵ Børnerådet (2016). Hver fjerde pige i 9. klasse er i fare for at få en spiseforstyrrelse. Analysenotat, nr. 5, 3. årgang, august 2016.
- ³⁶ Børnerådet (2014). Kys, kærlighed og kønshår – 13 årige vil tale om det hele". Analysenotat, nr. 1, 1. årgang, 28, 2014
- ³⁸ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen, Hans Reitzels forlag. Side 15.
- ³⁹ Grams, S. (2015). Zufriedene Lehrer - zufriedene Lerner?: Der Zusammenhang zwischen berufsbezogenem Lehrerwohlfinden und der Lehrer-Schüler-Beziehung im Unterrichtsaltag. Ph.d.-afhandling, Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet. Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.
- ⁴⁰ Kamp, M. (2013). Pædagoger styrker børn i skolen. I Forskning, april 2013. BupL.dk.
- ⁴¹ Lauritsen, H. (2014). Antorini: Børns trivsel i skolen skal have vedvarende fokus. www.folkeskolen.dk, d. 30/10 2014.
- ⁴² Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse. Side 94f
- ⁴³ Undervisningsministeriet, styrelsen for IT og Læring (2015), Trivsel i folkeskolen, 2015. www.uvm.dk.
- ⁴⁴ Børnerådet (2013). God stemning i klasseværelset er afgørende for børns læring. Nyhedsnotat.
- ⁴⁵ Wistoft, K. (2013). Trivsel og lyst til at lære i skolen. I Liv i skolen, 1.
- ⁴⁶ Wistoft, K. (2012). Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen, Hans Reitzels forlag. Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning, Aarhus universitet (2014). Forskningskortlægning – Alsidig udvikling og sociale kompetencer.