

Vi, [Jette Ní Mhaolcatha](#) og [Gry Ravn Rønne](#) fra [Trivselsfabrikken](#), vil gerne benytte lejligheden til at sige tak fordi I lyttede til os og nogle af vores samarbejdspartnere, da vi fik mulighed for et foretræde for jer i sidste måned. Og tak for jeres efterfølgende spørgsmål til vores opfordring om, at man fra centralt hold arbejder for at (mental) trivsel og livsduelighed sættes "på skoleskemaet"/den offentlige dagsorden for ALLE som et fælles ansvar i hverdagen - ikke kun som led i en projektuge, tidsbegrænset tema/fokusområde.

Fremfor at besvare jeres spørgsmål enkeltvis har vi nedenfor valgt at besvare dem ved at uddybe nogle af vores hovedbudskaber og en række spørgsmål affødt deraf, som vi håber I vil have i mente/følge op på i jeres videre arbejde. Hertil har vi tilføjet et par af de indlæg vi kom med på dagen og vores indledende motivationsskriv nederst i dette skriv, så det hele er samlet i et skriv.

Til orientering kan vi endvidere fortælle at vi pt. er i færd med at række ud til Folketingets Sundhedsudvalg og Socialudvalg (og evt. andre) for at pege på samarbejde på tværs som vejen frem, da vi fornemmer det er i deres regi at midlerne til universel primær forebyggelse skal findes, da det i høj grad er her investeringen i denne forebyggelse vil kunne mærkes. Vi vil opfordre dem til, sammen med jer, at være med til at nedbryde siloerne, således at nogle af de omfattende midler der er øremærket behandling og sekundær/tertiær forebyggelse af mental sundhed i sundhedsregi øremærkes universel, primær forebyggelse, der hvor børn og unge samles – i børnehaven, skolen, ungdoms- og videregående uddannelser med inddragelse af civilsamfund og relevante offentlige aktører – og at midlerne overføres til børne og undervisningsområdet og andre relevante områder så den universelle forebyggelse kan realiseres/udbredes i praksis. Indtil videre har de fleste af vores aktiviteter været ulønnet for at komme i gang, men dette er ikke holdbart i længden, hvorfor vi gør opmærksom på at man må gå nye veje i at finansiere realiseringen af den universelle forebyggelse – så det ikke er begrænset af hvem der får adgang til fondsmidler o. lign. eller adgang til de udviklingsfokuserede innovationspuljer.

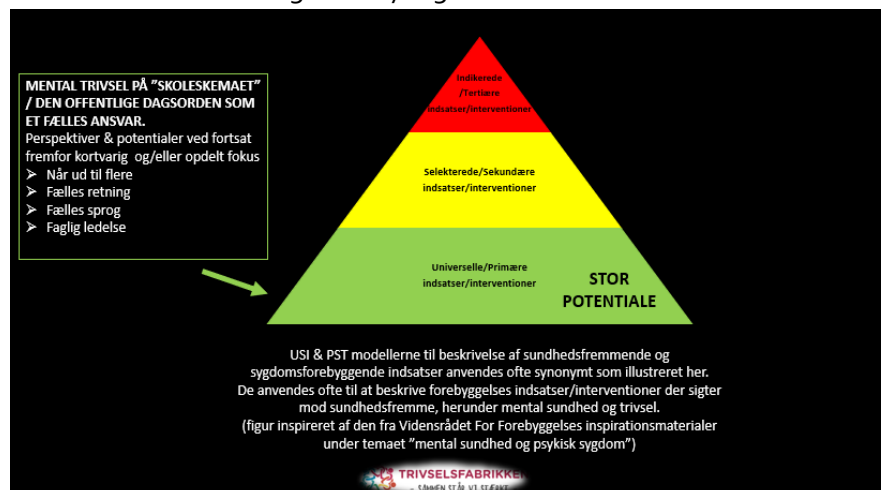
De varmeste hilsener,

Gry Ravn Rønne (2256 8501) & Jette Ní Mhaolcatha (5016 6806)

VORES BUDSKABER kan koges ned til følgende:

- **Innovation og implementering:** Vi vil opfordre til, at man flytter midler fra innovation - udelukkende tænkt som udvikling af nye trivselsfremmende indsatser - til innovation også tænkt som implementering og drift af eksisterende løsninger – inklusiv relevante fra udlandet – samt randomiseret langsigtede storskala følgeforskning heri. Dette er i tråd med det SUs [ekspertudvalg på sundhedsteknologiområdet](#) kom med af anbefalinger fornyeligt.

- **Forebyggelse og trivsel:** I forlængelse af dette vil vi opfordre som sagt til, at man flytter midler fra behandling til universel forebyggelse gennem helgruppe- og helskole-indsatser der hvor børn og unge mødes. Dette er i tråd med bl.a. Sundhedsstyrelsens anbefalinger ift. sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme.



- **Uddannelse og efteruddannelse:** Vi vil opfordre til, at man arbejder for at disse midler bla. anvendes til at (efter)uddanne lærere og pædagoger i facilitering af universelle, evidensbaserede metoder som [FRIENDS Resilience](#)®, så de kan anvendes som helgruppe /helskole indsats (gerne med inddragelse af omgivelserne) til gavn for ALLE børn, unge og deres voksne.
- **Helhedsorienteret og holistisk indsats:** Vi vil opfordre til, at man støtter skoleledelser i at skabe en fælles retning og strategi blandt deres fagprofessionelle og til selv at blive klædt på ift. at lede gennem motivation, tilknytning, empati frihed og fællesskab.
- **Formalisering og proaktive løsninger:** Vi vil opfordre til, at man foruden nævnte (efter)uddannelse sikrer fra centralt (nationalt eller regionalt) hold, at udvalgte evidensbaserede universelle programmer er tilgængelige for de børnehaver, skoler m.fl. der ønsker at arbejde med dem. Hermed vil de enkelte institutioner/skolers begrænset økonomi og fokus på "brandslukning" ikke være en stopklods for udfoldelsen af universelle indsatser mhp. at sikre at alle børn og unge samt voksne i og udenfor skolen får adgang til et fælles sprog og redskaber – noget der skaber tryghed, tillid og tilknytning. **Fremfor psykologisering** og dvalen ved det der er svært, udfordrende, bekymrende, **er målet normalisering** og ikke mindst en forsikring om at der er noget vi kan vælge at tænke og gøre, så vi, sammen og hver for sig, kan både være i og håndtere det der er svært, benytte muligheder og finde på proaktive løsninger – færdigheder der også vil gavne faglig læring og arbejde på sigt.

Budskaberne blev leveret sammen med nogle af vores topengagerede samarbejdspartnere, [Birgitte Gemina Malmstrøm](#) (Pædagogisk Leder på Jyderup Skole), [Kristian Steen Eickworth](#) (PPR Inklusionsvejleder) og [Jesper Kruchov Pedersen](#) (Socialfaglig Konsulent). Både de og flere af de øvrige pædagoger & lærere, ledere, herunder Thomas Wimmer – Skoleleder Kr. Helsing Skole & Børnehus, [Tina Baunbæk Joensen](#) – Skoleleder Rørby Skole & Landsbyordning, , Skoleleder Mai-Britt Andreasen – Vesterlandsskolen, Afd. Grønbo), Pauli Vestergaard Pedersen – Pædagogisk Leder af Kr. Helsing SFO & Børnehus samt selvstændig naturterapeut med speciale i hhv. børn, unge og familier samt ptsd hos veteraner, [Annie Bach](#) - afdelingsleder i PPR, og lokale ildsjæle (Rikke Klindt/Jyderup Lokalforum & Holbæk Bibliotekerne) vi samarbejder med, stiller sig gerne til rådighed, såfremt I vil høre om deres erfaringer og ønsker ift. vejen til en fremtid, hvor (mental) trivsel er en central del af vores børns og unges uddannelse og hverdagsliv. Vi formidler gerne kontakt.

AF SPØRGSMÅL VI KUNNE TÆNKE OS SVAR PÅ ER:

- Hvilke beregninger og antagelser ligger bag sundhedsstyrelsens anbefalinger ift. vigtigheden af universelle/primære indsatser?
- Ville man kunne flytte midler fra behandling til universel forebyggelse og derfra til børn og undervisningsområderne ved hjælp af mellemregninger mellem de enkelte konti i det offentlige kontoplan til dækning af udgifter til universel trivselsfremme ude i børnehaver, skoler og uddannelsessteder – da de eksisterende trivselsmidler ikke rækker hertil?
- Hvilke muligheder har børnehaver, skoler og uddannelsessteder i dag for at finansiere helgruppe, helklasse og/eller helskoleindsatser – herunder efteruddannelse og opfølgning af samtlige medarbejdere og vikardækning imens, samt bøger til alle børn, elever og studerende?
- Kunne man fra de forskellige udvalgsside eventuelt spørge de respektive ministre hvordan man forestiller sig universel forebyggelse skulle se ud/forankres i praksis og finansieres som led i en vild løsning på nogle af samfundets vilde problemer?

Indlæg fra dagen:

Se næste side...

Birgitte Gemina Malmstrøm om eksisterende tiltag og motivation for kommende samarbejde med Trivselsfabrikken om certificering af lærere og pædagoger samt lokale & kommunale aktører i FRIENDS Resilience®:

”Kære udvalg,

Lad os sammen slå fast – **samfundsskabte vilkår bringer børn i mistrivsel!**

En udvikling der desværre trækker lange skygger ind i de børnefællesskaber, der udgør selve fundamentet i folkets skole. Det fælles blik på forebyggende trivselsarbejde står derfor højaktuelt i den skolevirkelighed, jeg repræsenterer. **Faktisk står behovet og blinker i neon og er mere påkrævet end nogensinde før!**

På Jyderup skole, i Holbæk kommune, har vi de sidste par år kompetenceudviklet, så vi er blevet bedre til at varetage trivselsopgaven, forankret i et helhedssyn på børn og en forståelsesramme hvor **individuel trivsel skal og bør adresseres som et fællesanliggende.**

Det er bydende nødvendigt at trivselsbegrebet belyses i **det samspil og den dynamik der er på spil i ”fællesskabets ramme” i skole såvel som samfund generelt.**

Ovenstående har sat retning på vores trivselsarbejde på Jyderup skole – samtidig har frihedsforsøget givet os handlemuligheder, som vi bla. har brugt på at formalisere en ramme omkring trivselsundervisning. **Faktuelt har vi sat en klokke time af i alle klasser til undervisningen.**

Vores erfaringer indtil nu er gode – samtidig med at vi stadig har brug for at drøfte hvordan vi får skabt ligeværd i de perspektiver der knytter sig til læring i livsduelighed kontra faglige læreprocesser i skoleregion – **En drøftelse der er påkrævet og som kalder på jeres politiske opmærksomhed!**

Mit budskab til jer i dag er derfor, at vi som skole **ikke skal løse trivselsudfordringerne alene, vi har simpelthen brug for en politisk stillingtagen, der understøtter en langsigtet trivselsstrategi på et evidensbaseret grundlag.** Fx ved at sætte trivselsundervisning på skema og sætte rammerne om et nationalt trivselsprogram, der sikrer struktur, sammenhæng og fælles retning, helt ude hos den enkelte lærer og klassefællesskab. Det er der brug for!

Et afrikansk ordsprog lyder ” **det kræver en landsby at opdrage et barn**” – et udsagn som lægger op til en ny og fælles ansvarlighed for lokalområdernes børn og som derfor inviterer til, at vi som skole og samfund indgår i nye samskabende processer. **Min opfordring til jer i dag skal derfor lyde – lad ansvaret for børns trivsel blive et fællesanliggende,** skab rammer der muliggør nye partnerskaber og samarbejde mellem skole, kommune, erhvervsliv og civilsamfund.

Kun ved at nedbryde siloer, kan vi kickstarte nødvendige og sunde børnefællesskaber, på en præmis båret af venlighed, omsorg og respekt for forskellighed. På vores skole, i vores lokalsamfund, er en proces allerede sat i gang som vi ser frem til at arbejde videre med i de kommende skoleår, bl.a. ved hjælp af FRIENDS Resilience®.

vi stiller os gerne til rådighed for perspektiv – og videndeling.

Tak for ordet.”



Kristian Steen Eickworth om FRIENDS Resilience® som helskoleindsats i hverdagen på to skoler og dertilknyttede børnehaver hvor PPR og UU medarbejdere også er certificeret deri:

"Fagpersoner i både børnehaven, skolen, skolefritidsordningen, ledelsen og udvalgte i PPR, har uddannet os sammen.

1. Fælles uddannelsesforløb

At vi har været på uddannelsen sammen, betyder at vi nu har det samme børnesyn, og et fælles fagligt ståsted; med en holistisk pædagogisk metode og kropslige og legende didaktiske tilgange.

2. Mange indgange

Med fælles øvelser, integreret mindfulness i skoledagen og en pædagogisk og didaktisk metode genkender børnene følelser og dilemmaer, hvad der ellers kan være svært og abstrakt for børn, lærer de på en legende, kropslig og meningsfuld måde. Børnene lærer sig selv, deres lærere og hinanden bedre at kende med denne pædagogiske tilgang, og det bidrager til den psykologiske tryghed i klasse miljøet og skolen generelt.

3. Læring og forebyggelse

Børnene lærer at genkende og hjælpe, når følelser, de mærker og ser hos hinanden opstår. De lærer at fortælle om hvordan de har det, og hvad de har brug for fra andre og hinanden. Børnene lærer hvad der hjælper dem og hvordan de kan bruge hjælpen; øvelser og mindfulness, mestringsstrategier og støtten fra de voksne og hinanden.

Det styrker på den måde fællesskabet, venskabet, elev-lærer-relationen, tilliden og trygheden.

Børnene bliver gradvist bedre til at håndtere og komme bedre gennem de dilemmaer, de er i, i skolen og i deres hverdag; Det er en livs lang læring. Det kalder vi, at de bliver mere resiliente. - Og det bliver de sammen.

4. Samarbejdet, skolen og PPR

Børneperspektivet er helt grundlæggende i metoden. Så, når vi mødes omkring et barn, der befinder sig i dilemmaer i skolen, bliver barnets følelser og adfærd forstået i en metakognitiv psykologisk ramme, hvor vi ser barnets følelser, adfærd og konteksten gensidigt afhængigt. I samarbejdet omkring indsatsen, griber vi i det som vi ved alle, lærere og pædagoger har lært af metoder og øvelser fra uddannelsen, og tilpasser mere af det de allerede gør, i undervisningen, i skoledagen og i SFO-tiden; hvor de alle forstår Hvad de gør, Hvorfor de gør det, og Hvordan det gennemføres i en helhedsorienteret sammenhæng i børnefællesskabet - og på den måde samtidigt er forebyggende.

5. Samarbejdet, skolen og hjemmet

Samarbejdet mellem skole og hjem, griber ligeledes i den fælles forståelsesramme; hvor vi ser barnets følelser, adfærd og konteksten gensidigt afhængigt. Forældrene bliver klædt på med den forståelse og de øvelser, der anerkender og støtter barnet igennem de dilemmaer, som barnet er i.

Samarbejds møderne bliver et egentligt samarbejde, med et skarpt børnesyn og medinddragelse, i en tilgang som er holistisk og gensidigt understøttende mellem skolen og hjemmet.

6. Afrunding

Jeg er oprindelig uddannet som folkeskolelærer.

Når jeg ser tilbage på min tid som lærerstuderende, kan jeg ønske mig, at jeg havde haft mulighed for at blive certificeret i FRIENDS Resilience® allerede dengang.


Det har styrket min egen resiliens som fagprofessionel i skolen, sammen med børnene og i samarbejdet på skolen og med hjemmet.

Det har også udvidet min horisont og gjort mig i stand til at åbne dilemmaerne op på nye måder, samtidigt med at det har givet mig mulighed for at pege på relevante konkrete tiltag, der kan samarbejdes om, både på tværs af institutioner, klasser samt i skole-hjem-samarbejdet.

Derfor håber jeg, at denne og andre indsatser gøres tilgængelige for både kommende og eksisterende lærere, pædagoger, forældre og andre.

Tak for ordet."

 Kirke Helsingørskole, SFO og
Børnehus
Faglighed, Fantasi og Fællesskaber
Rørby Landsbyordning

 FRIENDS RESILIENCE®
- en fællesskabende,
universel, helskole indsats
til fremme af
trivsel, livsduelighed & skoletilhør

 TRIVSELSFABRIKKEN
- SAMEN TIL VI GÅR!



Oprindelige Motivationskriv

Selvom RSV [Trivselsfabrikkens](#) drøm om at være med til at sætte mental trivsel & livsduelighed "på skoleskemaet"/den offentlige dagsorden for ALLE som et fælles ansvar er ved at blive realiseret lokalt i samarbejde med en række ildsjæle i og udenfor skoleverden – så er det tydeligt at økonomien spænder ben. Derfor rækker vi og nogle af dem vi samarbejder med ud til jer, for at gøre opmærksom på mulighederne for universel forebyggelse og trivselsfremme

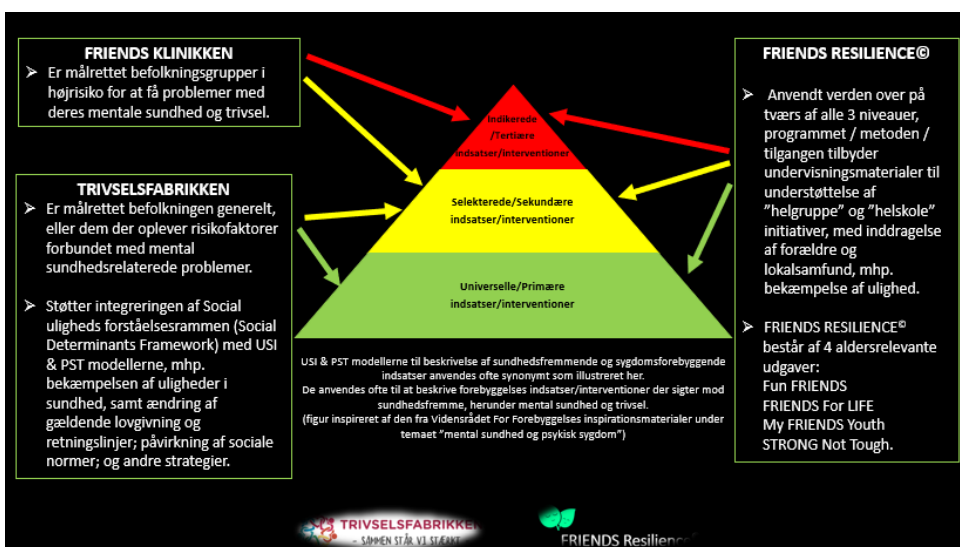
regionalt og/jeller nationalt... allerede i det nye skoleår - for der ER noget VI som samfund kan gøre, imens vi venter... både ift. behandling og forebyggelse... blot vi som samfund har øremærket finansiering deraf som en del af vores social og sundhedsbudgetter – hvorfor vi rækker ud til jer.



Samtidig med at vi arbejder for universel forebyggelse af mental trivsel, mener vi også at der hvor udfordringer har ført til at børn og unge havner udenfor skolen/fællesskabet, der kunne den økonomiske støtte til såvel psykiatrien, privatpraktiserende psykologer og senest de kommende [kommunale tilbud til børn og unge](#) med fordel udvides til at dække udgifter til psykoterapeuter (som vores egen FRIENDS Klinikken og andre vi kender) for at nedbringe ventetiderne OG at familierne tidligst muligt bør kunne få lønkomensation for den forældre der må gå hjemme for at være hos barnet/den unge. M.a.o. bør man sidestille børn og unge der går ned med stress i skolen mv med voksne der går ned med stress på arbejdet – dvs. sygemeldinger, hjælp hos en psykolog/psykoterapeut, sygedagpenge og gradvis tilbagevenden – uden nødvendigvis at skulle igennem udredning i første omgang.

Når det er sagt, er det vi brænder for universel forebyggelse og gør hermed opmærksom på, at der findes en tilgang/metode, FRIENDS Resilience® (FRIENDS i dagligt tale), som er udviklet til formålet og som ligger i tråd med førnævnte kendte [modeller for sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme \(USI, PST &](#)

[Social determinanter\) samt nationale og internationale anbefalinger](#); det som [Trivselskommissionen](#) undersøger; [Børne- og Undervisningsministeriets vejledning](#) til forebyggelse og håndtering af vold og trusler; det kommende inspirationsmateriale det nye [Nationale Karakterdannelsesprojekt](#) samt [Karakterdannelsescenter](#) skal i gang med at udvikle. Vi er endvidere blevet bekræftet i

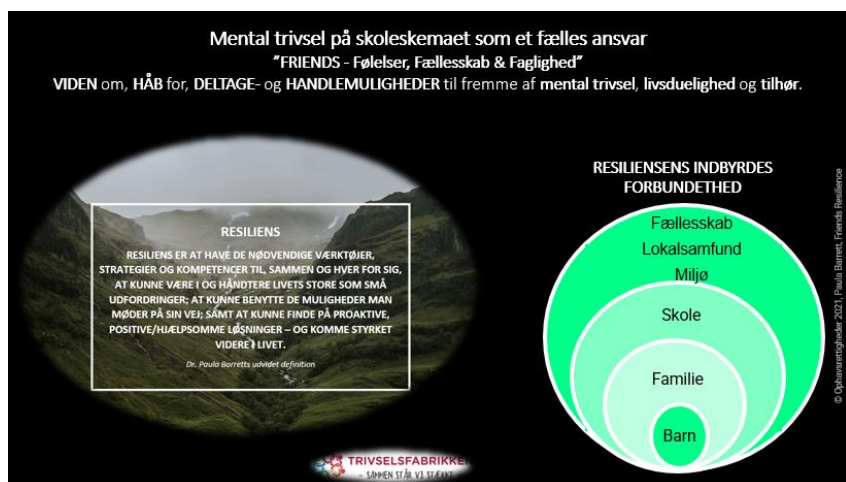


relevansen af FRIENDS, når vi de senere år bl.a. har fulgt Louise Klinge (vigtigheden af fagprofessionelles relationelle kompetencer samt rammer for læring), Helle Rabøl Hansen (mobning og ny didaktik), Gro Emmertsen Lund (Fravær og forældresamarbejde), Rikke Alice Bille (skole-hjem samarbejde; børn, unge og forældres stemmer), Laura Drachmann Poulsen og Silke E. S. Arbo (elev og unge perspektiver); Pernille

Darling og vigtigheden af Resiliens, tryghed og tilknytning hele livet; Claus Drejer (stop skolevold) og hele [Skole i morgen](#) græsrodsbevægelsen.

FRIENDS Resilience[®] er et evidensbaserede universelt (primært forebyggende) holistisk, inkluderende, afstigmatiserende, resiliens- og trivselsfremmende program som vi har hentet hjem til Danmark fra Australien. Det gjorde vi med ovenstående formål for øje som reaktion på de allerede dengang (2017) store trivselsudfordringer vi oplevede på nært hold i årene op til og siden. Programmet er udviklet til brug der hvor børn og unge samt voksne samles – med inddragelse af forældre og de lokale omgivelser. Gennem FRIENDS får børn, unge samt deres voksne netop adgang til og indsigt i nogle fælles resiliens-, livsdueligheds- og læringsfremmende og brugbare redskaber, strategier og færdigheder. Vi er sikker på at dette kan bidrage til at VI som samfund, sikrer at alle får kendskab til, samt øvelse i brugen af, denne vigtige værktøjskasse, på samme måde som vi bevidst lærer SAMTLIGE børn og unge at læse, skrive og regne – og at uligheden i sundhed og trivsel formindskes.

Mere om FRIENDS:



Udviklet af Dr. Paula Barrett i Australien, det af WHO blåstemplet FRIENDS Resilience[®] program har eksisteret i mere end 30 år og bliver løbende opdateret og videreudviklet i tråd med den nyeste forskning.

FRIENDS er forankret i kognitiv adfærdsterapien (senest dennes 3je bølge) og bygger desuden på positiv psykologi, mindfulness, konfliktløsning,

samt nyere forskning omkring selvværd, empati, taknemmelighed o.a. FRIENDS er i dag at finde i 33 lande verden over, hvor det udover at blive anvendt i behandlingsregi, bliver brugt forebyggende som en integreret del af undervisningen på almenområdet og i mange andre kontekster.

Det findes i 4 alderstilpasset udgaver med dertilhørende facilitatormanualer med teoretisk afsæt, gennemgang af didaktiske og pædagogiske virkemidler, detaljerede vejledninger og forslag til aktiviteter; aktivitetsbøger til deltagerne; og et online univers med ekstra ressourcer og materialer.

Tilsammen giver dette børnehaver, klasser, skoler, lokale foreninger, uddannelser og erhvervsliv, indsatte med flere, mulighed for at gå sammen om at tilegne sig fælles viden og værktøjer, strategier og kompetencer til at kunne være i og håndtere svære følelser samt livets store som små udfordringer/opgaver/overgange; at kunne benytte sig af de muligheder der løbende dukker op, samt at kunne finde på proaktive, positive/hjælpsomme løsninger, for derved at komme styrket videre i livet. Efter endt forløb fungerer FRIENDS Resilience[®] og FRIENDS akronymet som et fælles sprog og fundament lige til at bruge i hverdagen.



Fun Friends
(4 - 7 år)



Friends for Life
(8 - 11 år)



My Friends Youth
(12 - 15 år)



STRONG Not Tough
- Voksensresiliens
(16+)

Udover de 3 skoler som har taget FRIENDS Resilience© til sig, heraf to som helskoleindsats fra børnehaven t.o.m. mellemtrinnet/udskoling med inddragelse af PPR og UU i henholdsvis Rørby og Kr. Helsing, skal vi i gang med at understøtte processen i Jyderup fra det nye skoleår som her kommer til at være præget af stor lokal og forhåbentlig kommunal forankring.

Derudover har vi indgået samarbejder med hhv. Holbæk Bibliotekerne og Mia Kristina Hansen, Formand for SIND-Landsforeningen for psykisk sundhed og Foreningen Børn med Angst med henblik på udbredelse af kendskab FRIENDS Resilience©.

Vi har flere samarbejder i støbeskeen, f.eks. er vi sammen med Holbæk Bibliotekerne i gang med at udvikle et lettilgængeligt brobygningstilbud til unge der pt. har svært ved at komme

hjemmefra. Her er planen at inddrage de unge og andre relevante aktører i samskabelsesprocessen med biblioteket som frirum og FRIENDS Resilience© som omdrejningspunkt.



*Husk, at al udvikling ta'r den tid, det ta'r!
(Ofte ikke timer og dage, men uger, måneder og endda år.)*



H HOLBÆK BIBLIOTEKERNE