

Evaluering af en klassebaseret trivselsindsats

Basal – sammen om trivsel

Susan Andersen
Marie Eva Berg
Manuel Gallego Zinckernagel
Michelle Trabjerg Pedersen
Maj Britt Dahl Nielsen

Syddansk Universitet

Statens Institut
for Folkesundhed

Evaluering af en trivselsindsats

Basal – Sammen om trivsel

Susan Andersen, Marie Eva Berg, Manuel Gallego Zinckernagel, Michelle Trabjerg Pedersen og Maj Britt Dahl Nielsen

Internt review: Camilla Thørring Bonnesen

Copyright © 2025

Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: 978-87-7899-703-6

Statens Institut for Folkesundhed

Stu­diestræde 6

1455 København K

www.sdu.dk/sif

Rapporten kan downloades fra www.sdu/sif

Forord

Basal – sammen om trivsel er en klassebaseret trivsels- og mestringsindsats målrettet elever i udskoling (7.-10.klasse) og deres undervisere. Indsatsen har til formål at forebygge udvikling af mistrivsel og fremme mental sundhed blandt eleverne, blandt andet gennem værktøjer, der øger self-efficacy og evnen til at forstå sig selv og andre.

Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS) har bedt Statens Institut for Folkesundhed (SIF) på Syddansk Universitet evaluere projektet. Projektet er gennemført i samarbejde med Ole Kirk's Fond. KFS har haft ansvaret for at rekruttere skoler, og har, sammen med Ole Kirk's Fond, udviklet *Basal – sammen om trivsel*, mens SIF har været ansvarlig for evalueringen, herunder dataindsamling, analyse og afrapportering.

Evalueringen i denne rapport omhandler udbredelsen af projektet i perioden august 2023 til juni 2024 og omfatter 106 klasser fordelt på 45 skoler.

Med venlig hilsen,

Morten Hulvej Rod
Direktør
Statens Institut for Folkesundhed

Indhold

Resumé	5
Læsevejledning	12
Baggrund og formål	13
Resultater	17
Karakteristik af de deltagende elever	17
<i>Implementeringen</i>	20
Deltagelse i og tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet	21
Motivation, forventninger og tidligere erfaringer	24
Gennemførelse af klasseforløbet og brug af materialer.....	28
Undervisernes erfaringer og forankring af indsatsen	32
Elevernes tilfredshed med og udbytte af klasseforløbet	44
<i>Ændringer i elevernes mentale sundhed og self-efficacy</i>	51
Mental sundhed	52
Self-efficacy	56
Øvrige udfaldsmål	60
Sammenhæng mellem implementering og ændringer i elevernes mentale sundhed og self-efficacy.....	63
Diskussion	66
Referencer	77
Bilag 1: Metode	80
Bilag 2: Ekstra analyser	84

Resumé

Denne rapport omfatter evalueringen af den forebyggende, klassebaserede trivselsindsats *Basal – sammen om trivsel*. Indsatsen er målrettet elever i udskoling (7.-10.klasse) og deres undervisere og skal fremme elevernes mentale sundhed og forebygge mistrivsel.

Basal – sammen om trivsel består af et klasseforløb, som er bygget op omkring otte moduler á 2x45 minutter, hvor eleverne introduceres til og øver sig i at bruge en række værktøjer, der på sigt skal fremme deres mentale sundhed og forebygge mistrivsel. Gennem træning i værktøjerne får eleverne styrket deres mestringsevne (self-efficacy) og evne til at forstå sig selv og andre (mentalisering). Som led i klasseforløbet modtager eleverne et elevhæfte med værktøjerne, hvor de blandt andet kan nedskrive deres refleksioner, tanker og idéer i løbet af undervisningen. Eleverne får desuden adgang til en web-app med spilbaserede, interaktive øvelser, der kombinerer digital og analog læring med det formål at fremme viden, refleksion og dialog om forløbets kerneelementer. Underviserne skal følge undervisningsvejledningen – *Guide til facilitering* – og skal deltage i et forberedende kompetenceudviklingsforløb.

I rapporten benytter vi begrebet *underviser* som en samlet betegnelse for de deltagende skoleledere, lærere, pædagoger, AKT¹- og inklusionsmedarbejdere². Vi bruger denne betegnelse, fordi deltagerne ikke altid har en lærerbaggrund.

¹ AKT står for Adfærd, Kontakt og Trivsel og er en betegnelse for lærernes og pædagogernes arbejde med eleveres trivsel på skolen.

² Inklusionsmedarbejdere omfatter personer, som arbejder med inklusion og deltagelse i sociale og faglige fællesskaber.

Formål og metode

Formålet med denne rapport er at afdække evalueringen af udbredelsen af *Basal – sammen om trivsel* i 2023-2024. Evalueringen har to hovedformål:

- 1) At skabe indsigt i implementeringen af *Basal – sammen om trivsel*. Dette omfatter underviserens gennemførelse af klasseforløbet, brug af materialer og deltagelse på kompetenceudviklingsforløbet. Desuden undersøges faktorer, der kan påvirke implementeringen (f.eks. tid og støtte fra ledelsen) samt elevernes tilfredshed med og udbytte af forløbet.
- 2) At belyse elevernes mentale sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og skolerelateret trivsel målt før og efter implementeringen af klasseforløbet. Derudover undersøges sammenhæng med implementering og forskelle mellem grupper af elever.

Evalueringen bygger på kvantitative data fra spørgeskemaer blandt undervisere og elever, udsendt før og efter klasseforløbet (baseline og opfølgning). Underviserne modtog baselinespørgeskema på det forberedende kompetenceudviklingsforløb, før de gennemførte klasseforløbet. Her besvarede 144 undervisere spørgeskemaet. De modtog det opfølgende spørgeskema på mail efter klasseforløbet, som 80 undervisere besvarede. Der var afsat tid i en undervisningstime til, at eleverne kunne besvare spørgeskemaer. I alt deltog 2.126 elever fra 106 forskellige klasser på 45 skoler (baseline: 1.911 elever; opfølgning: 1.423 elever). Derudover har vi gennemført dybdegående gruppeinterviews med undervisere og elever og individuelle interviews med skoleledere fra 5 udvalgte skoler. I alt deltog 49 elever og 14 undervisere/skoleledere i interviewene.

I det følgende opsummeres resultaterne under overskrifterne 'Undervisernes tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet og motivation', 'Undervisernes gennemførelse af klasseforløbet', 'Undervisernes vurdering af klasseforløbet', 'Undervisernes og elevernes tilfredshed med klasseforløbet', 'Undervisernes videre brug af værktøjerne og øvelserne' og 'Oplevet udbytte af klasseforløbet blandt elever og undervisere'. Dernæst opsummeres resultaterne i forhold til elevernes mentale

sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og skolerelateret trivsel før og efter klasseforløbet. Til sidst opsummeres diskussion.

Undervisernes tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet og motivation

Helt generelt er underviserne meget tilfredse med kompetenceudviklingsforløbet, og langt de fleste har været motiverede for at gå i gang med klasseforløbet. De har følt sig klar til at følge guiden, og de har store forventninger til elevernes udbytte. I spørgeskemaundersøgelsen svarer størstedelen af underviserne således, at de er meget tilfredse eller tilfredse med kompetenceudviklingsforløbet, som de oplever har givet dem en mulighed for at afprøve konkrete værktøjer i praksis samt givet dem en forståelse af forløbets formål og teori. Samtidig udtrykte nogle undervisere bekymring for, om de ville have tilstrækkelig forberedelsestid og tid under forløbet.

Undervisernes gennemførelse af klasseforløbet

Evalueringen peger på, at underviserne i nogen grad har fulgt guiden til facilitering, men at mange har tilpasset indholdet i klasseforløbet. Det viser spørgeskemaundersøgelsen blandt underviserne, hvor 36,5 % svarer, at de i høj grad har fulgt guiden til facilitering, mens de øvrige svarer i nogen grad (55,4 %) og i ringe grad/slet ikke/ved ikke (8,1 %). I de kvalitative interviews fortæller underviserne, at det kan være svært at nå igennem alle øvelser, især hvis man endnu har begrænset erfaring med at gennemføre klasseforløbet, hvilket har ført til, at nogle undervisere har måttet prioritere bestemte øvelser eller springe nogle over. Det kan tage lidt tid for underviserne at føle sig trygge ved forløbet og at gøre materialet til deres eget. Det bliver derved lettere at gennemføre forløbet, efterhånden som de bliver mere fortrolige med materialet.

Undervisernes vurdering af klasseforløbet

De fleste undervisere oplever, at klasseforløbet er relevant. Den største udfordring er at vedligeholde elevernes engagement gennem hele forløbet. Underviserne foreslår flere aktive øvelser og mindre tid, hvor eleverne skal lytte til underviseren.

Undervisernes og elevernes tilfredshed med klasseforløbet

Underviserne er generelt tilfredse med materialerne i *Basal – sammen om trivsel*, især guiden til facilitering (88,2%), elevhæftet (82,9%) og web-appen (73,7%). Størstedelen af underviserne (87,2%) ønsker at bruge værktøjerne og øvelserne i deres fremtidige arbejde (enten i høj eller nogen grad). Blandt eleverne svarer cirka en tredjedel, at de har været tilfredse eller meget tilfredse med forløbet. Både undervisere og elever er glade for aktive pauser, mens begge grupper efterspørger mere gruppearbejde og mere aktiv involvering af elever (mindre tid med passiv lytning). Der er lidt forskellige holdninger til, hvorvidt der er for mange gentagelser, hvor nogle elever og undervisere oplever, at forløbet kan opleves som monotont for visse elever.

Undervisernes videre brug af værktøjerne og øvelserne

Størstedelen af underviserne forventer at integrere værktøjerne og øvelserne fra *Basal – sammen om trivsel* i deres fremtidige arbejde. Derudover anbefaler næsten 80% af underviserne *Basal – sammen om trivsel* til andre skoler, enten i høj eller nogen grad.

Oplevet udbytte af klasseforløbet blandt elever og undervisere

I spørgeskemaundersøgelsen svarer godt 8 ud af 10 undervisere, at deres vurdering er, at omkring halvdelen eller over halvdelen af eleverne har kunnet bruge én eller flere øvelser eller værktøjer i deres hverdag. Både elever og undervisere fremhæver især vejtrækningsøvelser og Basalplanen, som er et centralt redskab i klasseforløbet, som bidrager til, at eleverne bliver bedre til at løse udfordringer i hverdagen. I alt 43,1 % af eleverne svarer, at de har lært at arbejde med problemløsning, og 42,9 % har lært forskellige måder til at finde ro på.

Blandt underviserne oplever 80,0 %, at *Basal – sammen om trivsel* i høj eller nogen grad har styrket elevernes evne til at forstå sig selv og andre. Desuden oplever 74,3 % af underviserne, at *Basal – sammen om trivsel* har styrket deres relation til eleverne (i høj eller nogen grad), og omkring 60 % vurderer i høj eller nogen grad, at elevernes trivsel, tro på egne evner og relationer til hinanden er blevet styrket.

Ændringer i socio-emotionelle kompetencer, self-efficacy og mental sundhed

Baseret på elevbesvarelser fra spørgeskemaer før og umiddelbart efter klasseforløbet ses en statistisk signifikant positiv stigning i elevernes socio-emotionelle kompetencer. Det gælder særligt i forhold til elevernes evne til at sige deres mening, når de er vrede på andre, deres evne til at regulere deres temperament over for de andre i klassen, og deres evne til at få klassekammerater med på deres ideer.

For den samlede elevgruppe er elevernes self-efficacy og mentale sundhed (målt med SWEMWBS) uændret efter afsluttet klasseforløb i *Basal – sammen om trivsel*. Dette gælder også, når vi inddeler eleverne efter køn, klassetrin, familieform eller socioøkonomisk status. Der ses en statistisk signifikant forbedring i mental sundhed blandt de elever, der startede med et lavt niveau af mental sundhed før elevforløbet, og et statistisk signifikant fald blandt de elever, der havde et højt niveau af mental sundhed inden forløbet.

Der ses ikke en tendens til ændringer i self-efficacy og mental sundhed blandt elever, som har haft en underviser, som i højere grad har fulgt guiden til implementeringen. Til gengæld viser resultaterne, at elever, som selv er tilfredse med *Basal – sammen om trivsel*, opnår en statistisk signifikant forbedring i mental sundhed og self-efficacy.

Ændringer i lærer-elev relationer, elevrelationer og skoletrivsel

Baseret på elevernes besvarelser af spørgeskemaer før og umiddelbart efter klasseforløbet ses der overordnet set ingen ændringer i den generelle skoletrivsel eller i elevernes relationer til hinanden. Dog ses der en positiv udvikling i elevernes svar på udsagnet "Andre elever accepterer mig, som jeg er", som er ét af tre spørgsmål, der omhandler elevrelationer. Der ses et fald i elevernes oplevelse af støtte fra lærere. Da dette spørgsmål omfatter alle lærere, er det ikke muligt at drage konklusioner om elevernes oplevelse af støtte fra undervisere i Basal-forløbet.

Diskussion af målingen af ændringer

En overvejelse i forhold til målingen af ændringer i mental sundhed blandt eleverne er, at det kan være vanskeligt at påvise effekter af en skolebaseret indsats som *Basal – sammen om trivsel*. Forskning i skolebaserede trivselsindsatser viser, at forebyggende trivselsindsatser kan fremme elevers mentale sundhed, men at effekterne ofte er små. Udfordringen ved at måle på forebyggende, skolebaserede trivselsindsatser er, at der skal indgå et stort antal skoler i evalueringen for at kunne påvise effekter, og at det kan være vanskeligt at måle en ændring i den mentale sundhed blandt en elevgruppe, som generelt er i trivsel. En anden overvejelse i forhold til at måle ændringer på mental sundhed er, at det også tager tid at se en målbar forbedring. I nærværende evaluering blev ændringer målt inden for en forholdsvis kort tidsramme (umiddelbart efter det otte ugers klasseforløb), og det er ikke sikkert, at dette er lang nok tid til, at eventuelle positive forandringer kan nå at manifestere sig. En tredje overvejelse ved målingen af ændringer hos eleverne er evalueringens designet. Vi har gjort brug af en før-og-efter analyse blandt elever, der har deltaget i *Basal – sammen om trivsel*, uden at sammenligne resultaterne med en kontrolgruppe (dvs. elever, der ikke har deltaget i *Basal – sammen om trivsel*). Det betyder, at vi ikke ved, om ændringer – eller manglende ændringer – skyldes klasseforløbet eller andre forhold. Når vi skal fortolke resultaterne, er det således en svaghed, at vi ikke har en sammenligningsgruppe, som kan vise, hvad der ville være sket, hvis eleverne ikke havde deltaget i klasseforløbet. Vi ved f.eks. ikke, om elevernes mentale sundhed og self-efficacy ville have været det samme eller ville være faldet over tid, hvis de ikke havde deltaget i forløbet.

Forslag til fremadrettede tiltag

På baggrund af evalueringens resultater peger vi på behovet for at indtænke flere aktive øvelser og gruppearbejde i klasseforløbet for at styrke elevernes motivation og engagement. Derudover vurderes det som væsentligt at øge fokus på forankringen af værktøjerne i hverdagen efter endt klasseforløb, og at der udvikles materialer målrettet yngre elever for at imødekomme underviserens ønske om at introducere værktøjerne tidligere i skoleforløbet.

I forhold til fremtidig evaluering af *Basal – sammen om trivsel* anbefaler vi, at der gennemføres mere langsigtede opfølgninger. I denne evaluering er den opfølgende måling gennemført umiddelbart efter klasseforløbet, hvilket er en forholdsvis kort tidsramme. Evalueringen viser en positiv udvikling i elevernes socio-emotionelle kompetencer, hvilket på længere sigt kan bidrage til øget trivsel og bedre læring. For at kunne følge denne udvikling over tid, anbefaler vi at gennemføre langsigtede opfølgninger. Derudover anbefaler vi at anvende evalueringsmål, der er tætte på indsatsens indhold, herunder socio-emotionelle kompetencer, som også er anvendt i nærværende evaluering, men også gerne målinger, der endnu mere præcist kan indfange det udbytte, som både undervisere og elever fremhæver, fx i forhold til elevernes evne til at forstå egne og andres tanker og følelser.

Læsevejledning

Rapporten består af tre kapitler. Det første kapitel beskriver baggrunden for projektet og formålet med evalueringen og indeholder desuden en beskrivelse af indsatsen *Basal – sammen om trivsel* og dets teoretiske fundament. Herefter følger det andet kapitel (Resultater), som er opdelt i to hovedafsnit: 1) resultaterne vedrørende implementeringen af klasseforløbet, og 2) resultaterne vedrørende måling af elevernes mentale sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og skolerelateret trivsel før og efter klasseforløbet. Resultaterne diskuteres i det sidste kapitel (Diskussion), som også omfatter en samlet konklusion og anbefalinger for forskning og praksis. I rapportens bilag 1 findes en beskrivelse af evalueringens metoder og datakilder, og bilag 2 omfatter en række ekstra analyser, herunder sensitivitetsanalyser.

Baggrund og formål

Basal – sammen om trivsel er en forebyggende og sundhedsfremmende klassebaseret trivsels- og mestringsindsats målrettet elever i udskolingen (7.-10. klasse) og deres undervisere. Udskolingen markerer en fase, som er karakteriseret af store fysiske, psykiske og sociale forandringer blandt de unge. Det omfatter hormonelle ændringer forbundet med puberteten, ændringer i søvnmønstre, udfordringer med at regulere følelser og ændringer i relationer til forældre og jævnaldrende og i selvforståelse og identitet (1, 2). De unge oplever blandt andet, at der bliver stillet større krav til dem fra blandt andet forældre og lærere, samtidigt med at relationerne til og accept fra jævnaldrende begynder at spille en større rolle. Behovet for denne accept hænger blandt andet sammen med, at de unge bliver mere opmærksomme på, hvordan andre vurderer dem som led i udviklingen af deres selvbevidsthed og selvforståelse (2).

Mens de fleste børn og unge rapporterer god mental sundhed, så er der et stort mindretal, som rapporterer lav grad af mental sundhed med betydelige kønsforskelle, hvor pigerne rapporterer markant lavere mental sundhed end drengene (3). Disse kønsforskelle opstår typisk først fra 7. klasse og frem. Særligt siden 2010 er andelen med lav mental sundhed stigende, særligt blandt de ældste piger (3). Udviklingen er bekymrende, da mentale helbredsproblemer i barndommen og ungdommen er forbundet med en øget risiko for både psykiske og somatiske sygdomme senere i livet. Hertil kommer, at psykisk sygdom og dårlig mental sundhed kan få alvorlige konsekvenser for barnet og den unges mulighed for at gennemføre en uddannelse og få fodfæste på arbejdsmarkedet (4).

Forskning viser, at der er små, men gavnlige effekter af skolebaserede trivselsindsatser, f.eks. indsatser, der skal styrke elevernes relationer, selvværd og handlekompetence (5). En generel erfaring er, at den gennemsnitlige effekt for alle børn er ret begrænset, men at effekten er lidt større for

de børn og unge, som i udgangspunktet har den største risiko for at udvikle mentale helbredsproblemer (5). Det er vanskeligt at pege på konkrete indsatser, der ser ud til at virke bedre end andre, men erfaringerne viser, at det er vigtigt at involvere lærerne på en måde, så de tilegner sig tilstrækkelig viden, kompetencer og motivation (5).

Som projekt omfatter *Basal – sammen om trivsel* tre faser; en udviklingsfase, pilotafprøvning på seks skoler samt en udbredelse. Denne rapport fokuserer på udbredelsesfasen med start i skoleåret 2023-2024, mens en tidligere evalueringsrapport belyser erfaringerne fra pilotafprøvningen i 2022 (6). Evalueringen af udbredelsesfasen bygger på interviews med undervisere, skoleledere og elever på udvalgte skoler samt en spørgeskemaundersøgelse blandt de deltagende undervisere og elever. Vi benytter begrebet *underviser* som en samlet betegnelse for de deltagende skoleledere, lærere, pædagoger, AKT³- og inklusionsmedarbejdere⁴. Vi bruger denne betegnelse, fordi deltagerne ikke altid har en lærerbaggrund.

Evalueringen har to formål:

- 1) At skabe indsigt i implementeringen af *Basal – sammen om trivsel*. Dette omfatter underviserens gennemførelse af klasseforløbet, brug af materialer og deltagelse på kompetenceudviklingsforløbet. Desuden undersøges faktorer, der kan påvirke implementeringen (f.eks. tid og støtte fra ledelsen) samt elevernes tilfredshed med og udbytte af forløbet.
- 2) At belyse elevernes mentale sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og skolerelateret trivsel målt før og efter implementeringen af klasseforløbet. Derudover undersøges sammenhæng med implementering og forskelle mellem grupper af elever.

³ AKT står for Adfærd, Kontakt og trivsel og er en betegnelse for lærernes og pædagogernes arbejde med eleveres trivsel på skolen

⁴ Inklusionsmedarbejdere omfatter personer som arbejder med inklusion og deltagelse i sociale og faglige fællesskaber.

Beskrivelse af *Basal – sammen om trivsel*

Basal – Sammen om trivsel er en forebyggende, skolebaseret trivselsindsats målrettet elever i alderen 13-17 år, der går i udskolingen (7.-10.klasse) og deres undervisere. Indsatsen skal styrke elevernes trivsel og øge deres mentale sundhed, bl.a. gennem træning i værktøjer, der øger self-efficacy og styrker deres evne til at forstå sig selv og andre (mentalisering).

Basal – sammen om trivsel er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS) og Ole Kirk's Fond og omfatter et klasseforløb bestående af et klasseforløb á otte moduler á 2x45 minutters varighed fordelt på otte uger. For at kunne varetage undervisningen i *Basal- sammen om trivsel* er det en forudsætning, at underviseren gennemfører et kompetenceudviklingsforløb ved KFS, og at underviseren følger den særligt udviklede guide til facilitering af klasseforløbet. Guiden giver underviserne en trin-for-trin vejledning i at facilitere værktøjer og øvelser i klasseforløbet. Guiden indeholder også små bidder af viden til eleverne, læringsmål, værktøjer og øvelser. Klasseforløbet omfatter både fysisk og digitalt materiale til eleverne, herunder et fysisk elevhæfte og en webbaseret app.

Basal – sammen om trivsel er inspireret af elementer fra de to programmer; MentaliseringsProgrammet og LÆR AT TACKLE. MentaliseringsProgrammet er teoretisk funderet i psykologien, pædagogikken og neurovidenskaben. LÆR AT TACKLE tager udgangspunkt i Albert Banduras self-efficacy teori, som handler om, at vores mestningsadfærd bl.a. hænger sammen med vores tro på egne evner til at mestre f.eks. konkrete udfordringer eller begivenheder i vores liv. Det konkrete indhold er udviklet med inspiration fra principper og værktøjer fra de to programmer, mens selve udformningen af undervisning og øvelser til eleverne er udvalgt på baggrund af en kortlægning af de udfordringer og behov, der kendetegner aldersgruppen – f.eks. i forhold til venskaber, præstationer, usikkerhed og bekymringer.

Klasseforløbet

Klasseforløbet er bygget op omkring otte moduler – alle af 2x45 minutters varighed. Undervisere skal gå kronologisk frem efter undervisningsvejledningen (*Guide til facilitering*). For at opnå det forventede udbytte anbefaler KFS, at underviserne ikke rykker rundt på de forskellige moduler. Modulernes grundstruktur er den samme, og på flere moduler vil elever og undervisere beskæftige sig med nogle de samme elementer (værktøjer), herunder Basalplan, problemløsning og idérunder, som er centrale i forløbet. Værktøjerne og øvelserne skal blandt andet give eleverne viden om hjernen, tanker og følelser. Derudover træner eleverne hensigtsmæssig adfærd i praksis, f.eks. i at blive opmærksom på og eventuelt ændre tankemønstre, løse konflikter, kommunikere konstruktivt med mere.

For at understøtte undervisningen har KFS udviklet et elevhæfte og en web-app. Elevhæftet er et personligt hæfte, hvor eleverne kan nedskrive noter, tanker og idéer i løbet af undervisningen. I hæftet findes også skabeloner til de værktøjer, som der arbejdes med i klassen. Eleverne opfordres til at anvende elevhæftet på hvert modul. Web-app'en indeholder spilbaseret læring i form af forskellige korte digitale øvelser. Gennem interaktivitet skal de digitale øvelser hjælpe eleverne til at få viden om og reflektere over forløbets kerneelementer. De multimodale øvelser fordrer dialog og refleksion og foregår både digitalt og analogt i klasserummet. Web-appen administreres af underviseren, og eleverne tilgår web-appen via et login, som fremgår på underviserens skærm.

Resultater

Kapitlet består af tre hovedafsnit. Først beskriver vi, hvad der karakteriserer eleverne i projektet, og undersøger, hvorvidt eleverne er repræsentative baseret på deres mentale sundhed og self-efficacy før klasseforløbet. Herefter præsenterer vi resultater, som belyser implementering, tilfredshed og udbytte. Slutteligt præsenterer vi analyserne af udviklingen i elevernes mentale sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og skolerelateret trivsel, målt før og efter klasseforløbet.

Karakteristik af de deltagende elever

Analyserne i dette afsnit er baseret på elevernes besvarelse på baselinespørgeskemaet, som de deltagende elever udfyldte, inden de deltog i klasseforløbet, samt data fra Skolebørnsundersøgelsen (HBSC) for at kunne sammenligne de deltagende elever med elever i Danmark mere generelt.

I alt deltog 45 skoler og 106 klasser i evalueringen, hvor 1.911 elever besvarede baselinespørgeskemaet i periode fra august 2023 til maj 2024. Tabel 1 viser, at der er en ligelig fordeling af drenge og piger, og at de fleste gik i 7. klasse (55,3%). Derudover viser tabellen, at de fleste elever bor i en traditionel familie med to forsørgere (75,2%), mens 13,2% bor i en familie med en eneforsørger, 9,9% i en sammenbragt familie og 1,7% i en anden familieform.

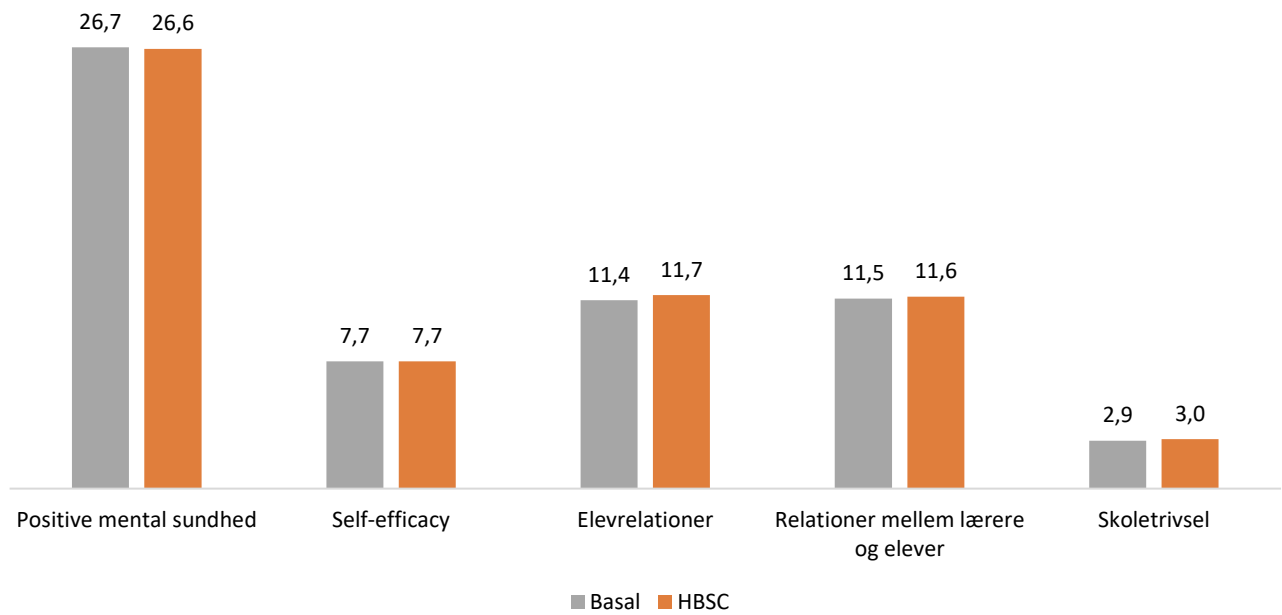
Tabel 1 Karakteristik af eleverne, som besvarede baselineskemaet – køn og klassetrin

Køn		N (%)
Dreng		959 (50,2%)
Pige		951 (49,8%)
Klasse		N (%)
7. klasse		1.057 (55,3%)
8. klasse		728 (38,1%)
9. klasse		99 (5,2%)
10. klasse		26 (1,4%)
Familieform		N (%)
Traditionel		1.422 (75,2%)
Eneforsørger		249 (13,2%)
Sammenbragt		187 (9,9%)
Anden		32 (1,7%)

Kilde: Baselinespørgeskemaet

Figur 1 viser elevernes gennemsnitlige score på de fem udfaldsmål (mental sundhed, self-efficacy elevrelationer, relationer mellem lærer og elever og skoletrivsel) baseret på data fra hhv. *Basal – sammen om trivsel* og Skolebørnsundersøgelsen (HBSC) 2022. Vi laver denne sammenligning for at se, om eleverne i de klasser, der har deltaget i *Basal – sammen om trivsel*, er sammenlignelige med elever i andre danske skoleklasser i forhold til de udfaldsmål, der indgår i evalueringen. De fem udfaldsmål, vi sammenligner med, er: mental sundhed, self-efficacy, elevrelationer, relationer mellem undervisere og elever samt skoletrivsel. Vi sammenligner de deltagende elevers svar med besvarelser fra 7. og 9. klasseselever i Skolebørnsundersøgelsen. Figur 1 viser, at elever, der har deltaget i *Basal – sammen om trivsel*, ikke adskiller sig ved baseline (før klasseforløbet) fra elever, der har deltaget i Skolebørnsundersøgelsen i forhold til gennemsnitlig score på de fem udfaldsmål.

Figur 1 Sammenligning af gennemsnitlig score på fem udfaldsmål mellem Basal-elever ved baseline (før klasseforløbet) og elever i Skolebørnsundersøgelsen 2022.



Kilde: Baselinespørgeskemaet og Skolebørnsundersøgelsen (HBSC) 2022

Implementeringen

Dette afsnit præsenterer resultaterne af evalueringen, som belyser implementeringen af *Basal – sammen om trivsel* samt deltagernes tilfredshed med og udbytte af forløbet. Analyserne af implementeringen omfatter undervisernes deltagelse på kompetenceudviklingsforløbet, deres brug af materialer fra projektet og gennemførelse af klasseforløbet samt forhold, der kan påvirke implementeringen, f.eks. motivation, tid og støtte fra ledelse og kollegaer.

Afsnittet er opdelt i fem underafsnit. Det første afsnit belyser undervisernes tilfredshed med kompetenceforløbet. Det næste afsnit belyser undervisernes motivation og forventninger til *Basal – sammen om trivsel*. Det tredje afsnit belyser gennemførelsen af forløbet i klasserne, og det fjerde afsnit belyser undervisernes tilfredshed med klasseforløbet og vurdering af elevernes udbytte. Det femte og sidste afsnit omhandler elevernes tilfredshed med klasseforløbet og oplevet udbytte.

Analyserne er baseret på besvarelser fra et baselinespørgeskema, som blev uddelt til de deltagende undervisere på kompetenceudviklingsforløbet, og et opfølgende spørgeskema udsendt efter gennemførelsen af klasseforløbet. Deltagerne på kompetenceudviklingsforløbet omfatter både lærere, der selv skulle undervise i *Basal – sammen om trivsel*, deres ledere og andre medarbejdere på skolen. Vi omtaler derfor deltagerne som *underviserne* som samlet betegnelse for gruppen. Af anonymitetshensyn præsenterer vi ikke besvarelser med færre end fem respondenter. I de fleste tabeller slår vi derfor flere svarkategorier sammen, fx tilfreds/meget tilfreds eller lignende. Spørgeskemaerne er suppleret med kvalitative interviews med lærere og ledere fra tre udvalgte skoler. Derudover bruger vi elevernes besvarelser på det opfølgende spørgeskema for at belyse deres tilfredshed og udbytte. Spørgeskemaet blev udfyldt af eleverne i perioden fra november 2023 til juli 2024, afhængigt af klassernes individuelle afslutningstidspunkter af klasseforløbet. I alt besvarede 1.423 elever det opfølgende spørgeskema efter klasseforløbet (T2).

Deltagelse i og tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvem der deltog på kompetenceudviklingsforløbet og på deltageres tilfredshed med og udbytte af forløbet og deres forslag til forbedringer. Analyserne er baseret på undervisernes besvarelser på det spørgeskema, de modtog i forbindelse med deres deltagelse i kompetenceudviklingskurset, samt kvalitative interviews med undervisere og skoleledere på udvalgte skoler.

Kompetenceudviklingsforløbet er obligatorisk for alle, som skal facilitere *Basal – sammen om trivsel*, og er målrettet ledere, lærere og andre medarbejdere på skolen, f.eks. inklusions- og PPR-medarbejdere. Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS) varetager et to-dages kompetenceudviklingsforløb, som introducerer deltagerne til det konkrete undervisningsmateriale – herunder guiden til facilitering, elevhæfte, webapp og hjemmeside. Deltagerne afprøver udvalgte værktøjer samt får teoretisk indsigt i begreberne self-efficacy og mentalisering, som værktøjerne tager afsæt i. Efter kompetenceudviklingsforløbet, og når underviserne er i gang med forløbet på skolerne, tilbydes mulighed for vejledning og løbende sparring fra Komiteen for Sundhedsoplysning. Desuden tilbydes ledelsen sparring vedrørende forankring af indsatsen.

Interviewene med lederne på de deltagende skoler viser, at ledelsen ofte har et ønsket om at sikre en bred videndeling på tværs af skolen og at skabe en fælles forståelse af metoderne og teorien bag *Basal – sammen om trivsel*. De har derfor ofte valgt at sende flere medarbejdere afsted på kurset.

Spørgeskemaundersøgelsen blandt deltagerne på kompetenceudviklingsforløbet viser, at lærerne udgør den største gruppe (55%), efterfulgt af ledere (17%), AKT medarbejdere (9%), inklusionsvejledere (9%) samt andre (12%) (Tabel 2). De fleste angiver, at de selv skal undervise i *Basal –*

sammen om trivsel (77%), mens 19% svarer nej, og 4% endnu ikke ved, om de skal undervise (ikke vist i tabel).

Tabel 2 Karakteristik af deltagerne på kompetenceudviklingskurset – stilling

Hvad er din stilling?	N (%)
Leder, fx skoleleder	24 (16,7%)
AKT-medarbejder	13 (9,0%)
Inklusionsvejleder	11 (7,6 %)
Lærer	79 (54,9%)
Andet	17 (11,8 %)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Tabel 3 viser deltagerens tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet. Af tabellen fremgår det, at næsten alle deltagerne tilfredse eller meget tilfredse med undervisningen (90,3%).

Tabel 3 Deltagerens tilfredshed med kompetenceudviklingsforløbet

Hvor tilfreds er du med undervisningen alt i alt?	N (%)
Meget tilfreds	60 (42,0%)
Tilfreds	69 (48,3%)
Hverken tilfreds eller utilfreds	9 (6,3%)
Utilfreds/meget utilfreds	5 (3,5%)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

I spørgeskemaet har vi også spurgt deltagerne, om kompetenceudviklingsforløbet har givet dem en forståelse af formålet med og teorien bag *Basal – sammen om trivsel*, samt om det har givet dem mulighed for at afprøve værktøjer og øvelser i praksis. Alle de adspurgte svarer, at undervisningen i høj grad eller i meget høj grad har givet dem en forståelse af formålet med *Basal – sammen om trivsel* (ikke vist i tabel), og næsten alle svarer, at de har fået mulighed for at afprøve

værktøjer og metoder i praksis (ikke vist i tabel). Som vist i Tabel 4 er der kun enkelte deltagere, som oplever, at de ikke har fået forståelse af teorien (5,0%). Deltagerne i de kvalitative interviews forklarer, at en dybere teoretisk forståelse havde gjort det lettere at undervise: *”Hvis man virkelig er hjemme i den teori (...) så bliver det også nemmere på en eller anden måde at snakke frit”*.

Tabel 4 Deltagernes vurdering af deres udbytte af kompetenceudviklingsforløbet

	Meget enig	Enig	Uenig/meget uenig/ved ikke
	N (%)	N (%)	N (%)
Undervisningen har givet mig en klar forståelse af teorien bag Basal	69 (48,6%)	64 (45,1%)	9 (5,0%)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

I de åbne svarkategorier i spørgeskemaet er der stor ros til underviserne, og flere fremhæver, at der har været en god vekselvirkning mellem teori og praksis. En gennemgående kommentar er dog, at undervisningen godt kunne være bygget mere kronologisk op omkring de otte moduler, da det for nogle deltagere var lidt forvirrende med mange spring. Selvom enkelte af informanterne fra den kvalitative interviewundersøgelse ikke oplever, at kompetenceudviklingskurset er nødvendigt, giver flere udtryk for, at undervisningen er god, og at underviserne er inspirerende:

”Da vi var på kursus, synes jeg, det var rigtig godt, og man bliver holdt rigtig godt i hånden, og det blev gennemgået rigtig flot. Og jeg gik derfra og tænkte: ’kæft det her, det er fandme godt’”.

En anden informant fremhæver muligheden for selv at kunne afprøve nogle af øvelserne i praksis, hvilket gjorde det lettere at gennemføre klasseforløbet ude i klasserne efterfølgende:

”Jeg synes, det var et rigtig fint kursus. De [underviserne] var meget grundige, og vi prøvede selv nogle af øvelserne af, og det var rigtig godt. Så, jeg synes ikke, det var svært at gå i gang med forløbet, da vi kom hjem”.

Delkonklusion

Overordnet set viser analyserne, at underviserne er meget tilfredse med kompetenceudviklingsforløbet, som de oplever har givet dem et godt indblik i formål og teori samt mulighed for at afprøve værktøjerne i praksis.

Motivation, forventninger og tidligere erfaringer

For at belyse skolernes forudsætninger for succesfuldt at gennemføre klasseforløbet har vi spurgt til deltagerne motivation for og forventninger til *Basal – sammen om trivsel* samt deres tidligere erfaringer med trivselsfremmende indsatser. Analyserne er baseret på undervisernes besvarelser på det spørgeskema, de modtog i forbindelse med deres deltagelse i kompetenceudviklingskurset samt de kvalitative interviews med undervisere og skoleledere på udvalgte skoler.

Spørgeskemaundersøgelsen blandt deltagerne på kompetenceudviklingskurset viser, at lidt over halvdelen (55,9 %) svarer, at de tidligere har arbejdet med lignende indsatser, mens 44,1 % svarer nej/ved ikke (tal ikke vist i tabel). Underviserne kommer derfor med et forskelligt udgangspunkt. Lederne og lærerne i de kvalitative interviews fortæller, at de ofte samarbejder med inklusionsmedarbejdere, når der opstår trivselsudfordringer i en klasse eller med elever, der mistrives, men flere giver udtryk for et ønske om at supplere med en mere forebyggende indsats, som går på tværs af undervisere og klasser. Det handler dels om et ønske om at sikre et ensartet sprog om trivsel og dels om en mere ensartet indsats:

”Der er tanken lidt, at vi skal finde noget, som vi allesammen arbejder med på skolen, så det ikke stikker i øst og vest, men her har vi et system, så vi får det samme sprog og den samme tilgang til trivselspolitik, og eleverne lærer det samme”

De kvalitative interviews viser, at det ofte er ledelsen, som tager initiativ til at implementere *Basal – sammen om trivsel* på skolen, og at ledelsen typisk er med til at udpege de klasser og de lærer, der indgår i projektet. Klasserne udvælges typisk strategisk, f.eks. klasser med trivselsudfordringer. I spørgeskemaundersøgelsen svarer størstedelen af underviserne (62,4%), at de selv har valgt at

arbejde med *Basal – sammen om trivsel*, mens 23,9% svarer i nogen grad, og de resterende 13,8% svarer i ringe grad, slet ikke eller ved ikke relevant (se Tabel 5).

Tabel 5 Undervisernes vurdering af i hvor høj grad de selv har valgt at deltage i Basal

I hvor høj grad har du selv valgt at deltage i Basal?	N (%)
I høj grad	68 (62,4%)
I nogen grad	26 (23,9%)
I ringe grad/ slet ikke/ikke relevant	15 (13,8%)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Tabel 6 viser undervisernes forventninger til *Basal – sammen om trivsel* efter deltagelse på kompetenceudviklingsforløbet. Tabellen viser, at de fleste undervisere er meget enige eller enige i, at *Basal – sammen om trivsel* vil kunne gøre en positiv forskel for eleverne på mange områder, herunder styrke deres evne til at løse problemer, forbedre deres relationer og øge deres trivsel. For eksempel forventer 96,5% af underviserne, at *Basal – sammen om trivsel* vil styrke elevernes tro på egne evner, hvoraf 20,4% er meget enige, og 76,1% er enige, mens 3,5% er uenige i dette udsagn. Underviserne har generelt haft høje forventninger til elevernes udbytte, især når det gælder styrkelsen af deres evne til at forstå sig selv. Her svarer 34,5% af underviserne, at de er meget enige i, at *Basal* vil have en positiv betydning.

Tabel 6 Undervisernes forventninger til Basal

	Meget enig	Enig	Uenig/meget uenig/ ved ikke
Basal vil kunne styrke:	N (%)	N (%)	N (%)
Elevernes tro på egne evner	29 (20,4%)	108 (76,1%)	5 (3,5%)
Elevernes trivsel	31 (21,8%)	104 (73,2%)	7 (4,9)
Elevernes evne til at løse problemer	30 (21,1%)	106 (74,7%)	6 (4,2)
Min relation til eleverne	38 (27,1%)	88 (62,9%)	14 (10,0%)
Elevernes relation til hinanden	42 (29,6%)	90 (63,4%)	10 (7,0%)
Elevernes evne til at kommunikere konstruktivt med hinanden	33 (23,2%)	96 (67,6%)	13 (9,1 %)
Elevernes evne til at forstå sig selv og andre	49 (34,5%)	-	-

Kilde: Baselinespørgeskema blandt underviserne på kompetenceudviklingskurset. Der er blanke felter, da tal ikke kan præsenteres af anonymitetshensyn

I den kvalitative interviewundersøgelse peger underviserne også på et ønske om, at eleverne får en bedre forståelse for dem selv og deres kammerater:

”Jeg havde i hvert fald en forventning om, at min klasse ville øve sig i at sætte sig i andres sted og lære, altså øve sig i at forstå andres adfærd”.

En anden informant peger på, at eleverne ofte føler sig meget alene med deres udfordringer:

”Vi håbede da på, at de unge mennesker fik en større forståelse for, at nogle af de ting, som de kunne gå og tumle med, at det ikke bare var dem [der er de eneste] i hele verden, men at det faktisk var helt basalt”.

Et andet tema, som også ofte går igen i de kvalitative interviews, er ønsket om at styrke elevernes handlekompetence og robusthed, så de bliver i stand til at løse de problemer og udfordringer, som de støder på i livet.

”For mig er det der med at styrke eleverne til at blive herre i eget hus, så de ikke altid skal have en ekstern, som skal komme og hjælpe dem, og at de faktisk bliver selvhjulpne.”

I spørgeskemaundersøgelsen har vi også spurgt underviserne, hvordan de tror, eleverne vil tage imod *Basal – sammen om trivsel*. Som vist i Tabel 7 forventer 62,2% af underviserne, at eleverne i meget høj grad eller i høj grad vil tage godt imod *Basal – sammen om trivsel*.

Tabel 7 Deltagernes forventninger til hvordan eleverne vil tage imod Basal

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen/ringe/ meget ringe grad
<i>I hvor høj grad:</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Forventer du at eleverne vil tage godt imod Basal?	10 (7,0%)	79 (55,2%)	54 (37,8%)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Vi har spurgt de undervisere, som selv skulle undervise i *Basal – sammen om trivsel*, om deres motivation og rammer for at gennemføre klasseforløbet – herunder om de har den nødvendige tid, og om de tror på, at de vil kunne følge guiden til facilitering. Næsten alle de adspurgte svarer, at de er motiverede for at undervise og tror på, at de kan følge guiden. Der er lidt færre, der endnu har en klar plan for at implementere *Basal – sammen om trivsel*, og som oplever, at det er vigtigt at følge guiden til facilitering (som den er formuleret). Derudover er der 37,6% som i nogen/ringe eller meget ringe grad tror, de vil have den nødvendige tid (Tabel 8).

Tabel 8 Motivation og forventninger

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen/ringe/ meget ringe grad
<i>I hvor høj grad:</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Forventer du, at du vil have den nødvendige tid til Basal?	15 (13,8)	53 (48,6)	41 (37,6)
Er du motiveret for at undervise i Basal?	55 (50,5)	47 (43,1)	7 (6,4)
Har du en klar plan for, hvordan du gerne vil implementere Basal?	31 (28,4)	50 (45,9)	28 (25,7)
Er det vigtigt for dig at følge guiden til facilitering som den er formuleret?	20 (18,3)	60 (55,0)	29 (26,6)
Tror du på, at du kan følge guiden til facilitering?	36 (33,0)	63 (58,1)	10 (9,2)

Kilde: Baselinespørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset, som svarede ja til, at de skulle undervise

Delkonklusion

Alt i alt peger analyserne på, at de fleste undervisere har været motiveret for at skulle i gang, at de har følt sig klar til at følge guiden, og at de havde høje forventninger til, hvad eleverne får ud af at deltage, samtidigt med at en gruppe af undervisere udtrykte bekymring for, hvordan eleverne ville tage imod *Basal – sammen om trivsel*, og om de ville have den nødvendige forberedelsestid og tid under afvikling af forløbet.

Gennemførelse af klasseforløbet og brug af materialer

Dette afsnit belyser, i hvilket omfang undviserne har gennemført det otte uger lange klasseforløb, som beskrevet i guiden til facilitering, samt i hvilket omfang undviserne har benyttet materialer fra projektet. Vi undersøger også, i hvor høj grad undviserne har fået støtte fra deres kollegaer og ledelse, og til slut belyser vi undvisernes oplevelse af rollen som undviser i *Basal – sammen om trivsel*, som fordrer, at undvisereren også skal bringe egne erfaringer i spil. Analyserne er baseret på undvisernes besvarelser på den opfølgende spørgeskemaundersøgelse blandt undviserne samt de kvalitative interviews med ledere og lærere fra udvalgte skoler.

Først ser vi nærmere på undvisernes brug af materialer udviklet til at understøtte klasseforløbet, herunder guiden til facilitering (undvisernes trin for trin guide til gennemførelse af klasseforløbet) samt web-app og et elevhæfte (se mere detaljeret beskrivelse på side 17). Tabel 9 viser, at lidt over en tredjedel (36,5%) af undviserne svarer, at de i høj grad fulgte anvisninger i guiden til facilitering, mens 55,4% svarer i nogen grad, og en mindre del svarer i ringe grad/slet ikke/ved ikke. De fleste svarer, at de enten i nogen eller høj grad har benyttet web-appen og elevhæftet i undvisningen. Tabellen viser også, at cirka en tredjedel svarer (28,6%), at de har haft tid nok til at gennemføre forløbet på en tilfredsstillende måde, mens næsten halvdelen (48,6%) svarer i nogen grad og 22,8% i ringe grad/slet ikke/ved ikke.

Tabel 9 Brug af guide til facilitering og gennemførelse af klasseforløbet

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad/slet ikke/ved ikke
<i>I hvor høj grad:</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Fulgte du anvisninger i guiden til facilitering	27 (36,5%)	41 (55,4%)	6 (8,1 %)
Brugte du webappen?	42 (56,8%)	23 (31,1%)	9 (12,2)
Brugte du elevhæftet?	41 (55,4%)	24 (32,4%)	9 (12,2)
Har du haft tid nok til at gennemføre forløbet på en tilfredsstillende måde?	20 (28,6%)	34 (48,6%)	16 (22,8)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

I de kvalitative interviews finder vi også, at manglende tid er et tema, som ofte kommer frem, og at manglende tid kan påvirke, i hvor høj grad underviserne følger guiden til facilitering. Flere af de interviewede undervisere fortæller, at de har svært ved at nå igennem alle øvelser. Det har enten betydet, at de bruger mere tid eller springer nogle øvelser over. Der er dog delte meninger om, hvorvidt der har været tid nok, som illustreret i de to citater nedenfor:

”I forhold til så mange andre sådanne tidsestimater, man får som lærer, så passer det her voldsomt godt. Det er aldrig den tid, det tager, men det er ret tæt på, hvilket er ret flot”.

”Men jeg havde jo ikke tid nok. Altså jeg blev nødt til lige at tage et ekstra modul, og der var også noget, vi måtte ligesom skippe i bogen”.

Især de nye undervisere (som skal til at undervise i *Basal – sammen om trivsel* for første gang) fortæller, at det kan være svært at holde tiden i begyndelsen, når man ikke er så hjemme i materialerne og endnu ikke har overblik over alle modulerne.

Manglende tid handler dog også om ikke have tid nok til at forberede sig:

Hvis jeg havde lidt mere tid, så ville jeg have sat mig mere ind i det og have gjort det til mit eget. Men, men når jeg har fået den tid, jeg har fået, så er der slet ikke tid til at gøre det ordentligt. Og det bliver jo så bedre, jo flere gange man kører det.

Som illustreret i citatet ovenfor, oplever underviserne også, at der er en vis læringskurve, og at det bliver lettere, når man først har gennemført det første klasseforløb. Flere undervisere fortæller derfor, at det har taget dem lidt tid at føle sig trygge ved undervisningen:

”Jeg glæder mig bare til at skulle gøre det igen [...]. Jeg kan godt mærke, at det skal vokse lidt på mig det her, og det skal det jo også i forhold til, at jeg er tryk i at gøre det”.

Udover manglende tid, så viser interviewene dog også, at de mere erfarne undervisere mere bevidst vælger at prioritere bestemte øvelser, værktøjer eller andre aktiviteter, som de synes fungerer bedre og/eller passer bedre til den pågældende klasse.

”Nu her hvor jeg kører det for tredje gang, så er der meget mere luft i det. Der er meget mere umiddelbarhed og ja, så kommer jeg også til at springe nogle ting over, men essensen af det og de fleste øvelser, det når vi da.”

Et andet eksempel på afvigelser fra guiden til facilitering er, at nogle undervisere bevidst vælger at dele undervisningen op i stedet for at køre med de dobbelte moduler á 2X45 minutter:

”Hvis jeg insisterede på det der dobbelte modul [...], så tror jeg simpelthen det havde hængt dem så langt ud af halsen, så nogle kunne have fundet på at pjække”.

Underviserne taler også om at gøre materialet mere til deres eget, f.eks. ikke at læse direkte op fra guiden til facilitering, men i stedet bruge deres egne ord og formuleringer for at gøre undervisningen mindre stift og mere dynamisk. Dette kræver dog typisk lidt erfaring for at have det nødvendige overblik og overskud, og her er der ikke tale om afvigelse, da guiden til facilitering netop ligger op til, at underviseren bør bruge sine egne ord og formuleringer. Interviewene tyder også på, at nogle undervisere har fået det indtryk, at de skal læse teksten ordret op, hvilket de fleste informanter oplever som meget tungt.

Tabel 10 viser, at underviserne oplever en høj grad af støtte fra ledelsen. Som vist i tabellen svarer 71,8%, at de i høj grad har oplevet opbakning fra ledelsen, mens 47,1 % svarer, at de i høj grad

har oplevet opbakning fra deres kollegaer. Den høje ledelsesopbakning kan muligvis hænge sammen med, at det ofte er ledelsen, som har truffet beslutningen om at deltage, og at ledelsen ofte har valgt at deltage på kompetenceudviklingsforløbet, som beskrevet i det forrige afsnit.

Tabel 10 Støtte fra kollegaer og ledelse

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad/slet ikke/ved ikke
<i>I hvor høj grad har du oplevet opbakning til Basal fra:</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Dine kollegaer	33 (47,1%)	24 (34,3%)	13 (18,5%)
Ledelsen	51 (71,8%)	15 (21,1%)	5 (7%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Guiden til facilitering lægger op til, at underviseren skal bruge sig selv som eksempel i undervisningen, f.eks. skal underviseren, ligesom eleverne, selv identificere udfordringer i deres hverdag og lave en plan for, hvordan de vil løse dem. Som vist i Tabel 11, har over 90 % af underviserne enten i høj eller nogen grad brugt sig selv i undervisningen.

Tabel 11 Rollen som underviser

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad/slet ikke/ved ikke
<i>I hvor høj grad:</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Brugte du dig selv som eksempel i undervisningen?	43 (59,7%)	23 (31,9%)	6 (8,4%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

I de kvalitative interviews med underviserne er dog lidt delte meninger om, hvordan det har fungeret i praksis. Mens nogle er blevet positivt overraskede over betydningen af at bruge sig selv i undervisningen, er andre mere skeptiske som eksemplificeret i de to nedenstående citater:

”Jeg har fået øjnene op for vigtigheden af i høj grad at bruge mig selv [...]. Hvor jeg egentligt er blevet lidt overrasket over, hvor meget det motiverer dem, at man bringer sig selv med”.

”Det rammer dem bare ikke, når jeg fortæller om det [...]. Jeg synes, det skal handle om de unges verden og de problematikker, de kan stå i, ellers kan de ikke koble til det”.

Senere i afsnittet om elevernes tilfredshed og udbytte finder vi, at omkring halvdelen af eleverne er meget enige eller enige i, at det er en fordel, at underviserne bruger sig selv som eksempel i undervisningen (som vist i Tabel 19). Dette tyder altså på, at eleverne generelt er positive overfor, at underviserne bruger sig selv i undervisningen.

Delkonklusion

Analyserne peger på, at underviserne i nogen grad har fulgt guiden til facilitering, og over halvdelen har i høj grad brugt webappen og elevhæftet, men manglende tid har været en udfordring for nogle. I de kvalitative interviews fortæller undervisere, at de har måtte prioritere bestemte øvelser eller springe nogle over. Der er en vis læringskurve, og det bliver lettere for underviserne at gennemføre forløbet, efterhånden som de bliver mere fortrolige med materialet og bliver i stand til at gøre det til deres eget. Underviserne oplever generelt høj støtte fra ledelsen og kollegaer. Endelig viser analyserne, at underviserne i høj grad bruger sig selv som eksempler i undervisningen, hvilket de har oplevet som havende en positiv effekt på elevernes motivation, selvom nogle undervisere er skeptiske over for denne tilgang.

Undervisernes erfaringer og forankring af indsatsen

Dette afsnit belyser undervisernes erfaringer med Basal – *sammen om trivsel*. Først belyser vi deres tilfredshed med klasseforløbet, herunder opbygning, form og varighed, samt med Basalplanen og de andre værktøjer. Herefter ser vi på deres tilfredshed med guiden til facilitering, webappen og elevhæftet. Endeligt belyses undervisernes vurdering af elevernes udbytte og deres planer for forankring på skolerne efter projektets afslutning. Afsnittet er baseret på data fra spørgeskemaer udsendt til underviserne efter gennemførelse af klasseforløbet samt kvalitative interviews med undervisere på udvalgte skoler.

Undervisernes vurdering af klasseforløbet

Klasseforløbet består af otte moduler á 2x45 minutter, som forløber over otte uger. På hvert modul introduceres eleverne til en række øvelser og værktøjer, herunder vejtrækningsøvelser, øvelser i kommunikation, og problemløsning, tanketræning med mere. Spørgeskemaundersøgelsen blandt underviserne viser, at 23,3% mener, at indholdet i høj grad er relevant for deres elever, mens 65,8% svarer i nogen grad. Samtidigt svarer 42,5%, at indholdet i høj grad er relevant for dem selv. Der er ingen, som svarer, at indholdet slet ikke er relevant, mens der er et mindretal, som kun i ringe grad oplever, at det er relevant (Tabel 12).

Tabel 12 Undervisernes vurdering af relevans af klasseforløbet for dem selv og deres elever

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
<i>Indholdet på Basal forløbet var:</i>	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Relevant for mig	31 (42,5%)	37 (50,7%)	5 (6,9%)	0
Relevant for mine elever	17 (23,3%)	48 (65,8%)	8 (11,0 %)	0

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Tabel 13 viser desuden, at 21,7% af underviserne svarer, at alle eleverne deltager nogenlunde aktivt, mens 39,1% svarer, at over halvdelen af eleverne deltager nogenlunde aktivt, mens 18,9% svarer under halvdelen eller få.

Tabel 13 Undervisernes vurdering af elevernes deltagelse

	De fleste	Over halvdelen	Omkring halvdelen	Under halvdelen/få
<i>Hvor mange af eleverne:</i>	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Deltog nogenlunde aktivt i undervisningen?	15 (21,7%)	27 (39,1%)	14 (20,3 %)	13 (18,9%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Generelt peger de interviewede undervisere på, at forløbet er godt tilrettelagt, og at værktøjerne er meget konkrete og anvendelige:

”Det er mere konkret end noget af det andet, man måske har hivet fat i. Der er forskellige værktøjer, man kan trække frem i forskellige situationer.”

I den sammenhæng fremhæver underviserne ofte de mange aktive pauser (brain brakes):

”Og så skal man heller ikke undervurdere de der brain breaks, som er lagt ind i det her, fordi de synes, det er megadejligt. Det gav utrolig meget trivsel.”

I de kvalitative interviews udgør elevernes engagement og aktive deltagelse et emne, som fylder meget. Her oplever flere af underviserne, at deres største udfordring er at bibeholde elevernes engagement igennem klasseforløbet:

Altså det er jo, de synes nok lidt i starten, at det var vældig sjovt, det var noget nyt og anderledes, men ret hurtigt så blev de faktisk sådan lidt trætte af forløbet “åh nej, skal vi have det igen?”.

Det er dog vigtigt at understrege, at denne udfordring ikke er unik for *Basal – sammen om trivsel*, men mere en generel udfordring i udskolingen, og en udfordring som er mere eller mindre udbredt i forskellige klasser. Som med alt anden undervisning er det svære at gennemføre klasseforløbet i klasser, der generelt er præget af meget uro, konflikter og elever, som ikke er motiveret for undervisningen. De interviewede undervisere kommer dog med forskellige forslag til, hvordan undervisningsformatet kunne gøres mere aktivt og engagerende – både for dem selv og for deres elever. Der er gennemgående en tendens til, at flere undervisere oplever, at klasseforløbet er for ensformigt, fordi flere af øvelserne går igen på de forskellige moduler:

”Jeg bliver selv sådan lidt demotiveret af meget gentagelser og samme ramme, så det tror jeg også måske har smittet.”

Blandt disse undervisere er der ofte et ønske om at skære ned i antallet af undervisningsgange og/eller gentagelser. Andre undervisere vurderer dog, at det kan være fordel med gentagelserne, fordi det giver eleverne mulighed for at øve og afprøve værktøjerne. Underviserne peger på, at det

måske i stedet handler om det faglige niveau. Her peger flere på, at sværhedsgraden er for høj til nogle elever i syvende klasse:

”Jeg ved ikke, om det er 6 eller 8 gange, men man skal jo lige ind i det, og tingene skal jo også gentages. Jeg ville nok arbejde mere på tykkelsen af det, altså, at det ikke er så fagligt tungt fremfor at arbejde med længden af det.”

Underviserne forklarer, at det er særligt karakteristisk for syvende klasse, at der netop her er meget stor forskel på elevernes modenhed og abstraktionsevne, og mens niveauet er passende for en del af eleverne, så er der andre, som har sværere ved at forstå formålet med værktøjerne:

”Der er jo nogle, som stadig er meget barnagtige [...], og så er der nogle, som godt forstår, hvad det her det handler om. Der er nogle, som allerede er meget modne. Så nogle tog imod det og virkelig kunne tænke tanker, og andre [...] de forstod slet ikke ideen i det.”

En anden underviser forklarer, at vedkommende oplever, at det er lettere for de lidt ældre elever at forstå formålet med øvelserne og værktøjerne i klasseforløbet:

”De kunne bedre forstå, når man sådan snakkede om hvorfor, og hvad det var de skulle og komme med eksempler fra eget liv. Sådan noget kunne de bedre forstå”.

De undervisere, der har de lidt ældre elever, peger på, at det er lidt sent at introducere forløbet, når eleverne er på vej videre, og der derfor ikke er mulighed for at arbejde med værktøjerne i praksis i hverdagen:

”Det var ikke smart, fordi jeg ville ikke kunne bygge videre på noget. De er gået ud nu, de er der ikke mere, men dem jeg kører i syvende nu, så ved jeg til næste år, så kan jeg bygge videre på det her med alarmhjernen, tænkehjerne, basalplaner.”

En gennemgående kommentar fra underviserne er derudover, at der generelt har været for lange passager, hvor eleverne bare skal lytte efter eller sidde og arbejde individuelt. Underviserne fortæller, at eleverne efterspørger mere aktiv inddragelse, og at øvelser med gruppearbejde fungerer bedst:

”Der har de virkelig været engageret og taget det til sig og kunne reflektere efterfølgende over de cases”.

Slutteligt foreslår flere underviserne, at der fremadrettet fokuseres på klasstrivsel i øvelserne og ikke så meget på den enkelte elev.

”De [eleverne] synes, det var meget individuelt orienteret imod den enkelte, og de kunne egentlig godt tænke sig, at nogle af øvelserne eller nogle af opgaverne måske var rettet lidt mere mod sådan en fællesskabs- og klasstrivsel.”

Disse pointer går også igen i interviewene med eleverne, hvilket uddybes i afsnittet om elevernes tilfredshed og udbytte.

Undervisernes vurdering af guiden til facilitering og øvrige materialer

I dette delafsnit ser vi nærmere på undervisernes tilfredshed med guiden til facilitering, web-app og elevhæftet. Guiden til facilitering er undervisernes trin-for-trin vejledning til hvert af de otte moduler, som indgår i klasseforløbet, mens elevhæftet er elevernes personlige hæfte, hvor de kan nedskrive noter, tanker og idéer i. Web-appen er et understøttende redskab, der indeholder spilbaseret læring i form af forskellige korte spil, der skal hjælpe eleverne til at få viden om og reflektere over forløbets kerneelementer. Web-appen er desuden underviserens redskab, hvor de slides og øvelser, der skal bruges i undervisningen, er samlet.

Tabel 14 viser, at underviserne generelt er meget tilfredse med materialerne i projektet. Over 80% af underviserne er f.eks. meget tilfredse eller tilfredse med guiden til facilitering. Plakaterne og materialer til forældre vurderes lidt mindre positivt end de øvrige materialer, men dette kan skyldes, at disse materialer har haft en mindre fremtrædende rolle, og at ikke alle undervisere har været bevidste om dem. De interviewede undervisere giver også udtryk for, at de synes, det er gode materialer, som er gennemarbejdede og flotte. Kombinationen med web-app (digitale medier) og elevbogen (fysiske materialer) fremhæves positivt, men flere peger på, at det godt kan skabe lidt

forstyrrelser i klassen, når eleverne skal arbejde online, og at eleverne er så vant til digitale materialer, at de kan have svært ved at håndtere fysiske bøger. Flere af underviserne peger også på, at det kan være svært at navigere rundt mellem guiden til facilitering, elevhæftet og webappen.

Tabel 14 Undervisernes tilfredshed med materialerne

	Meget tilfreds/tilfreds	Hverken eller/utilfreds/meget utilfreds/ved ikke
<i>Hvor tilfreds er du med:</i>	N (%)	N (%)
Webappen	56 (73,7%)	20 (2,3%)
Elevhæftet	63 (82,9%)	13 (17,1%)
Guiden til facilitering	67 (88,2%)	9 (11,8%)
Plakaterne	54 (72,0%)	21 (28,0%)
Materialer målrettet forældre	43 (56,6%)	33 (43,4%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

Undervisernes vurdering af elevernes udbytte

I dette delafsnit belyser vi, i hvilket omfang underviserne oplever, at eleverne har lært noget nyt, om eleverne kan bruge værktøjer og værktøjer i deres hverdag, og om de har bemærket ændringer i elevernes mentale sundhed, self-efficacy og deres indbyrdes relationer.

Tabel 15 viser undervisernes vurdering af, hvor mange af elever, der har kunnet bruge de forskellige øvelser og værktøjer i deres hverdag, har fået erfaring med at løse problemer og er blevet bedre til at kommunikere. Af tabellen fremgår det, at de fleste undervisere (79,9%) vurderer, at omkring halvdelen eller over halvdelen af eleverne har kunnet bruge et eller flere øvelser og værktøjer i deres hverdag, mens de resterende svarer, at det gælder under halvdelen eller få af eleverne. Derudover svarer 66,6% af undervisererne, at omkring halvdelen eller over halvdelen af eleverne

har fået erfaring med at løse problemer, mens 59,5% svarer, at omkring halvdelen eller over halvdelen af eleverne er blevet bedre til at kommunikere med hinanden på en konstruktiv måde.

Tablet 15 Undervisernes vurdering af elevernes udbytte (I)

	De fleste/over halvdelen	Omkring halvdelen	Under halvdelen/få
<i>Hvor mange af eleverne:</i>		N (%)	N (%)
Kunne bruge 1 eller flere af de forskellige øvelser og værktøjer i deres hverdag?	28 (43,5)	25 (36,2%)	14 (20,3%)
Har fået erfaring med at løse udfordringer i deres hverdag?	27 (39,1)	19 (27,5%)	23 (33,3%)
Er blevet bedre til at kommunikere med hinanden på en mere konstruktiv måde?	17 (24,7%)	24 (34,8%)	28 (40,6%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

I de kvalitative interviews fremhæver underviserne ofte Basalplanen, som er et af de centrale værktøjer, der går igen på flere moduler. Basalplanen er et værktøj til at sætte realistiske mål og nå dem, og hypotesen er, at værktøjet er et element ud af flere, der samlet set bidrager til at understøtte en positiv udvikling i elevernes self-efficacy og evne til at løse udfordringer i deres hverdag. Underviseren skal hjælpe eleverne med at følge op på deres planer, hvor én eller flere elever kan fortælle om deres erfaringer i plenum.

Underviserne oplever, at Basalplanen er et meget praktisk værktøj, og flere undervisere har også gode erfaringer med Basalplanen i klassen:

”Jeg havde flere, som sagde, at de syntes, at det var nemmere at gå i gang med de ting, de havde sat sig for, fordi det var blevet skrevet ned, og fordi de vidste, det skulle gennemgås i klassen.”

Generelt oplever underviserne dog, at eleverne har svært ved at vælge noget, de ønsker at gøre, hvilket underviserne blandt andet forklarer ved, at det kræver en vis abstraktionsevne og selvsigt. Flere af underviserne giver udtryk for en vis frustration over, at eleverne ofte sætter nogle mål,

som er fjollede, f.eks. at ville game mere eller lignende. Samtidigt peger underviserne på, at det kræver et stort mod at sætte sig mål af mere personlig karakter, især fordi eleverne opfordres til at deles deres Basalplan med klassen: *”Så er det saftsuseme også modigt og turde skrive ’jeg savner venner’.* Denne udfordring kan hænge sammen med, at eleverne tilskyndes til at dele deres planer i plenum, hvilket eleverne ofte selv peger på som en barriere for at vælge mere personlige mål (dette uddybes i afsnittet om elevernes tilfredshed og udbytte).

Derudover fremhæves materialet om alarmhjernen og søvn, hvor mange af underviserne oplever, at eleverne har fået ny viden, og at det har givet dem et fælles sprog og referenceramme. I forhold til vejtrækningsøvelsen er erfaringerne mere blandede for underviserne. Nogle oplever, at øvelserne har givet mere ro i klassen:

”Jeg synes, den kollektive vejtrækningsøvelse er ret fed, den der hvor man slapper af, og de skal mærke sin vejtrækning. De kommer jo helt i kontakt med sig selv, og det giver sådan en dejlig ro i klassen”.

Andre oplever, at eleverne har svært ved at være stille og leve sig ind i øvelserne:

”Sådan noget som mindfulness, det var jo svært, fordi der sidder de og griner og pjatter [...]. Så var der nogle, der forsøgte, og så kunne man sidde og grine af dem, så den fungerede ikke.”

De to ovenstående citater er eksempler på, hvor stor forskel der kan være på de forskellige klasser, og hvordan forskellige klassedynamikker kan påvirke gennemførelsen af klasseforløbet.

Tabel 16 viser, i hvor høj grad de oplever, at *Basal – sammen om trivsel* har styrket deres og elevernes relationer til hinanden, elevernes trivsel, tro på egne evner og evne til at forstå sig selv og hinanden. Generelt er der få undervisere, der har svaret i høj grad, hvorfor vi har slået de to

svarkategorier i høj grad og nogen grad sammen⁵. Tabellen viser, at underviserne især oplever, at elevernes evne til at forstå sig selv og andre er blevet styrket. I alt 80% af underviserne oplever, at *Basal – sammen om trivsel* i høj eller nogen grad har styrket elevernes evne til at forstå sig selv og andre, mens de resterende 20% svarer i ringe grad/slet ikke/ved ikke. Derudover oplever 74% af underviserne, at deres relation til eleverne er blevet styrket (i høj eller nogen grad). Omkring 60% vurderer i høj eller nogen grad, at elevernes trivsel, tro på egne evner og relationer til hinanden er blevet styrket.

Tablet 16 Undervisernes vurdering af elevernes udbytte (II)

	I høj grad/i nogen grad	I ringe grad/slet ikke/ved ikke
<i>Basal har styrket:</i>	N (%)	N (%)
Elevernes evne til at forstå sig selv og andre	56 (80,0 %)	14 (20,0 %)
Elevernes tro på egne evner	44 (62,9 %)	26 (37,1 %)
Elevernes trivsel	46 (65,8 %)	24 (34,3 %)
Min relation til eleverne	52 (74,3 %)	18 (25,7 %)
Elevernes relation til hinanden	40 (57,2 %)	30 (42,9 %)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

En forklaring på, at underviserne oplever, at klasseforløbet har styrket deres relation til eleverne, kan muligvis være, at underviserne opfordres til at dele deres egen Basalplan med eleverne og bringe dem selv i spil i undervisningen. En af deltagerne i den kvalitative undersøgelse forklarer det sådan:

”Det er jo generelt relationsopbyggende, når man bringer sig selv i spil, mere end bare det vi gør i vores undervisning, når vi også viser, at vi er mennesker med alt, hvad det indebærer”.

⁵ A anonymitetshensyn præsenterer vi ikke kategorier med færre end fem besvarelser separat

Generelt er underviserne, som indgik i de kvalitative interviews, lidt usikre på, hvor meget eleverne proaktivt bruger værktøjerne i hverdagen, men flere kan alligevel give konkrete eksempler på, at eleverne efterfølgende har henvist til materialet eller på en eller anden måde haft gavn af forløbet. Flere peger på, at der er behov for at holde begreberne og værktøjerne ved lige efter klasseforløbet, og at de som undervisere griber fat i værktøjerne, når der opstår problemer:

”Jeg tror ikke selv, at de står og analyserer deres konflikter, men det der kunne være spændende er, hvis vi kan få dem til det, ikke? Altså, hvis det kan blive måden, vi arbejder med dem på, når de kommer med problematikker”.

Flere af underviserne ser Basalplanen som et godt redskab, som de gerne vil arbejde videre med. Flere peger derudover på, at der er et behov for, at eleverne fortsætter arbejdet med Basalplanen, hvis det skal have en effekt og ikke bare gå i glemmebogen:

”Jeg ved ikke, hvornår det er, man får en effekt, men hvis det er det der med, at de selv laver en Basalplan, og det skulle blive en vane for dem, så tror jeg, det skulle være mere end 8 uger, desværre.”

Der er også undervisere, som forholder sig mere kritisk til elevernes udbytte af forløbet – særligt set i forhold til den tid, som det har varet. Det kommer til udtryk i følgende citat:

”Bottom line er, at jeg ikke synes, at det, eleverne får ud af det her forløb, det står mål med, at jeg som underviser skal bruge 16 lektioner på det”.

De interviewede undervisere peger på, at det især er de elever, som har turde åbne op, som har fået gavn af forløbet:

”Så det der med at de modigste er dem, der virkelig har taget det til sig. De er i forvejen vel-fungerende, som slås lidt med tankemylder eller lige har en lille smule præstationsangst”.

Derudover er det et gennemgående tema i interviewene, at underviserne oplever, at forløbet har virket bedst for de bogligt stærke elever, som er gode til at reflektere. I nedenstående citat forklarer

en underviser, at det netop er en gruppe, som ofte går under radaren, og som tidligere trivselsindsatser typisk ikke har særligt fokus på:

”Altså, det er jo ikke dem, vi nødvendigvis har fokus på i forhold til deres trivsel. De der 12-talspiger, som ligger under for perfektionskultur. Men de oplever jo også at have liv, hvor man bliver udfordret en gang imellem”.

En anden underviser peger på, at forløbet kan være hårdt, men brugbart, for elever, som mistrives, fordi forløbet minder dem om deres udfordringer:

”Nogle gange, så skal man jo ned og grave, hvor det ikke er så rart. Så jeg tror, at mange af dem, som har lagt låg på, sidder og har det skidt i klassen, når du så kommer ind og laver Basal, og kigger indad, så får du jo øje på det.”

Videre forankring

Som vist i Tabel 17 vil størstedelen af underviserne (87 %) bruge værktøjerne og øvelserne i deres arbejde fremadrettet (enten i høj eller nogen grad). Derudover vil cirka 78 % anbefale *Basal – sammen om trivsel* til andre skoler (enten i høj eller nogen grad).

Tabel 17 Forankring på skolerne

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad/slet ikke/ved ikke
<i>I hvor grad...</i>	N (%)	N (%)	N (%)
Vil du bruge værktøjer og øvelser fra Basal i dit arbejde fremadrettet?	17 (24,3%)	44 (62,9%)	9 (12,8%)
Vil du anbefale Basal til andre skoler?	25 (35,2%)	30 (42,3%)	16 (22,5%)

Kilde: Opfølgende spørgeskema blandt deltagere på kompetenceudviklingskurset

De interviewede undervisere havde endnu ikke en klar plan for, hvordan de vil forankre *Basal – sammen om trivsel* på længere sigt på interviewtidspunktet. En af skolerne har på forhånd valgt at inkludere inklusionsteamet for at sikre, at den videre forankring ikke kun ligger hos den enkelte

lærer, da dette kan blive meget sårbart. Generelt giver underviserne og skolelederne udtryk for et ønske om, at forankre værktøjerne, herunder at gøre brug af dem i elevernes hverdag. Det gælder især Basalplanen, hvor flere undervisere peger på, at de f.eks. også kan se den blive brugt til at understøtte elevernes faglige udvikling:

”Der kunne jeg godt finde på at sige: ’prøv at lave en basalplan nu. Hvordan skal du udvikle dig det næste halve år, f.eks. i dansk?’”

Udfordringen er, at det kan være svært at huske i en travl hverdag:

”En af de helt store udfordringer, jeg ser, er det her med, at det ikke bare forsvinder ud i glemslen, fordi man har travlt med 1000 andre ting, og der er også en masse andre trivselsprojekter sideløbende.”

Flere af de interviewede undervisere forklarer, at de godt kan se en model, hvor alle elever i udskolingen fortsat modtager klasseforløbet:

”Hvis man skal lave et forløb med Basal, så er det vigtigt, at man ikke bare præsenterer det for en årgang, for så dør det lidt. Altså, det optimale var jo egentlig, at man sagde, det er noget, vi arbejder med i udskolingen.”

En af underviserne ser dog en udfordring i, at der ikke er indtænkt progression i klasseforløbet, sådan, at det ikke vil give mening, at den samme klasse skal igennem et forløb én gang til:

”Så det giver ikke nogen god mening at gå ind og gøre det samme én gang til. Der skal jo være en progression eller en udvikling i det, og det har materialet jo ikke indbygget.”

Andre undervisere er derimod mere stemte for at udvælge enkelte øvelser og værktøjer i samråd med deres kollegaer i stedet for at køre hele forløbet i sin nuværende form:

”Og så kunne man måske hive nogle af de mest centrale værktøjer ud, som vi oplever giver bedst effekt. Og så siger vi, dem forpligter vi hinanden på nu.”

Derudover overvejer flere undervisere, om de også skal introducere yngre elever til udvalgte værktøjer og materialer:

”Alarmhjernen og mindfulness, det kan vi sagtens arbejde med helt ned i første klasse. Vi kan jo køre samme sprog [...] sådan, at når de kommer op i syvende, så ved de godt alt om alarmhjernen, så kan man sætte mere fokus på nogle af de andre ting.”

Delkonklusion

Analyserne af underviserens tilfredshed med klasseforløbet og vurdering af elevernes udbytte viser, at de fleste undervisere finder klasseforløbet relevant, men oplever udfordringer med at vedligeholde elevernes engagement. Underviserne efterspørger flere aktive øvelser og mindre tid, hvor eleverne skal lytte til underviseren. De er generelt tilfredse med materialerne, især guiden til facilitering, web-appen og elevhæftet, mens plakater og forældrematerialer vurderes mindre positivt. Det kan dog være udfordrende at navigere mellem de forskellige materialer. I alt 80% af underviserne oplever, at klasseforløbet styrker elevernes evne til at forstå sig selv og andre, 74% oplever en forbedret deres relation til eleverne, og omkring 60 % vurderer, at elevernes trivsel, tro på egne evner og relationer til hinanden er forbedret. Forløbet vurderes af nogle undervisere som mest gavnligt for bogligt stærke elever og dem, der tør åbne op. Underviserne fremhæver Basalplanen som et centralt værktøj. Materialet om alarmhjernen og søvn har givet eleverne ny viden og et fælles sprog, mens erfaringerne med vejtrækningsøvelser er blandede. Langt de fleste undervisere ønsker at bruge materialer fra *Basal – sammen om trivsel* fremadrettet.

Elevernes tilfredshed med og udbytte af klasseforløbet

Først belyser vi elevernes tilfreds med klasseforløbet og materialerne, og dernæst ser vi på elevernes udbytte. Analyserne er baseret på elevernes besvarelser på det spørgeskema, som de modtog efter klasseforløbet, og kvalitative interviews med elever fra udvalgte skoler.

Elevernes tilfredshed

Som vist i Tabel 18, svarer 32,7% af eleverne, at de enten er meget tilfredse eller tilfredse med *Basal – sammen om trivsel*, mens 20,5% er utilfredse eller meget utilfredse. Derudover viser Tabel

19, at over halvdelen (55,4%) af eleverne er meget enige eller enige i, at det er en fordel, at lærerne selv kommer med eksempler på, hvordan de bruger værktøjerne i deres hverdag.

Tablet 18 Elevernes tilfredshed med Basal

N (%)	Meget tilfreds/tilfreds	Hverken eller	Utilfreds/meget utilfreds	Ved ikke
Hvor tilfreds har du været med Basal?	442 (32,7%)	564 (41,7%)	277 (20,5%)	70 (5,2%)

Kilde: Det opfølgende elevspørgeskema

Tablet 19 Elevernes brug af værktøjer og syn på underviserne

N (%)	Meget enig/enig	Hverken eller	Uenig/meget uenig	Ikke relevant
Det er en fordel, at lærerne også selv kommer med eksempler på, hvordan de bruger værktøjerne	744 (55,4%)	429 (31,9%)	120 (8,9%)	51 (3,8%)

Kilde: Det opfølgende elevspørgeskema

De kvalitative interviews med eleverne viser, at der er meget stor forskel på elevernes vurdering af klasseforløbet. Mens nogle synes, det er kedeligt og monotont, så fremhæver andre, at det er nyt og spændende, fordi det ikke ligner de fag, de normalt har:

”Det var sjovt at lave noget anderledes, så det blev nogle meget gode øvelser”.

”Det var rart at lave noget andet. Det er rart med lidt variation, fordi det der med skole, bliver tit meget det samme, så det er fint, at der kommer noget lidt mere specielt en gang imellem, f.eks. det her.”

Eleverne fremhæver ofte aktiviteter og øvelser, hvor der har været et fysisk eller mere legende element. I nedenstående citat forklarer én af eleverne betydningen af de aktive pauser:

”Jeg synes, det er virkelig rart, at der i hvert fald kom de der pauser. Og lidt lege en gang imellem. Det, synes jeg, er fedt. Det er meget lang tid at sidde med sådan en bog. Især hvis man har mega meget uro i kroppen.”

Nogle af de interviewede elever foreslår, at der fremadrettet kommer lidt mere fokus på fællesskab og klassetrivsel:

”For meget individuelt. Det synes jeg i hvert fald. Men jeg synes også, det er meget godt, at der er sådan noget individuelt. Fordi så kan man også selv komme ud med det, man gerne vil, og få det ud af det, man gerne vil.”

De elever, som synes klasseforløbet er kedeligt, pegede typisk på, at forløbet er for monotont, blandt andet på grund af de gentagende øvelser:

”Og så synes jeg også, nogle af forløbene de var lidt kedelige. Det er også, fordi man lavede meget det samme igen med fx de her basalplaner.”

Derudover er et generelt tema blandt de interviewede elever, at der er for meget tid, hvor de bare skal sidde stille og lytte, og at moduler på to timer er langt, selv med aktive pauser ind:

”Man sidder lidt for meget stille. Det kan godt blive lidt for meget. Og så fik du lige lidt krudt i røven”.

Her peger flere elever på, at de især mistede koncentrationen, når underviseren står og læser højt fra guiden til facilitering:

”Underviseren stod med den der mappe, og det var ikke så meget, hvor vi blev inddraget. Det var meget mere bare at læse op. Det var, må jeg sige, det var ret kedeligt”.

I de kvalitative interviews spørger vi også til elevernes oplevelse med elevhæftet og webappen. Generelt oplever de interviewede elever ikke, at elevhæftet har været brugt så meget, men flere er glade for kombinationen af det digitale og det fysiske materiale: *”Det er meget fedt nogle gange lige at skifte mellem sådan papir og computer”.*

Flere fortæller dog, at det kan skabe uro, når elever skal logge på deres computer, og at det er let at blive distraheret af andre ting online:

”Jeg tror, det er bare lidt svært for vores klasse at sidde med en computer. Fordi der er rigtig meget uro i forvejen, og så tror jeg, når de der computere kommer, så tror jeg, at der er rigtig mange åbne faner, der kalder lidt på én.”

I forhold til koncentration spiller klassedynamikken en vigtig rolle for elevernes udbytte, f.eks. hvis der er meget larm i klassen:

”Så folk er ikke rigtig gode til at koncentrere sig, når vi lavede tingene. Så det var faktisk lidt svært, hvis man nu syntes, at det var spændende, så var det faktisk lidt svært at følge med, fordi der var meget larm og forstyrrelser.”

Nogle af de værktøjer, som eleverne fra interviewene især fremhæver, er vejtrækningsøvelser og Basalplanen. Flere af eleverne synes dog, at det har været en udfordring at finde på mål til Basalplanen.

”Jeg synes, det var lidt svært med den der Basalplan. Jeg ved ikke, jeg synes bare, det var svært at sætte mål for, hvad man gerne ville. Og der var så mange ting, f.eks. personlige ting, som vi skulle skrive ned, som jeg ikke rigtig havde tænkt over før”.

Her fortæller eleverne, at de har haft indtryk af, at de skulle finde på mere personlige mål og føler sig indirekte pressede til at dele deres Basalplan i plenum. Selvom nogle oplever, at det er nemmere at få gjort ting, når man har forpligtet sig foran de andre, er det en udfordring, at eleverne ikke er anonyme:

”Der er mange, som ikke rigtigt på den måde har lyst til at skrive decideret personlige ting i en bog, hvor alle er omkring dig. Det tror jeg ikke rigtigt, man har lyst til på den måde.”

Elevernes udbytte

Tabel 20 viser elevernes vurdering af, hvad de har fået ud af at deltage i *Basal – sammen om trivsel*. Flest elever er meget enige eller enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning (43,1%) og måder at finde ro på (42,9%). Cirka en tredjedel (31,7%) er meget enige eller enige i, at de kan bruge værktøjerne og øvelserne fra *Basal – sammen om trivsel* i deres hverdag, mens 22,8% er uenige eller meget uenige.

Tabel 20 Elevernes vurdering af deres udbytte af Basal

N (%)	Meget enig/enig	Hverken eller	Uenig/meget uenig	Ikke relevant
Hvor enig er du i, at du kan bruge værktøjerne og øvelserne i Basal i din hverdag?	426 (31,7%)	530 (39,4 %)	306 (22,8%)	82 (6,1%)
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig	488 (36,0%)	553 (40,8 %)	279 (20,6 %)	34 (2,5%)
Jeg har lært at arbejde med problemløsning	580 (43,1%)	499 (37,1%)	237 (17,6%)	31 (2,3%)
Jeg har lært forskellige måder til at finde ro	581 (42,9%)	438 (32,3%)	293 (21,6%)	43 (3,2%)
Jeg er blevet bedre til at håndtere negative tanker	446 (32,9%)	496 (36,6%)	364 (26,9%)	49 (3,6%)
Jeg er blevet mere opmærksom på mine tankefælder	459 (35,4%)	552 (40,9%)	292 (21,6%)	48 (3,6%)
Jeg er blevet bedre til at tale med de andre i klassen	451 (33,3%)	585 (43,2%)	277 (20,4%)	42 (3,1%)
Jeg er blevet bedre til at tale med familie og venner	523 (38,6%)	544 (40,1%)	245 (18,1%)	44 (3,2%)

Kilde: Det opfølgende elevspørgeskema

I et åbent svarfelt i spørgeskemaet har eleverne haft mulighed for at uddybe, hvis de har konkrete eksempler på, hvilke værktøjer de har kunnet bruge i praksis, og her går Basalplanerne og vejrtræknings- og afslapningsøvelserne ofte igen. Eleverne fortæller, at de f.eks. bruger øvelserne til at falde i søvn om aftenen eller i situationer, hvor de føler sig stressede, urolige eller nervøse, f.eks. når de skal til kampe eller konkurrencer. Dette er eksemplificeret i nedenstående citat fra en af eleverne fra de kvalitative interviews:

”Og så fik jeg nogle gode tips til, når jeg for eksempel er ude og spille musik eller sådan noget, til hvordan jeg kan styre min nervøsitet.”

Ligesom i spørgeskemaerne fremhæves Basalplanen og det at lære at sætte sig mål for små eller større ting i hverdagen også i de kvalitative interviews. Flere af eleverne peger f.eks. på, at arbejdet med Basalplanen har gjort dem blevet mere bevidste om deres vaner og til at spotte dårlige vaner.

”Jamen, hvis nu man har en vane, sådan en dum vane. For eksempel, kan du komme til at larme meget. Så hvis du nu har en plan om, at du ikke vil gøre det i den her uge lige så meget, så tænke over det.”

Eleverne kommer med mange forskellige eksempler på ting, som de har arbejdet med og selv oplever, at de er lykkedes med. I nedenstående citat fortæller en elev om, hvordan vedkommende satte sig et faglig mål i skolen:

”Jeg var rimelig dårlig til matematik. Men så satte jeg så et mål for at blive bedre til matematik, hvor jeg så tog mig sammen. Lavede matematik derhjemme, og nu er jeg okay til det”.

Andre eksempler omfatter blandt andet at turde sige ting højt i skolen, tale med kammerater fra parallelklassen, blive mere aktiv i fritiden, huske at spise morgenmad eller blive bedre til at rydde op:

”Jeg skrev ret tit sådan noget om, at jeg gerne ville rydde op på mit værelse, fordi før Basal, der gjorde jeg det nærmest aldrig [...]. Jeg fik det faktisk nået hver gang, og nu er der sådan ikke rigtig rodet på mit værelse mere, og jeg har nærmest altid ryddet det op”.

Udover de konkrete værktøjer er der mange af de interviewede elever, der fortæller om de ting, de har lært, og især, at de er blevet mere opmærksomme på, hvordan hjernen fungerer. En elev fortæller: *”Ja, jeg følte, jeg lærte noget. Om den der hjerne”.* En anden elev supplerer: *”Jeg synes, det er lidt fascinerende det der med, hvordan det kan snyde hjernen.”*

Materialerne om søvn og følelser bliver også ofte fremhævet af de interviewede elever:

”Sådan noget med, at når man kiggede på skærmen, så troede hjernen, det var dag og sådan. Det kunne man bare relatere til. Man kunne bare rigtig relatere til det. Det var bare sjovt at snakke om.”

Selvom de interviewede elever generelt ikke kan mærke en ændring på klasstrivsel og deres indbyrdes relationer efter klasseforløbet, så kommer nogle elever alligevel med eksempler på, hvordan forløbet har påvirket relationer inden for og uden for klassen. For nogle har forløbet styrket

oplevelsen af at være en del af et fællesskab, netop fordi der er kommet mere personlige ting op, og fordi undervisningen har været anderledes: *"Det var sjovt. Det var et godt fællesskab. Vi gribede meget af det"*.

En anden elev fortæller også, at det giver noget andet, at deres lærer har fået et bedre indblik i, hvad de hver især laver efter skole. Nogle elever har også haft positive oplevelser med at åbne op om en udfordring og blive mødt af nysgerrighed og støtte fra de andre:

"Så kan jeg huske, at der var nogen fra klassen, der spurgte ind til mig om, hvorfor jeg synes, det var svært og sådan noget. Det var meget rart."

I citatet nedenfor beskriver en elev, hvordan dét at tale om mere personlige emner skaber en anden fortrolighed, men at denne fortrolighed stoppede efter forløbet:

"Lige under forløbet, der synes jeg man åbnede lidt mere op og snakkede om nogle andre ting, end man plejede. Men så var det også bare dét, da forløbet var slut."

Nogle elever fortæller dog også, at det kan være svært, når man ikke lykkedes med sin plan, eller når man bliver mindet om ting, som er svære:

"Den svære cirkel [en af øvelserne] kunne jeg heller ikke lide, fordi man skulle jo også skrive: "giv et eksempel på, hvad der kunne være dårligt. Så tænker man jo over, hvad man har selv gjort og alt muligt. Og det er jo alt for personligt for mig."

Der var også elever, som har haft svært ved at se meningen med klasseforløbet, og som ikke selv bruger værktøjerne i deres dagligdag:

"Jeg syntes ikke, vi fik så meget ud af det. Så ville jeg da hellere have haft noget andet, som jeg kan bruge til noget, som matematik."

Andre elever peger på, at de ikke selv synes, de har nogle udfordringer, men er glade for at have fået nogle værktøjer til et senere tidspunkt: *"Og så er det fedt, at alle ligesom lærer det, fordi alle kan få det svært på et tidspunkt."* Flere forklarer også, at selvom de ikke direkte bruger

værktøjerne i deres hverdag, så gør de det måske alligevel på et mere ubevidst plan, f.eks. ”laver en Basalplan i hovedet”, eller som eleven i nedenstående citatet forklarer:

”Jeg tror faktisk, det har givet noget, men så tror jeg bare ikke, man tænker over, at man bruger det. Fordi det bare sådan ligger der”.

Delkonklusion

Resultater fra spørgeskemabesvareelserne viser, at omkring en tredjedel af eleverne er tilfredse med klasseforløbet, mens en femtedel er utilfredse. Over halvdelen af eleverne finder det fordelagtigt, at lærerne deler personlige eksempler på brugen af værktøjerne. Mange elever oplever, at de har lært at arbejde med problemløsning og forskellige måder at finde ro på, og cirka en tredjedel af eleverne føler, at de kan anvende værktøjerne og øvelserne fra Basal i deres dagligdag. De kvalitative data understøtter disse fund, hvor eleverne fremhæver Basalplanen og vejtræknings- og afslapningsøvelser, som de bruger i stressende situationer. De oplever, at kombinationen af digitale og fysiske materialer er god, men at brugen af computere kan skabe uro og distraktion.

Eleverne rapporterer også, at de er blevet mere bevidste om deres vaner og har arbejdet med at sætte og nå mål, både fagligt og personligt. Det kan dog være udfordrende for eleverne at sætte personlige mål og dele dem i plenum. Denne vurdering af klasseforløbet er i tråd med undervisernes oplevelser (som beskrevet i afsnittet om undervisernes vurdering af klasseforløbet). De interviewede elever har ikke oplevet en ændring i klasstrivsel og relationer, men kommer med eksempler på en bedre forståelse fra deres lærere og klassekammerater.

Ændringer i elevernes mentale sundhed og self-efficacy

I dette afsnit præsenterer vi resultaterne af elevernes udvikling fra baseline (før klasseforløbet) til follow-up (efter klasseforløbet). Først præsenterer vi resultaterne vedrørende positiv mental sundhed og self-efficacy. For disse udfaldsmål analyserer vi både den overordnede udvikling fra baseline til follow-up samt laver subgruppeanalyser baseret på køn, klasstrin, familieform og

forældres tilknytning til arbejdsmarkedet. Herefter præsenterer vi resultaterne for de øvrige udfaldsmål: social- og emotionel kompetence, elevrelationer, relationer mellem undervisere og elever samt skoletrivsel. For disse udfaldsmål laves der ikke subgruppeanalyser. Til slut præsenterer vi en analyse, hvor vi sammenligner udviklingen i mental sundhed og self-efficacy blandt elever, hvis underviser i højere eller mindre grad fulgte guiden til faciliteringen, og blandt elever, som er mere eller mindre tilfredse med *Basal – sammen om trivsel*. Analyserne er baseret på to spørgeskemaundersøgelser blandt eleverne. Det første spørgeskema (baseline) blev besvaret i perioden fra august 2023 til maj 2024, før klassernes individuelle opstart af klasseforløbet i *Basal – sammen om trivsel*. Det andet spørgeskema blev udfyldt af eleverne i perioden fra november 2023 til juli 2024, afhængigt af klassernes individuelle afslutningstidspunkter af klasseforløbet. I alt besvarede 1.911 elever baselinespørgeskemaet før klasseforløbet (T1), og 1.423 elever besvarede det opfølgende spørgeskema efter klasseforløbet (T2). I alt 1.208 (56,8%) elever besvarede begge spørgeskemaer, mens 703 elever (33,1%) kun besvarede baselinespørgeskemaet, og 215 elever (10,1%) kun besvarede det opfølgende spørgeskema.

Mental sundhed

Positiv mental sundhed i barndommen og ungdommen har betydning for blandt andet livstilfredshed, indlæring og sandsynligheden for at få en uddannelse (4). Vi måler mental sundhed blandt eleverne med en kort version af *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (SWEMWBS) (7). Skalaen består af syv spørgsmål, og vi bruger en tilpasset version, som også anvendes i Skolebørnsundersøgelsen (8). I denne version spørges der ikke ind til de to forudgående uger, men i stedet til hyppighed (fx "Hvor tit føler du dig afslappet?"). SWEMWBS-skalaen går fra 7-35, hvor en højere score repræsenterer bedre positiv mental sundhed.

Tabel 21 viser udviklingen i elevernes mentale sundhed. Inden klasseforløbet (T1) scorer eleverne i gennemsnit 26,7 point, og denne score forbliver uændret efter forløbets afslutning (T2). Vi har

desuden analyseret hvert af de syv spørgsmål, der indgår i SWEMWBS-skalaen, og finder ingen forskel i elevernes svar på disse spørgsmål ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) (se bilag 2, Tabel 41).

Tabel 21 Udvikling i elevernes mentale sundhed (n=2.101)

	Gennemsnitscore*	Ændring (SE)	95 % CI
T1	26,7	0 (ref)	
T2	26,7	0,09	(-0,16;0,19)
		p=0,84	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 7-35., 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 22 viser udviklingen i elevernes mentale sundhed opdelt på køn. Tabellen viser, at drenge scorer højere end piger ved starten af klasseforløbet (T1), og der ikke ses ændringer hverken i drenge eller pigers score efter endt klasseforløb (T2).

Tabel 22 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på køn

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
Drenge (n=1.056)			
T1	27,8	0 (ref)	
T2	27,9	0,09	(-0,16;0,34)
		p=0,48	
Piger (n=1.045)			
T1	25,5	0 (ref)	
T2	25,4	0,05	(-0,29;0,20)
		p=0,71	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 7-35., 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 23 viser udviklingen i elevernes mentale sundhed opdelt på klassetrin. Resultaterne for 10. klasse vises ikke på grund af for få besvarelser. Som vist i tabellen, er der ingen statistisk signifikante ændringer i elevernes score, når vi opdeler efter klassetrin.

Tabel 23 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på klassetrin

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
7.klasse (n=1.043)			
T1	26,7	0 (ref)	
T2	26,6	-0,1	(-0,34;0,13)
		p=0,40	
8. klasse (n=724)			
T1	26,7	0 (ref)	
T2	26,9	0,3	(-0,03;0,57)
		p=0,078	
9. klasse (n=99)			
T1	27,0	0 (ref)	
T2	27,0	-0,005	(-0,75;0,71)
		p=0,51	

Note: *Vægtet antal. Skalaen går fra 7-35. SE=Standardfejl, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret fødselsår, køn og skole

Tabel 24 viser udviklingen i elevernes mentale sundhed opdelt på familieform. Inden klasseforløbet (T1) scorer elever, der bor i en traditionel familieform (med begge forældre), i gennemsnit 26,9 point, mens elever, der bor i en eneforsørger familie (med enten mor eller far), i gennemsnit scorer 25,8 point. Bemærk, at gruppen "anden" dækker over en meget lille gruppe. For alle fire grupper gælder det, at vi ikke ser nogle statistisk signifikante ændringer i deres mentale sundhed fra T1 til T2.

Tabel 24 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på familieform

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
Traditionel familie (n=1.568)			
T1	26,9	0 (ref)	
T2	26,9	-0,004	(-0,20;0,19)
		p=0,97	
Eneforsørger familie (n=280)			
T1	25,8	0 (ref)	
T2	26,2	0,3	(-0,15;0,84)
		p=0,17	
Sammenbragt familie (n=190)			
T1	25,9	0 (ref)	
T2	25,8	-0,07	(-0,67;0,53)
		p=0,83	
Anden (n=34)			
T1	24,8	0 (ref)	
T2	23,8	-2,6	(-2,70;0,55)
		p=0,20	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 7-35., 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 25 viser udviklingen i elevernes mentale sundhed opdelt på socioøkonomisk status.

Inden klasseforløbet (T1) scorer de elever, hvor begge forældre har arbejde, i gennemsnit 28,6 point. De elever, hvor kun én eller ingen forælder har arbejde, scorer i gennemsnit 27,0 point inden klasseforløbet (T1). Der ses ingen statistiske signifikante ændringer i elevernes mentale sundhed mellem T1 og T2.

Tabel 25 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på socioøkonomisk status

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
Begge forældre har arbejde (n=1.763)			
T1	26,8	0 (ref)	
T2	26,8	0,02	(-0,16;0,21)
		p=0,80	
Én eller ingen forælder har arbejde (n=338)			
T1	25,9	0 (ref)	
T2	25,9	-0,05	(-0,55;0,45)
		p=0,84	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 7-35., 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 26 viser udviklingen i elevernes positive mentale sundhed opdelt på elevernes baselineniveau. Inden klasseforløbet (T1) scorer de elever, der blev kategoriseret som havende lav positiv mental sundhed ved baseline, i gennemsnit 20,8 point, og efter endt klasseforløb (T2) er scoren steget med 1,9 point (statistisk signifikant). De elever, der blev kategoriseret som havende mellem mental sundhed ved baseline, scorer i gennemsnit 27,1 point inden klasseforløbet (T1) og efter endt klasseforløb (T2) er elevernes score uændret. De elever, der blev kategoriseret som havende høj positiv mental sundhed ved baseline, scorer i gennemsnit 32,4 point inden klasseforløbet (T1), og efter endt klasseforløb (T2) er elevernes score faldet med 1,9 point (statistisk signifikant).

Tabel 26 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på baselineniveau

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
Lav (n=374)			
T1	20,8	0 (ref)	
T2	22,7	1,9	(1,51;2,35)
		p<0,0001	
Mellem (n=1.198)			
T1	27,1	0 (ref)	
T2	27,0	-0,05	(-0,23;0,13)
		p=0,59	
Høj (n=306)			
T1	32,4	0 (ref)	
T2	30,5	-1,9	(-2,28; -1,53)
		p<0,0001	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 7-35. Inddelingen af baselineniveau af positiv mental sundhed: lav trivsel = elever der scorer 7-23 ved baseline, mellem trivsel = elever der scorer 24-30 ved baseline, høj trivsel = elever der scorer 31-35 ved baseline. 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Delkonklusion

Samlet set viser analyserne, at elevernes mentale sundhed i gennemsnit forbliver uændret før og efter klasseforløbet. Dog ses en statistisk signifikant forbedring blandt elever med lav positiv mental sundhed, mens der ses et statistisk signifikant fald blandt elever med høj positiv mental sundhed.

Self-efficacy

Self-efficacy dækker over overbevisningen om, at man kan gennemføre det, man sætter sig for på et givent område. (8). På dansk oversættes self-efficacy ofte til *handlekompetence*, *mestringsevne* eller *troen på egne evner* (8, 9). Vi måler self-efficacy ved hjælp af to spørgsmål: "Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?" og "Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?". Disse spørgsmål anvendes i *Skolebørnsundersøgelsen* (8) og er en modificeret udgave af Schwartzers skala for generel self-efficacy (10, 11). På baggrund af svarkategorier dannes en skala, som går fra 2-10, hvor en højere score repræsenterer bedre self-efficacy. Vi har inddelt elevernes svar i høj self-efficacy (score 9-10) og middel/lav self-efficacy (score 2-8).

Tabel 27 viser sandsynligheden for høj self-efficacy ved follow-up (T2) sammenlignet med baseline (T1). Efter klasseforløbet (T2) ses der ingen forskel i elevernes self-efficacy i forhold til baseline (T1). Når vi analyserer de to spørgsmål, der indgår i self-efficacy skalaen, hver for sig, viser resultaterne, at chancen for, at eleverne kan finde en løsning på problemer, bare de prøver hårdt nok, er statistisk signifikant større ved T2 sammenlignet med T1 (OR=1,29; 95% CI 1,03;1,62), mens der ikke er ændring i oplevelsen af, hvor tit de kan klare det, de sætter sig for (Bilag 2, Tabel 42).

Tabel 27 Udvikling i høj self-efficacy (n=2.101)

	OR	95 % CI	p-værdi
T1	1 (ref)		
T2	1,03	(0,87;1,23)	0,74

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimatene er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 28 viser sandsynligheden for høj self-efficacy ved follow-up (T2) sammenlignet med baseline (T1) opdelt på køn. Som vist i tabellen, er der ikke statistisk signifikant forskel i self-efficacy før (T1) og efter (T2) klasseforløbet for hverken piger eller drenge.

Tabel 28 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på køn

	OR	95 % CI	p-værdi
Drenge (n=1.056)			
T1	1 (ref)		
T2	1,15	(0,87;1,52)	0,32
Piger (n=1.045)			
T1	1 (ref)		
T2	0,87	(0,59;1,27)	0,46

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimatene er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 29 viser, at der ikke er statistisk signifikant forskel i self-efficacy efter klasseforløbet (T2) sammenlignet med før klasseforløbet (T1), når vi opdeler på klassetrin. Resultaterne for 10. klasse vises ikke på grund af for få besvarelser.

Tabel 29 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på klassetrin

	OR	95 % CI	p-værdi
7. klasse (n=1.050)			
T1	1 (ref)		
T2	1,13	(0,83;1,52)	0,43
8. klasse (n=722)			
T1	1 (ref)		
T2	1.02	(0,67;1,53)	0,94
9. klasse (n=99)			
T1	1 (ref)		
T2	0,79	(0,33;1,93)	0,61

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimatene er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 30 viser chancen for høj self-efficacy ved follow-up (T2) sammenlignet med baseline (T1) opdelt på familieform. Der ses ikke forskelle mellem familieformer og udviklingen i høj self-efficacy.

Tabel 30 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på familieform

	OR	95 % CI	p-værdi
Traditionel familie (n=1.561)			
T1	1 (ref)		
T2	1,03	(0,80;1,32)	0,82
Eneforsørger familie (n=284)			
T1	1 (ref)		
T2	1,23	(0,51;2,96)	0,64
Sammenbragt familie (n=200)			
T1	1 (ref)		
T2	1,05	(0,50;2,20)	0,91

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimatene er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 31 viser sandsynligheden for høj self-efficacy ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) opdelt på socioøkonomisk status. Som det fremgår af tabellen, ses ingen statistisk signifikante forskelle, når vi opdeler på socioøkonomisk status.

Tabel 31 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på socioøkonomisk status

	OR	95 % CI	p-værdi
Begge forældre har arbejde (n=1.763)			
T1	1 (ref)		
T2	1,01	(0,79;1,28)	0,94
Én eller ingen forælder har arbejde (n=338)			
T1	1 (ref)		
T2	1,32	(0,71;2,49)	0,38

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 32 viser sandsynligheden for høj self-efficacy ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) opdelt på baselineniveau af mental sundhed (målt ved SWEMBS). Tabellen viser, at der ikke er statistisk signifikant forskel i elevernes self-efficacy, når vi opdeler på mental sundhed ved baseline. Der er dog en tendens til, at elever med mellem positiv mental sundhed ved baseline har højere odds for høj self-efficacy efter klasseforløbet (T2) (ikke statistisk signifikant).

Tabel 32 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på baseline niveau af positiv mental sundhed

	OR	95 % CI	p-værdi
Lav (n=366)			
T1	1 (ref)		
T2	1,15	(0,49;2,70)	0,74
Mellem (1.194)			
T1	1 (ref)		
T2	1,24	(0,93;1,65)	0,13
Høj (n=306)			
T1	1 (ref)		
T2	0,78	(0,50;1,22)	0,28

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Delkonklusion

Analyserne viser, at elevernes self-efficacy ikke ændrer sig ikke samlet set, men at eleverne efter forløbet føler sig bedre i stand til at løse problemer, hvis de prøver hårdt nok.

Øvrige udfaldsmål

Social og emotionel kompetence

Social og emotionel kompetence kan forstås som evnen til at forstå og løse hverdagsproblemer, forme sociale relationer og navigere samt deltage i det bredere samfund (12, 13). Social og emotionel kompetence i barndommen har blandt andet betydning for skoledeltagelse og indlæring (13). Vi måler social og emotionel kompetence med en revideret version af Gresham & Elliots skala (12), som består af ni spørgsmål (fx ”Jeg beder mine venner om hjælp, når jeg har problemer”, ”Jeg siger min mening, når jeg er vred på andre”). Vi måler social og emotionel kompetence som et fælles begreb, eftersom de to begrebs dimensioner overlapper (13). Skalaen går fra 0-9, hvor en højere score repræsenterer en højere grad af social og emotionel kompetence.

Tabel 33 viser udviklingen i elevernes sociale og emotionelle kompetencer. Inden klasseforløbet (T1) scorer eleverne i gennemsnit 6,2 point, og efter endt klasseforløb (T2) er elevernes score steget med 0,12 point (statistisk signifikant). Vi har desuden analyseret hvert af de ni spørgsmål, der indgår i skalaen for social og emotionel kompetence. Efter klasseforløbet (T2) har eleverne større chance for at svare ”næsten altid” eller ”ofte” på tre områder: de siger deres mening, når de er vrede på andre; de er gode til at styre deres temperament over for de andre i klassen, og de forsøger at få deres klassekammerater med på deres idéer (Bilag 2, Tabel 42).

Tabel 33 Udvikling i elevernes sociale- og emotionelle kompetencer (n=2.090)

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
T1	6,2	0 (ref)	
T2	6,3	0,12	(0,02;0,22)
		p=0,016	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 0-9. 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Elevrelationer

Gode sociale relationer og et godt netværk er vigtige i barndommen og har betydning for blandt andet personlig udvikling, etablering af sundhedsrelaterede vaner, trivsel og mental sundhed (8). Vi måler elevernes relationer til hinanden ud fra tre spørgsmål omkring deres klassekammerater (fx "Eleverne i min klasse kan godt lide at være sammen"), som også anvendes i *Skolebørnsundersøgelsen* (8). Skalaen går fra 3-15, hvor en højere score repræsenterer bedre elevrelationer.

Tabel 34 viser udviklingen i elevrelationer. Inden klasseforløbet (T1) scorer eleverne i gennemsnit 11,4 point, og efter klasseforløbet (T2) er elevernes score uændret. Vi har suppleret med en analyse af hvert af de tre spørgsmål, som indgår i skalaen for elevrelationer. Denne analyse viser en statistisk signifikant ændring i elevernes svar på spørgsmålet om, hvorvidt de føler sig accepteret af de andre elever. Efter forløbet er der en højere sandsynlighed for, at eleverne svarer "Helt enig" eller "Enig" til, at de andre elever accepterer dem, som de er (OR=1,28, 95% CI 1,04; 1,56) (Bilag 2, Tabel 45).

Tabel 34 Udvikling i elevrelationer (n=2.099)

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
T1	11,4	0 (ref)	
T2	11,4	0,01	(-0,09, 0,12)
		p=0,80	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 3-15. 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Støtte fra lærere

Vi måler elevernes oplevelse af støtte fra alle deres lærere ud fra tre spørgsmål, som også anvendes i *Skolebørnsundersøgelsen* (8). Skalaen går fra 3-15, hvor en højere score repræsenterer højere oplevet støtte fra lærere. Tabel 35 viser udviklingen i elevernes oplevelse af støtte fra deres lærere. Inden klasseforløbet (T1) scorer eleverne i gennemsnit 11,5 point, og efter klasseforløbet er scoren faldet med 0,2 point. Analysen for hvert af de tre spørgsmål, der indgår i skalaen for oplevet støtte fra lærere, viser ingen statistiske signifikante ændringer (se i bilag 2, Tabel 45).

Tabel 35 Udvikling i støtte fra lærere (n=2.099)

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
T1	11,5	0 (ref)	
T2	11,3	-0,2	(-0,31;-0,06)
		p=0,005	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. Skalaen går fra 3-15. 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Skoletrivsel

Vi måler elevernes overordnede skoletrivsel med et enkelt spørgsmål om, hvad de synes om skolen for øjeblikket (8). Tabel 36 viser sandsynligheden for at svare "Jeg kan virkelig godt lide den" ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1). Der ses ikke en statistisk signifikant ændring.

Tabel 36 Udvikling i elevernes skoletrivsel (n=2.099)

	OR	95 % CI	p-værdi
T1	1 (ref)		
T2	0,92	(0,76;1,10)	0,36

Note: *Modelbaseret gennemsnit. OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Delkonklusion

Alt i alt viser analyserne, at der er en positiv ændring i elevernes socio-emotionelle kompetencer målt før og efter klasseforløbet. Når man ser på de spørgsmål, der indgår i skalaen, som måler socio-emotionelle kompetencer, er der statistisk signifikante ændringer omkring elevernes evne til at sige deres mening, når de er vrede på andre; evne til at regulere temperament over for de andre i klassen; evne til at få klassekammerater med på idéer. Der ses et fald i oplevelsen af støtte fra undervisere, mens der ikke ses en samlet ændring i relationer mellem elever og skoletrivsel.

Sammenhæng mellem implementering og ændringer i elevernes mentale sundhed og self-efficacy

Det er velkendt, at implementering har betydning for effektiviteten af en indsats, så en højere grad af implementering medfører en mere positiv ændring i de ønskede resultater (14). For at undersøge dette har vi analyseret, i hvilken grad lærerne har fulgt anvisningerne i guiden til facilitering, samt hvor tilfredse eleverne har været med klasseforløbet i forhold til udviklingen i hhv. mental sundhed og self-efficacy. Tabel 37 og Tabel 38 viser, at der ikke er sammenhæng mellem, i hvor høj grad underviserne fulgte guiden til facilitering og udviklingen i elevernes mentale sundhed og self-efficacy.

Tabel 37 Udvikling i elevernes mentale sundhed opdelt på i hvilken grad lærerne har fulgt anvisningerne

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
I høj grad			
T1	26,7	0 (ref)	
T2	26,5	-0,1	(-0,50; 0,22)
		P=0,45	
I nogen grad/ I ringe grad / ved ikke			
T1	26,6	0 (ref)	
T2	26,7	0,1	(-0,12; 0,32)
		p=0,37	

Note: *Modelbaseret gennemsnit. I analyserne har vi sammenlignet elever, som har været på en årgang på en skole med en underviser, der har enten har i høj grad versus i nogen/i ringe grad/ved ikke på spørgsmålet om, i hvor høj grad de har fulgt guiden til facilitering. I alt indgår der elever fra 52 årgange, hvoraf 17 har værdien i høj grad, mens de resterende har i nogen grad/i ringe grad/ved ikke,

Tabel 38 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på i hvilken grad lærerne har fulgt anvisningerne

	OR	95 % CI	p-værdi
I høj grad			
T1	1 (ref)		
T2	0,93	(0,57; 1,52)	p=0,76
I nogen grad / I ringe grad / ved ikke			
T1	1 (ref)		
T2	1,06	(0,80; 1,41)	p=0,69

Note: I analyserne har vi sammenlignet elever, som har været på en årgang på en skole med en underviser, der har enten har i høj grad versus i nogen/i ringe grad/ved ikke på spørgsmålet om, i hvor høj grad de har fulgt guiden til facilitering. I alt indgår der elever fra 52 årgange, hvoraf 17 har værdien i høj grad, mens de resterende har i nogen grad/i ringe grad/ved ikke,

Tabel 39 viser, at elever, der har været tilfredse eller meget tilfredse med klasseforløbet, scorer i gennemsnit 0,4 point højere på mental sundhed efter endt forløb (T2) sammenlignet med baseline (T1) (statistisk signifikant), mens scoren falder med 0,3 point blandt elever, der var utilfredse eller meget utilfredse med forløbet (ikke statistisk signifikant).

Tabel 39 Udvikling i elevernes mentale sundhed, opdelt på elevernes tilfredshed med Basal

	Gennemsnitscore*	Ændring	95 % CI
Meget tilfreds/tilfreds (n=442)			
T1	27,1	0 (ref)	
T2	27,4	0,4	(0,09; 0,64)
		p=0,010	
Hverken eller/ved ikke (n=631)			
T1	26,5	0 (ref)	
T2	26,4	-0,1	(-0,33; 0,16)
		p=0,51	
Utilfreds/Meget utilfreds (n=275)			
T1	26,6	0 (ref)	
T2	26,2	-0,3	(-0,88; 0,19)
		p=0,21	

Note. *Modelbaseret gennemsnit.

Tabel 40 viser, at elever, der har været tilfredse eller meget tilfredse med klasseforløbet, har statistisk signifikant højere odds for høj self-efficacy efter endt forløb (T2) sammenlignet med baseline (T1) (OR=1,65, 95% CI 1,07; 2,52). Der ses desuden en tendens til, at de elever, der har været utilfredse eller meget utilfredse med klasseforløbet, har lavere odds for høj self-efficacy (ikke statistisk signifikant).

Tabel 40 Udvikling i høj self-efficacy, opdelt på elevernes tilfredshed med Basal

	OR	95 % CI	p-værdi
Meget tilfreds/tilfreds (n=442)			
T1	1 (ref)		
T2	1,65	(1,07; 2,52)	p=0,023
Hverken eller/ved ikke (n=632)			
T1	1 (ref)		
T2	0,86	(0,60; 1,21)	p=0,38
Utilfreds/Meget utilfreds (n=276)			
T1	1 (ref)		
T2	0,65	(0,36; 1,17)	p=0,15

Delkonklusion

Opsummerende viser analyserne, at der ikke er en sammenhæng mellem, i hvor høj grad lærerne har fulgt anvisningerne i guiden til facilitering og udviklingen i elevernes mentale sundhed og self-efficacy. Derimod viser resultaterne, at elever, der var tilfredse eller meget tilfredse med klasseforløbet, oplevede en statistisk signifikant forbedring i mental sundhed og self-efficacy.

Diskussion

Evalueringen af *Basal – sammen om trivsel* omfatter i alt 45 skoler og 106 klasser, som deltog i 2023-2024. I dette kapitel diskuterer vi resultaterne fra evalueringen. Første del omhandler resultaterne fra procesevalueringen, og anden del omhandler resultaterne af analyserne af ændringer i elevernes mentale sundhed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer, elevrelationer, lærer-elevrelationer og skoletrivsel. Vi sammenligner også med erfaringer fra pilotevalueringen og perspektiverer resultaterne op i forhold til den internationale forskning i trivselsbaserede skoleindsatser. Til slut følger en samlet konklusion og anbefalinger for forskning og praksis.

Procesevalueringen: Implementering, tilfredshed og udbytte

I procesevalueringen har vi belyst undervisernes gennemførelsen af klasseforløbet samt deres motivation, tidligere erfaringer og udbytte af det forberedende kompetenceudviklingskursus for at identificere forhold ved selve indsatsen og uden for indsatsen, som kan påvirke implementeringen og dermed gennemførligheden i praksis.

Procesevalueringen bygger på kvantitative spørgeskemadata fra undervisere og elever (udfyldt før og efter klasseforløbet) samt mere dybdegående kvalitative interviews med elever, ledelse og undervisere på fem udvalgte skoler. En ulempe ved det kvalitative datamateriale er, at det ikke er repræsentativt for alle deltagende skoler. Det er derfor en styrke, at evalueringen kombinerer de kvalitative interviews med spørgeskemadata fra alle skolerne. Denne kombination giver os mulighed for at sige noget mere generelt på tværs af de deltagende skoler samtidigt med, at de kvalitative interviewdata kan bidrage til en mere dybdegående forståelse af praksis gennem konkrete eksempler og cases. Derudover er det en styrke, at både undervisernes, elevernes og ledelsens perspektiv er inddraget i analyserne.

Forskning peger på, at netop undervisernes engagement og motivation ofte spiller en afgørende rolle for succesen af trivselsindsatser i skolen (15). Det gælder også i *Basal – sammen om trivsel*, hvor underviserne spiller en helt central rolle, da de er ansvarlige for at levere det otte ugers klasseforløb. I denne evaluering finder vi, at underviserne generelt er meget motiverede, og at de har store forventninger til elevernes udbytte af klasseforløbet. Evalueringen peger desuden på, at de fleste undervisere (87 %) i høj eller nogen grad ønsker at fortsætte med at arbejde med værktøjerne og øvelser i deres arbejde fremadrettet.

Undervisernes engagementet kan hænge sammen med flere ting. For det første oplever underviserne en høj grad af ledelsesopbakning (15, 16). For det andet er underviserne generelt meget tilfredse med materialerne (fx guiden til facilitering, elevhæftet og webapp) samtidigt med, at de oplever, at værktøjer, såsom Basalplanen, er relevante og anvendelige i deres daglige arbejde med eleverne. For det tredje viser evalueringen, at kompetenceudviklingsforløbet og guiden til facilitering bidrager til at klæde underviserne på til at kunne varetage klasseforløbet. I alt er 90 % af underviserne meget tilfredse eller tilfredse med kompetenceudviklingsforløbet. Pilotevalueringen viste, at netop kompetenceudviklingsforløbet også var en vigtig motivationsfaktor for ledelsen og deres beslutning om at tilmelde sig *Basal – sammen om trivsel* i pilotfasen (6). Disse resultaterne er i tråd med tidligere forskning, som også understreger vigtigheden af at styrke undervisernes kompetencer til at kunne løfte opgaven med at arbejde med mental sundhedsfremme og forebyggende indsatser (15, 16).

Evalueringen viser, at det i nogen grad lykkedes underviserne at gennemføre klasseforløbet som beskrevet i guiden til facilitering, men at nogle af underviserne foretog nogle tilpasninger og sorterede dele af forløbet fra. Derudover viser evalueringen, at det kræver øvelse og erfaring med materialet, for at underviserne føler sig helt trygge ved materialerne og har overblik nok til at kunne gennemføre modulerne inden for den angivne tidsramme, og at underviserne efterspørger mere forberedelsestid.

I pilotfasen fandt vi, at underviserne i højere grad fulgte guiden til facilitering. Det kan der være flere grunde til. For det første kan det tænkes, at de skoler, som meldte sig til i pilotfasen, kan have været særligt engagerede. En anden forklaring kan være, at der kun er få af skolerne i udbredelsesfasen, som har gjort brug af muligheden for sparring og vejledning gennemført af KFS, mens dette var obligatorisk i pilotfasen.

Underviserne opfordres til at følge guiden til facilitering og ikke selv introducere tilpasninger, f.eks. bytte rundt på moduler, og der er derfor tale om en standardiseret indsats. Pilotevalueringen viste, at underviserne generelt var glade for det standardiserede format, fordi det gjorde det nemmere at undervise i, især hvis man som underviser ikke havde så meget erfaring med at arbejde med mental sundhed og trivsel (6). Evalueringen peger dog på, at underviserne også har et ønske om mere fleksibilitet. Det kan betyde, at nogle undervisere på længere sigt begynder at plukke i klasseforløbet og mere bruger det som en værktøjskasse fremfor et samlet forløb, hvilket ikke er den oprindelige intention. Selvom dette ikke er intentionen med forløbet, kan der være et potentiale i at videreudvikle *Basal – sammen om trivsel* f.eks. i forhold til at udvikle supplerende materiale, der er tilpasset de klasser, der har gennemført klasseforløbet i sin helhed. Dette materiale kunne være mere fleksibelt og fokusere på de elementer, der fungerede bedst i klasseforløbet. Derudover kunne man også arbejde videre med at udvikle nyt materiale, der er tilpasset mellemtrin og indskoling, da det efterspørges af underviserne.

Omkring en tredjedel af eleverne er i høj grad eller i meget høj grad tilfredse *med Basal – sammen om trivsel*. Både underviserne og elever fremhæver de mange aktive pauser og gruppearbejdet. Netop de aktive pauser er et nyt element, som blev tilføjet på baggrund af erfaringerne fra pilotafprøvningen. Derudover blev antallet af øvelser med Basalplanen skåret ned fra otte til seks (lige som navnet skiftede fra Handleplan til Basalplan). På trods af disse tilpasninger oplever nogle underviserne og elever stadig, at der er for mange gentagelser, og at formatet fortsat kan fokusere på

at aktivere eleverne mere. For underviserne har den største udfordring været at motivere og engagere eleverne, det gælder især i klasser, hvor der i forvejen er meget uro, og hvor eleverne generelt er svære at motivere. I interviews med elever kommer det frem, at de kan miste koncentrationen, når fx læreren læser højt fra guiden til facilitering. Det er dog en kendt problemstilling, at elever kan opleve, at lærernes undervisning ikke fanger dem. Den seneste nationale trivselsmåling for 8. klasse viser således, at 50% af elever svarer, at de synes, at undervisningen tit er kedelig⁶.

Omkring en tredjedel af eleverne oplever at have fået værktøjer, de kan bruge i deres hverdag, og omkring 80% af underviserne vurderer, at omkring halvdelen eller flere af eleverne har kunnet bruge én eller flere øvelser eller værktøjer i deres hverdag. Både underviserne og eleverne fremhæver ofte Basalplanen og vejtrækningsøvelsen som positive, selvom det har været svært for en del af eleverne at beslutte sig for, hvad de ville arbejde med i deres Basalplan. En af grundene til dette kan være, at underviserne ønskede, at eleverne valgte mere seriøse planer end fx at game mere. I arbejdet med Basalplanen er der dog ikke nogen planer, som er mere rigtige end andre, da det vigtigste er, at eleverne øver sig i at bruge redskabet og får erfaringer med at gøre det, de beslutter sig for. Derudover peger nogle elever på, at de indirekte har følt sig pressede til at dele deres Basalplan i plenum, hvilket har afholdt nogle fra at lave mere personlige planer.

Underviserne havde især et ønske om, at eleverne blev bedre til at forstå sig selv og andre, og efter klasseforløbet svarer 80 % af underviserne, at *Basal – sammen om trivsel* i høj eller nogen grad har styrket elevernes evne til at forstå sig selv og andre. Derudover er der 74%, som oplever, at *Basal – sammen om trivsel* har styrket deres relation til eleverne. I de kvantitative før- og efter analyser finder vi en negativ ændring i elevernes oplevelse af støtte fra deres undervisere generelt. Dette spørgsmål retter sig dog mod elevernes oplevelse af den støtte, de får fra alle deres

⁶ <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/19.aspx>

undervisere. Således kan man samlet set ikke konkludere noget entydigt på forandringen i elevernes relationer til deres Basal-undervisere.

Underviserne peger selv på, at det især er de modige, de velfungerende og de bogligt stærke elever, der har fået mest ud af forløbet, og flere vurderer, at det faglige niveau er for højt til en del af eleverne i syvende klasse. I de kvantitative analyser af udviklingen i elevernes self-efficacy og mentale sundhed (som vi diskuterer mere i detaljer i næste afsnit) har vi undersøgt, om udviklingen har været forskellig for forskellige grupper af elever. Vi ser generelt ikke de store forskelle, og der er ikke tegn på, at klasseforløbet har været mere eller mindre gavnligt afhængigt af klassetrin. Vi finder dog en statistisk signifikant stigning i mentale sundhed blandt elever, der blev kategoriseret som havende lav mental sundhed før klasseforløbet. Modsat ser vi et statistisk signifikant fald i scoren for mental sundhed blandt elever, der blev kategoriseret som havende høj mental sundhed inden klasseforløbet. Det diskuteres i næste afsnit.

Ændringer i mental sundhed og self-efficacy

I evalueringen har vi målt de deltagende elevers mentale sundhed før og efter deltagelse i klasseforløbet, hvor alle eleverne svarede på et spørgeskema. Det er en styrke, at vi har over 2.000 elever med i undersøgelsen, og at de deltagende elever er repræsentative for danske skoleelever i udkolingen i forhold til deres mentale sundhed og self-efficacy, inden de deltog i klasseforløbet. Det har vi undersøgt ved at sammenligne med tal fra Skolebørnsundersøgelsen.

Overordnet set viser de primære analyser, at elevernes mentale sundhed (målt med SWEMWBS) og self-efficacy ikke er forbedret efter afsluttet klasseforløb i *Basal – sammen om trivsel*, men forbliver på samme niveau. Når vi skal fortolke resultaterne, er det en svaghed, at vi ikke har en sammenligningsgruppe – eller kontrolgruppe. Vi ved dermed ikke, hvad der ville være sket, hvis eleverne ikke havde deltaget i klasseforløbet. Vi ved f.eks. ikke, om elevernes mentale sundhed og

self-efficacy ville have været det samme eller ville være faldet over tid, hvis de ikke havde deltaget i forløbet.

Vi har gennemført en række analyser for at belyse, om andre forhold kan have påvirket elevernes mentale sundhed og self-efficacy i evalueringsperioden. Her kan sæsonvariation være en bekymring, da baselinespørgeskemaet oftest blev udfyldt i de varmere og lysere måneder efter sommerferien, mens opfølgningen fandt sted i de koldere og mørkere måneder, hvilket potentielt kan have påvirket elevernes mentale sundhed. Analyserne viser dog ikke tegn på sæsonvariation, og vi finder også, at den mentale sundhed forbliver på et stabilt niveau i løbet af 7.-9.klasse, sådan at det ikke ser ud til, at elevernes mentale sundhed falder over tid generelt i denne periode. Vores bedste bud er derfor, at der ikke ville være sket en ændring i den mentale sundhed i en kontrolgruppe,

Selvom der overordnet ikke ses en ændring i elevernes mentale sundhed eller self-efficacy overordnet set, viser nogle enkelte spørgsmål tegn på positiv udvikling, herunder elevernes svar på spørgsmålet om "Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?" (den ene del af self-efficacy-skalaen). En mulig forklaring på, at der kun ses forbedringer på et enkelt spørgsmål (og ikke på den samlede skala), kan være, at den samlede skala udjævner forbedringer, fordi skalaen som helhed inkluderer spørgsmål, hvor eleverne måske ikke oplever samme grad af forandring. Det vil sige, at eleverne kan have udviklet sig på visse områder, men hvis der er andre områder, hvor der ikke er sket samme forbedring, vil det samlede resultat ikke nødvendigvis vise en statistisk signifikant ændring. Det kan antyde, at et spørgsmål som "Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok" i højere grad fanger effekten af klasseforløbet, og dermed er mere følsomt over for specifikke aspekter af elevernes udvikling sammenlignet med et spørgsmål som "Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for" (som er den anden del af self-efficacy-skalaen). Det er desuden vigtigt at bemærke, at den anvendte self-efficacy-skala er en forkortet version af den oprindelige skala og består kun af to spørgsmål. Denne reducerede længde kan

have betydning for skalaens følsomhed over for forandringer og dermed være en medvirkende forklaring på, hvorfor der ikke ses en samlet forbedring.

I pilotevalueringen fandt vi heller ikke ændringer i elevernes self-efficacy før og efter klasseforløbet. At elevernes self-efficacy ikke ser ud til at ændre sig er overraskende set i lyset af, at Basalplanen er et af kerneelementerne i forhold at øge elevernes self-efficacy, og Basalplanen fremhæves ofte af elever og undervisere som et brugbart redskab. En mulig forklaring kan således være, at elevforløbet bidrager positivt til elevernes følelse af, at de kan finde en løsning på problemer, hvis de prøver hårdt nok, mens det ikke ændrer på deres oplevelse af, hvor tit de kan klare det, som de sætter sig for. Det kan måske skyldes, at det tager længere tid at udvikle netop denne evne, end hvad man kan opnå på et otte ugers forløb. Dette forhold fremhæves også af flere undervisere, som peger på, at der er behov for fortsat at arbejde med værktøjerne i det daglige, når klasseforløbet slutter.

Vi har i evalueringen også belyst, om der kunne være tegn på, at nogle elever kunne have større gavn af indsatsen end andre (f.eks. i forhold til køn, alder, klassetrin, forældrenes socioøkonomiske baggrund). Vi finder, at når eleverne inddeles i lavt, mellem og højt niveau af positiv mental sundhed ses en forbedring blandt de elever, der havde et lavt niveau inden klasseforløbet, mens der ses et fald blandt de elever, der havde et højt niveau inden klasseforløbet. Det kan indikere, at klasseforløbet gavner elever med lav mental sundhed, mens det kan have modsatte betydning for elever med høj mental sundhed. Det er dog vigtigt at være opmærksom på risikoen for såkaldte *ceiling effects* og *floor effects*, som kan påvirke resultaterne. Ceiling-effekten opstår, når eleverne starter med meget høje værdier, hvilket betyder, at deres score næsten kun kan bevæge sig nedad. Omvendt opstår floor-effekten, når elever starter med meget lave værdier og derfor har begrænset mulighed for yderligere fald, hvilket kan få selv små stigninger til at fremstå som mere markante. Disse effekter kan skabe en skævhed i målingen af reelle forandringer. For at imødegå dette, har vi ekskluderet de mest ekstreme værdier, hvilket ikke ændrede på det overordnede

resultat (se Bilag 2). Vi fastholder derfor konklusionen om, den mentale sundhed ser ud til at stige blandt elever med lav mental sundhed og falde blandt elever med høj mental sundhed. Det er samtidig værd at bemærke, at elever med lav mental sundhed, som oplever en stigning, fortsat ligger lavt, mens elever med høj mental sundhed, som oplever et fald, stadig har høj mental sundhed.

I pilotevalueringen fandt vi, i modsætning til denne evaluering, en forbedring i elevernes mentale sundhed i den samlede gruppe. En mulig forklaring på denne forskel kan være, at de skoler, som meldte sig som pilotskoler, var særligt motiverede og engagerede, og at pilotskolerne måske i højere grad fik implementeret klasseforløbet efter guiden til facilitering. I analysen, hvor vi belyser ændringer i elevernes mentale sundhed og self-efficacy i klasser, hvor underviseren i højere og mindre grad fulgte guiden til implementering (og dermed havde en højere grad af implementering), finder vi dog ikke nogen forskelle. Vi kan dog ikke udelukke, at graden af implementering har spillet en rolle, da der er en række svagheder ved målingen. For det første har vi ikke data fra alle undervisere om, i hvor høj grad de har fulgt guiden til facilitering. For det andet inkluderer spørgsmålet ikke nødvendigvis en måling af *kvaliteten* af undervisningen. For det tredje kan andre faktorer, såsom elevernes egen motivation og klassedynamikken, også have påvirket elevernes udbytte. Derimod finder vi, at elever, som er mest tilfredse med *Basal – sammen om trivsel*, har bedre mental sundhed og self-efficacy efter elevforløbet sammenlignet med før-målingen. Elevernes tilfredshed afspejler måske i højere grad kvaliteten af undervisningen end graden af lærernes implementering af guiden. Elevernes tilfredshed kan også hænge sammen med, om de har oplevet et udbytte af klasseforløbet.

Vi ved også, at effekterne af universelle skolebaserede trivselsindsatser generelt er små (17, 18). En svaghed ved analyserne i denne evaluering er, at vi belyser ændringer i mental sundhed og self-efficacy kort tid efter elevforløbets afslutning. Dette forhindrer os i at vurdere, om der sker forbedringer på længere sigt. Forskning tyder dog på, at effekter af trivselsfremmende indsatser ofte kræver tid for at manifestere sig, da ændringer i mental sundhed kan ændre sig gradvist, især hvis

de involverer komplekse processer som adfærdsændringer og udvikling af sociale og emotionelle færdigheder. Samtidig skal man være opmærksom på, at effekterne typisk falder over tid, hvis de ikke understøttes af vedvarende indsats og opfølgning (19).

Ændringer i socio-emotionel kompetence og skolerelateret trivsel

Udover mental sundhed og self-efficacy har vi også undersøgt ændringer i skoletrivsel, lærer-elevrelation, elevrelationer og socio-emotionel kompetence. I modsætning til pilotevalueringen finder vi en statistisk signifikant forskel i elevernes socio-emotionelle kompetencer før og efter klasseforløbet. Dette kan afspejle nogle af de justeringer af klasseforløbet, som blev gennemført efter pilotevalueringen, herunder forbedringer af aktiviteter vedrørende tanker og følelser. Forandringen er væsentlig, da det er vigtigt for børn og unge at udvikle sociale og emotionelle kompetencer i forhold til både trivsel og læring. Elever, der kan regulere deres følelser, har lettere ved at samarbejde med andre og danne positive relationer, de klarer sig bedre fagligt og bidrager positivt til læringsmiljøet. Samtidig hjælper stærke sociale og emotionelle kompetencer til, at de er bedre rustet til at håndtere stress og oplever færre psykiske udfordringer på længere sigt (17, 20). Vi finder ikke nogen forbedringer i de andre udfaldsmål.

I evalueringen har vi kun positive mål for mental sundhed og har ikke mål for mistrivsel med. Det kan ikke udelukkes, at andre mål kunne have givet nogle andre resultater. Generelt er det en udfordring, at forskellige studier bruger forskellige mål, hvilket gør det svært at sammenligne på tværs af studier. Vi har derfor prioriteret mål, som bruges i Skolebørnsundersøgelsen (3).

Konklusion

Procesevalueringen viser, at *Basal – sammen om trivsel* er gennemførlig i stor skala, selvom udbredelsen har båret præg af en mindre grad af metodeloyalitet end i pilotfasen. De fleste undervisere ønsker fortsat at bruge værktøjerne efter elevforløbet i et eller andet omfang, og generelt er der en høj grad af tilfredshed med de forskellige materialer og kompetenceudviklingsforløbet blandt

underviserne. Underviserne oplever, at det kan være svært at motivere og engagere nogle elever, og både elever og undervisere foreslår, at der indarbejdes mere gruppearbejde og flere aktive øvelser. Omkring en tredjedel af eleverne oplever, at de kan bruge værktøjerne i deres hverdag, og både underviseren og elever fremhæver især Basalplanen og vejrtækningsøvelsen som positive. En stor del af underviserne oplever, at eleverne har fået en bedre forståelse af sig selv og andre, og at *Basal – sammen om trivsel* har styrket deres relation til eleverne.

De kvantitative analyser viser ingen samlet ændring i elevernes mentale sundhed eller deres self-efficacy målt før og umiddelbar efter klasseforløbet. Der ses dog betydelige forskelle, når eleverne opdeles i tre grupper efter deres mentale sundhedsniveau inden klasseforløbet. Der observeres en statistisk signifikant forbedring blandt de elever, der startede med et lavt niveau før elevforløbet. Omvendt ses der et statistisk signifikant fald blandt de elever, der havde et højt niveau inden forløbet. For self-efficacy vises ingen samlet ændring, men elevernes svar på spørgsmålet "*Hvor tit kan du finde en løsning på problemer bare du prøver hårdt nok?*" (det ene ud af to spørgsmål om self-efficacy) forbedres statistisk signifikant. Der ses en positiv udvikling i elevernes socio-emotionelle kompetencer, især i evnen til at sige sin mening, når man er vred, regulering af temperament over for andre i klassen samt evnen til at få klassekammerater med på egne idéer. Der kan ikke konkluderes entydigt vedrørende ændringer i relation mellem elever og lærere. Basal-underviserne oplever en positiv ændring i relationen til deres elever, mens der ses et fald i elevernes oplevelse af støtte fra alle deres lærere. Overordnet ses der ikke ændring i elevernes skoletrivsel og relationer til hinanden, men der ses dog en forbedring i elevernes svar på spørgsmålet om "*Andre elever accepterer mig, som jeg er*", som er det ene ud af tre spørgsmål om elevrelationer.

Evalueringens resultater peger på, at der i højere grad skal sættes fokus på forankringen af værktøjerne i hverdagen efter endt klasseforløb. Det kunne fx ske i forbindelse med kompetenceudviklingsforløbet og med udvikling af nye, understøttende materialer. Evalueringen viser, at der er en interesse på skolerne for at udbrede værktøjerne til elever i indskolingen og mellemtrinnet, og der

kunne udvikles materialer, som er specifikt målrettet denne målgruppe. Derudover tyder evalueringen på, at det kunne være en fordel at indtænke flere aktive øvelser og gruppearbejde.

Det er generelt en udfordring at måle effekter af forebyggende skoleindsatser, da effekterne ofte er små – hvilket også afspejles i denne evaluering. I denne evaluering anvendte vi mental sundhed og self-efficacy som de primære effektmål i før- og efteranalysen. Vi målte effekten inden for en forholdsvis kort tidsramme (umiddelbart efter det otte ugers klasseforløb) og det er ikke sikkert, at det er lang nok tid til, at eventuelle positive forandringer kan nå at manifestere sig. Vi anbefaler derfor, at der gennemføres analyser med en længere tidsramme for at belyse mere langsigtede forandringer. Derudover er der behov for validering og udvikling af mål, der i højere grad vil kunne indfange det udbytte, som både undervisere og elever selv peger på, f.eks. i forhold til elevernes evne til at forstå sig selv og andre.

Referencer

1. Gee DG, Sisk LM, Cohodes EM, Bryce NV. Leveraging the science of stress to promote resilience and optimize mental health interventions during adolescence. *Nature Communications*. 2022;13(1):5693.
2. Rapee RM, Oar EL, Johnco CJ, Forbes MK, Fardouly J, Magson NR, et al. Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 2019;123:103501.
3. Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.
4. Lassen TH, Møller SP, Mogensen S, Davidsen M, Jørgensen MB. Betydning af dårlig mental sundhed og højt stressniveau for sundhed, sociale forhold og tilknytning til uddannelse og arbejdsmarked blandt unge. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.
5. Jeppesen P OC, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse. 2020.
6. Andersen S, Berg EM, Nielsen MBD, Pedersen MT, Ubbesen TR. *Pilotevaluering af Basal – sammen om trivsel. En klassebaseret forebyggende trivselsindsats*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.
7. Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S, et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*. 2007;5:63.
8. Rasmussen M, Kierkegaard L, Rosenwein SV, Holstein BE, Damsgaard MT, Due P. *Skolebørnsundersøgelsen 2018. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skolelever i Danmark*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2019.

9. Nielsen L HC, Santini ZI, Koushede V. Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016 København:: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2017.
10. Nielsen L DM, Meilstrup C, Koushede V, Henriksen PW, Nelausen MK. Psykisk sundhed og trivsel - konceptuelle og metodiske overvejelser. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2012.
11. Schwarzer R JM. Generalized Self-efficacy Scale. In: Weinman J WS, Johnston M, editor. Measures in health psychology: a user's portfolio Causal and control beliefs. Windsor. 1995.
12. Elias M ZJ, Weissberg RP, Frey KS, Greenberg MT, Haynes NM. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development. 1997.
13. Nielsen L, Meilstrup C, Nelausen MK, Koushede V, Holstein BE. Promotion of social and emotional competence. Health Education. 2015;115(3/4):339-56.
14. Durlak JA, DuPre EP. Implementation matters: a review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. Am J Community Psychol. 2008;41(3-4):327-50.
15. Fenwick-Smith A, Dahlberg EE, Thompson SC. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. BMC Psychology. 2018;6(1):30.
16. O'Reilly M, Svirydzenka N, Adams S, Dogra N. Review of mental health promotion interventions in schools. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2018;53(7):647-62.
17. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev. 2011;82(1):405-32.
18. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. Child Dev. 2017;88(4):1156-71.

19. Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*. 2011;26(suppl_1):i29-i69.
20. Wentzel KR. Social Competence at School: Relation Between Social Responsibility and Academic Achievement. *Review of Educational Research*. 1991;61(1):1-24.

Bilag 1: Metode

I dette kapitel beskriver vi evalueringsdesignet, datakilderne og analyserne. Kapitlet er opdelt i to hovedafsnit, som beskriver henholdsvis det kvalitative og det kvantitative datamateriale og analyse.

Kvalitative analyser

Vi har gennemført ni gruppeinterviews med mellem 5-6 elever i hver gruppe fordelt på fem skoler. I alt deltog 49 elever fra 7. og 8. klasse (fem interviews med elever fra syvende klasse og fire interviews med elever fra ottende klasse). Interviewene med eleverne blev gennemført fysisk. Derudover har vi gennemført gruppeinterviews med 10 undervisere (som blandt andet omfattede lærer og AKT vejledere), som alle havde gennemført mindst et klasseforløb med elever i 7., 8., eller 9. klasse. Undviserne kom fra fire forskellige skoler. Her gennemførte vi også enkelt interviews med skolelederen. Interviewene blev enten gennemført online eller face-to-face.

Vi valgte at gennemføre interviewene med undervisere og elever som gruppeinterview, fordi dette format giver deltagerne mulighed for at inspirere hinanden. Dette format har dog betydet at vi ikke har gået ind i meget personlige og følsomme emner i forhold til især elevinterviewene og at der kan være ting eleverne, som eleverne ikke har ønsket at dele i plenum, fx i forhold til deres udbytte. Vi har forsøgt at udvælge forskellige skoler, fx fra land og by, men deltagerne er ikke nødvendigvis repræsentative for alle deltagerne.

Interviewene fulgte en semistruktureret interviewguide, og til alle interviews medbragte vi materialet fra *Basal – sammen om trivsel*, herunder øvelser fra web-appen og fra elevhæftet samt post-its til eleverne, som de kunne bruge til at kategorisere de bedste/dårligste øvelser. Materialet indgik

som en del af fokusgruppen, når informanterne skulle svare på spørgsmål, der relaterede sig til øvelser, opgaver og indhold generelt.

Alle interviews blev med tilladelse fra deltagerne optaget med lyd og dernæst transskriberet. Efterfølgende blev data transskriberet og kodet i NVivo, som er et analyseredskab til større mængder kvalitative data. Efterfølgende kodede vi data i de temaer, som viste sig gennemgående i interviewene. Slutteligt foretog vi en tematisk analyse af dataene fra fokusgrupperne.

Vi kan af anonymitetshensyn ikke sondre mellem undervisere og andre typer af medarbejdere, såsom PPR-medarbejdere, hvorfor vi har valgt at omtale gruppen som undervisere. I citater benytter vi [...] til at angive, at dele af citatet ikke er medtaget, og forklarende tekst angives med [xxx].

Kvantitative analyser

Lærerspørgeskemaer

Udvalgte medarbejdere fra alle 45 deltagende skoler deltog i et kompetenceudviklingsforløb ved KFS inden gennemførelsen af klasseforløbet i klasserne. Kursusdeltagerne omfattede primært de undervisere, der skulle implementere klasseforløbet, men omfattede også ledere og andre medarbejdere på skolen, f.eks. trivselsvejledere og inklusionsvejledere.

På kompetenceudviklingsforløbet modtog alle kursusdeltagerne et link til et webbaseret spørgeskema, som omhandlede deres tilfredshed med forløbet, deres baggrund samt deres motivation og forventninger til *Basal – sammen om trivsel* (fra august 2023 til januar 2024). I alt deltog 154 undervisere, som underviste i 7.- 8.- 9.- eller 10. klasse, i kompetenceudviklingsforløbet, hvoraf 144 personer, svarede på baselinespørgeskema (svarprocent: 96,1%). Herefter udsendte vi et opfølgende spørgeskema til deltagerne efter gennemførelsen af klasseforløbet (omkring fire måneder

efter deltagelse i kompetenceudviklingsforløbet). Det opfølgende spørgeskema fokuserede på gennemførelsen af klasseforløbet, tilfredshed med de forskellige materialer og øvelser og værktøjer samt elevernes udbytte. Derudover havde deltagerne mulighed for at kommentere på de forskellige spørgsmål i åbne svarkategorier. I alt svarede 80 undervisere på det opfølgende spørgeskema (51,9%).

Elevspørgeskemaer

Formålet med elevspørgeskemaet var at belyse ændringer i elevernes mentale sundhed, self-efficacy, skoletrivsel, elevrelationer, lære-elevrelationer, socio-emotionelle kompetencer samt deres udbytte og tilfredshed med *Basal – sammen om trivsel*. Udviklingen i elevernes mentale sundhed er undersøgt ved et før- og efterdesign. Eleverne modtog et spørgeskema to gange, henholdsvis ved baseline (inden undervisningsforløbet) og ved follow-up (efter undervisningsforløbet). Baselinespørgeskemaet blev besvaret fra august 2023 til maj 2024, og follow-up spørgeskemaet blev besvaret fra november 2023 til juni 2024 alt efter, hvornår på året eleverne blev undervist i Basal. Der var afsat tid i en undervisningstime til, at eleverne kunne besvare det elektroniske spørgeskema. Der var 1.208 elever, der besvarede begge spørgeskemaer, 703 elever, der kun besvarede baselinespørgeskemaet, og 215 elever, der kun besvarede follow-up spørgeskemaet. Dette giver en svarprocent ved baselinespørgeskemaet på 82,7 %, og en svarprocent ved follow-up spørgeskemaet på 61,5 %. Svarprocenter er beregnet ud fra oplysninger om antal elever per klasse. I tilfælde hvor vi ikke har haft denne information, har vi regnet med 22 elever (som er det gennemsnitlige antal)

Vi har inkluderet alle elever i de statistiske analyser. Vi har anvendt en multilevel mixed model, hvor tid (to kategorier: baseline/follow-up) indgår som systematisk effekt og elev som tilfældig effekt, og hvor der tages højde for det hierarkiske data med elever indenfor samme skole. Modellen benytter maximum likelihood estimation, hvor data fra alle elever, uanset om de havde data til

både baseline og follow-up eller blot til en af dem, kan udnyttes. I praksis betyder det, at vi estimerer forskellen i de gennemsnitlige værdier ved baseline og follow-up, hvor besvarelser fra elever, der har besvaret begge spørgeskemaer, vægtes højere end besvarelser fra elever, der kun har besvaret ved enten baseline eller follow-up.

Til at måle udviklingen i elevernes mentale sundhed, self-efficacy og de øvrige udfaldsmål er der anvendt måleinstrumenter, som er valideret, eller hvor der er gode erfaringer med at anvende måleinstrumentet i målgruppen. I spørgeskemaet ved follow-up indgik der også to spørgsmål om elevernes tilfredshed med *Basal – sammen om trivsel* (samlet set) samt øvelser og værktøjer, ligesom eleverne fik mulighed for at uddybe deres svar i en åben svarkategori.

Skolebørnsundersøgelsen

I rapporten anvendes også data fra Skolebørnsundersøgelsen 2022. Skolebørnsundersøgelsen måler helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt danske 5., 7., og 9. klasseselever (3). Vi benytter 7. og 9. klasse besvarelserne fra Skolebørnsundersøgelsen 2022 til at sammenligne 5 af de 6 udfaldsmål, som vi også måler i Basal (WEMWBS, self-efficacy, elevrelationer, støtte fra lærere og skoletrivsel). Desuden bidrager data fra Skolebørnsundersøgelsen til vores undersøgelse af, om der ses sæsonvariation i målene hen over skoleåret. Disse analyser kan bidrage til at belyse, hvad der ville være sket, hvis ikke eleverne havde deltaget i *Basal – sammen om trivsel*, hvilket er en fordel, da vi ikke har en kontrolgruppe og til at undersøge, hvorvidt eleverne i evalueringen er repræsentative for danske skolebørn i forhold til deres mentale sundhed og self-efficacy.

Bilag 2: Ekstra analyser

Udvikling i enkelt items

Tabel 41 viser chancen for at svare "Altid" eller "For det meste" ved follow-up sammenlignet med ved baseline for hvert af de syv spørgsmål, der indgår i SWEMWBS skalaen.

Tabel 41 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed opdelt på items

	OR	95 % CI	p-værdi
Føler, at det vil gå godt i fremtiden (n=2.115)			
T1	1 (ref)		
T2	0,98	(0,76;1,26)	0,88
Føler sig nyttig (n=2.112)			
T1	1 (ref)		
T2	1,14	(0,93;1,40)	0,21
Føler sig afslappet (n=2.111)			
T1	1 (ref)		
T2	0,94	(0,78;1,14)	0,54
Klarer problemer godt (n=2.111)			
T1	1 (ref)		
T2	0,89	(0,73;1,09)	0,25
Tænker klart (n=2.113)			
T1	1 (ref)		
T2	1,07	(0,87;1,32)	0,50
Føler sig tæt på andre mennesker (n=2.116)			
T1	1 (ref)		
T2	1,20	(0,97;1,49)	0,094
Har egen mening om tingene (n=2.115)			
T1	1 (ref)		
T2	1,24	(0,98;1,57)	0,075

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 42 viser chancen for at svare "Altid" eller "For det meste" ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) for de to spørgsmål, der indgår i self-efficacy skalaen.

Tabel 42 Udvikling i elevernes self-efficacy opdelt på items

	OR	95 % CI	p-værdi
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer bare du prøver hårdt nok? (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	1,29	(1,03;1,62)	0,028
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for? (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	0,98	(0,79;1,22)	0,85

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 43 viser chancen for at svare "næsten altid" eller "ofte" ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) for de spørgsmål, der indgår i skalaen for social og emotionel kompetence.

Tabel 43 Udvikling i elevernes socio-emotionelle kompetencer opdelt på items

	OR	95 % CI	p-værdi
Jeg siger min mening, når jeg er vred på andre (n=2.112)			
T1	1 (ref)		0,001
T2	1,45	(1,17;1,80)	
Jeg siger min mening, når jeg synes, noget er uretfærdigt (n=2.112)			
T1	1 (ref)		
T2	0,91	(0,73;1,14)	0,42
Jeg er god til at styre mit temperament over for de andre i klassen (n=2.109)			
T1	1 (ref)		
T2	1,33	(1,05;1,69)	0,020
Jeg prøver at forstå mine venner, når de er triste eller sure (n=2.110)			
T1	1 (ref)		
T2	1,11	(0,80;1,56)	0,53
Jeg beder mine venner om hjælp, når jeg har problemer (n=2.109)			
T1	1 (ref)		
T2	1,01	(0,83;1,23)	0,92
Jeg forsøger at få mine klassekammerater med på mine idéer (n=2.109)			
T1	1 (ref)		
T2	1,29	(1,07;1,56)	0,008
Jeg deltager roligt, når vi har diskussioner i klassen (n=2.103)			
T1	1 (ref)		
T2	0,94	(0,78;1,14)	0,52
Jeg beder voksne om hjælp, hvis jeg har problemer med andre unge (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	1,18	(0,98;1,43)	0,086
Jeg løser selv problemer med mine klassekammerater, hvis vi er uenige (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	1,11	(0,88;1,40)	0,37

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 44 viser sandsynligheden for at svare "Helt enig" eller "Enig" ved follow-up (T2) sammenlignet med ved baseline (T1) for hvert af de tre spørgsmål, der indgår i skalaen for elevrelationer.

Tabel 44 Udvikling i elevrelationer, opdelt på items

	OR	95 % CI	p-værdi
Eleverne i min klasse kan godt lide at være sammen (n=2.103)			
T1	1 (ref)		
T2	1,00	(0,79;1,25)	0,99
Andre elever accepterer mig, som jeg er (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	1,28	(1,04; 1,56)	0,018
De fleste af eleverne i min klasse er venlige og hjælpsomme (n=2.103)			
T1	1 (ref)		
T2	1,16	(0,93;1,44)	0,19

Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Tabel 45 viser chancen for at svare "Helt enig" eller "Enig" ved follow-up (T2) sammenlignet med baseline (T1) for hvert af de tre spørgsmål, der indgår i skalaen for elevernes oplevelse af støtte fra alle deres undervisere. Efter klasseforløbet (T2) har eleverne lavere odds for at svare "Helt enig" eller "Enig" til hvert af de tre spørgsmål (ikke statistisk signifikant).

Tabel 45 Udvikling i elevernes oplevelse af støtte fra lærere, opdelt på items

	OR	95 % CI	p-værdi
Jeg føler, at mine undervisere accepterer mig, som jeg er (n=2.101)			
T1	1 (ref)		
T2	0,79	(0,62;1,01)	0,059
Jeg føler, at mine undervisere tager sig af mig (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	0,93	(0,75;1,15)	0,50
Jeg føler, at jeg kan stole på mine undervisere (n=2.102)			
T1	1 (ref)		
T2	0,81	(0,65;1,00)	0,053

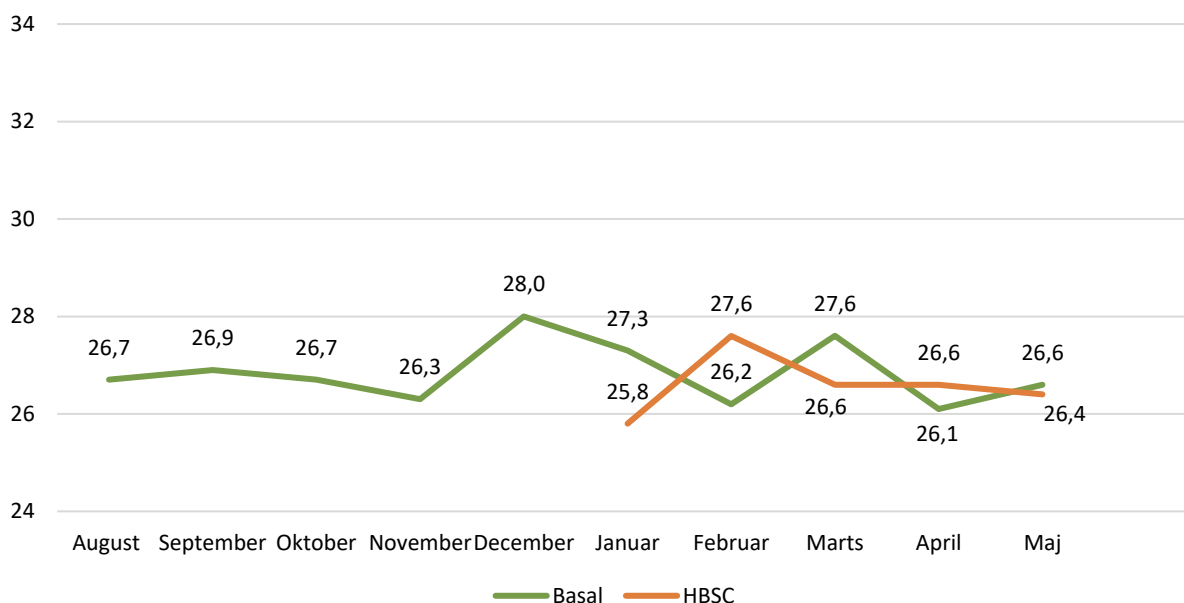
Note: OR= Odds ratio, 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.

Sæsonvariation

I dette bilag undersøger vi, om der er sæsonvariation i elevernes mentale sundhed. Elever fra de forskellige klasser har svaret på baseline spørgeskemaet i løbet af størstedelen af skoleåret (fra august 2023 til maj 2024). Vi præsenterer elevernes gennemsnitlige baseline score på de seks udfaldsmål opdelt på svarmåned. Desuden præsenterer vi de gennemsnitlige scorer på fem af udfaldsmålene fra 7.- og 9. klasses elever i Skolebørnsundersøgelsen.

Figur 2 viser elevernes gennemsnitlige score på SWEMWBS skalaen opdelt på svarmåned. Eleverne fra Basal scorer gennemsnitligt mellem 26,1 og 28,0, imens eleverne fra Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit scorer mellem 25,8 og 27,6. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

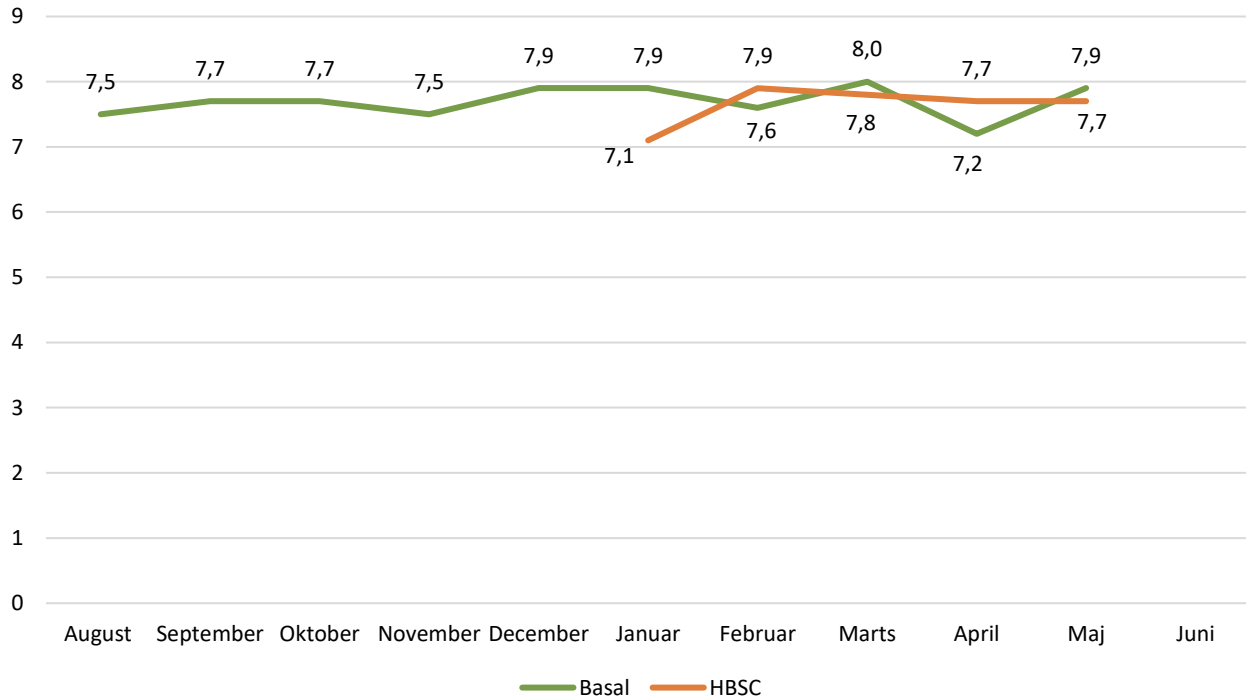
Figur 2 Den gennemsnitlige SWEMWBS score (mental sundhed) opdelt på svarmåned



Figur 3 viser elevernes gennemsnitlige score på self-efficacy skalaen opdelt på svarmåned. Eleverne fra Basal scorer gennemsnitligt mellem 7,2 og 8,0, imens eleverne fra

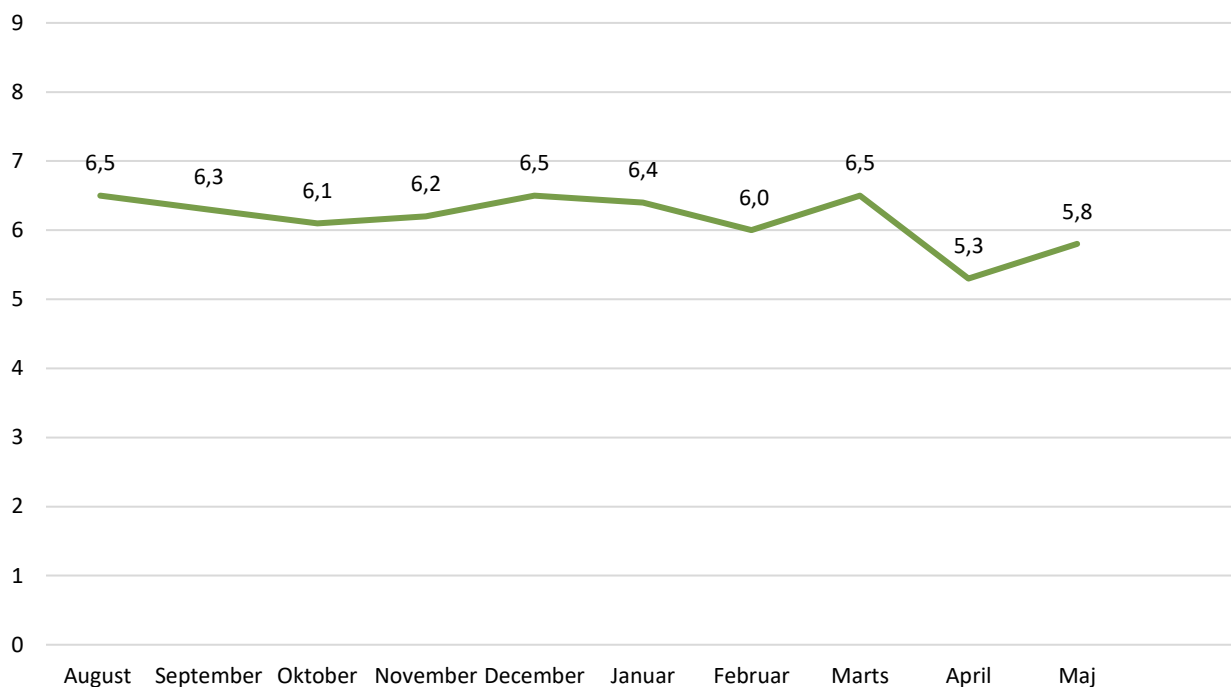
Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit scorer mellem 7,1 og 7,9. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

Figur 3 Den gennemsnitlige self-efficacy score opdelt på svarmåned



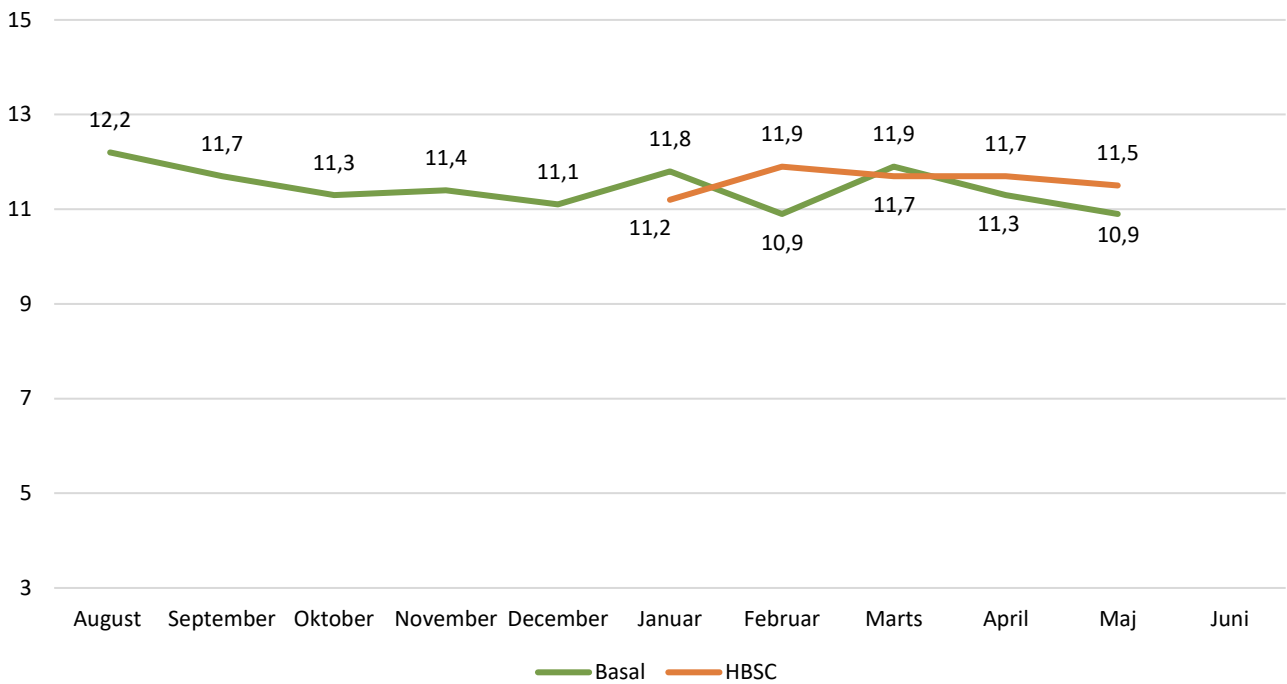
Figur 4 viser elevernes gennemsnitlige score for socio-emotionel kompetence opdelt på svarmåned. Eleverne fra Basal scorer gennemsnitligt mellem 5,3 og 6,5. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

Figur 4 Den gennemsnitlige socio-emotionel kompetence score opdelt på svarmåned



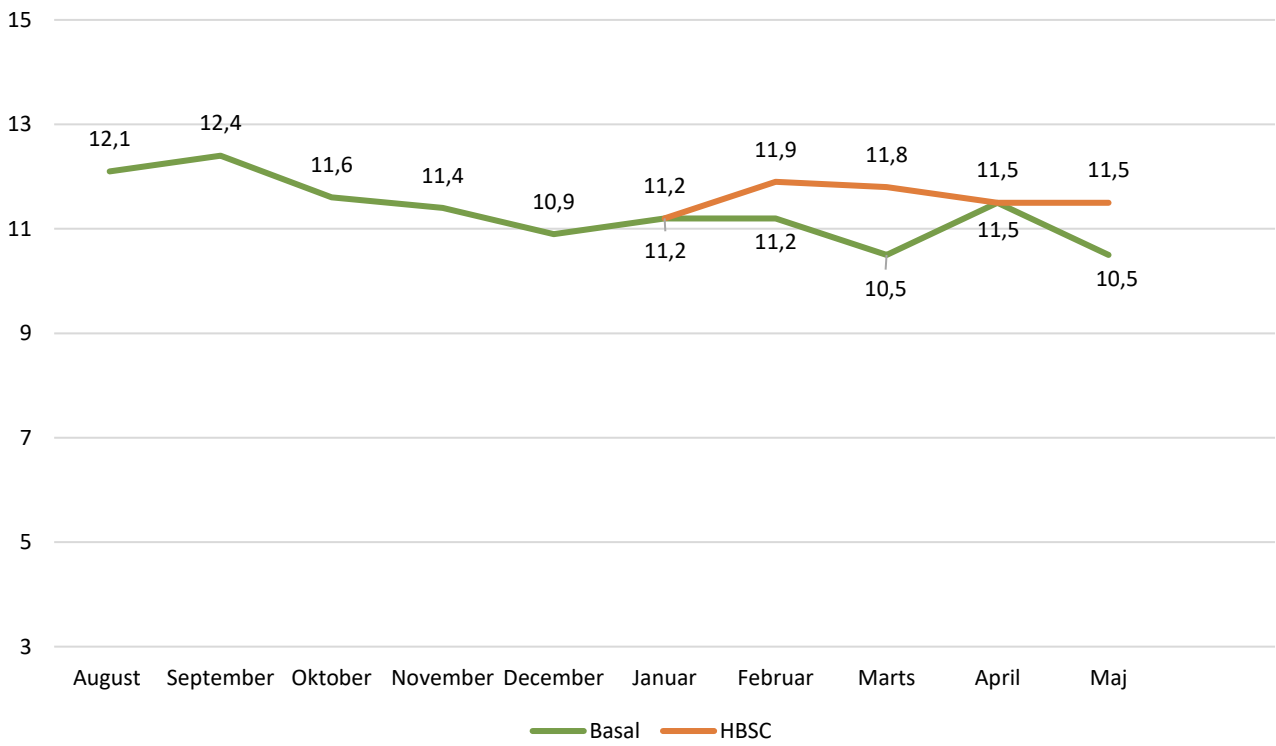
Figur 5 viser elevernes gennemsnitlige score på elev-relation skalaen opdelt på svarmåned. Eleverne, som deltager i *Basal – sammen om trivsel*, scorer gennemsnitligt mellem 10,9 og 12,2, imens eleverne fra Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit scorer mellem 11,2 og 11,9. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

Figur 5 Den gennemsnitlige elev-relation score opdelt på svarmåned



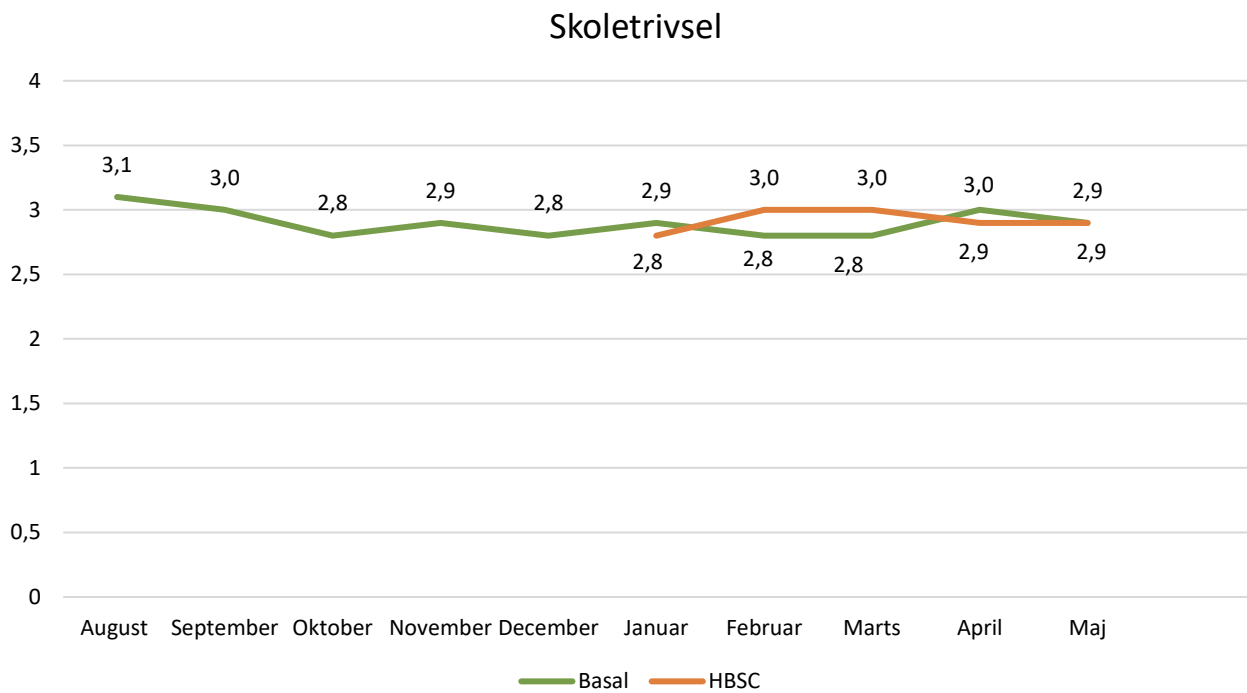
Figur 6 viser elevernes gennemsnitlige score på skalaen for oplevet lærerstøtte opdelt på svarmåned. Eleverne fra Basal scorer gennemsnitligt mellem 10,5 og 12,4, imens eleverne fra Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit scorer mellem 11,2 og 11,9. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

Figur 6 Den gennemsnitlige score for elevers oplevelse af støtte fra lærere opdelt på svarmåned



Figur 7 viser elevernes gennemsnitlige skoletrivsel opdelt på svarmåned. Eleverne, som deltager i *Basal – sammen om trivsel*, scorer gennemsnitligt mellem 2,8 og 3,1, imens eleverne fra Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit scorer mellem 2,8 og 3,0. Overordnet set ses der ikke nogen sæsonvariation i elevernes gennemsnitlige score.

Figur 7 Den gennemsnitlige skoletrivsel opdelt på svarmåned



Sensitivitetsanalyser

Tablet 46 Udvikling i elevernes positive mentale sundhed, opdelt på lavt og højt baseline niveau

	Gennemsnitscore*	Ændring (SE)	95 % CI
Lav			
T1	21,9	0 (ref)	
T2	23,4	1,6	(1,19;1,97)
		p<0,0001	
Høj			
T1	31,4	0 (ref)	
T2	30,1	-1,2	(-1,60; -0,82)
		p<0,0001	

*Modelbaseret gennemsnit. 95 % CI= 95 % konfidensinterval. Estimerne er justeret for køn, fødselsår, skole og gentagne målinger på elever.