

## Evaluering af en klassebaseret trivselsindsats

**Basal – sammen om trivsel** er en klassebaseret indsats rettet mod elever i udskoling (7.-10. klasse) og deres undervisere. Indsatsens formål er at fremme elevernes mentale sundhed og forebygge mistrivsel. Gennem et kompetenceudviklingskursus bliver skolens lærere/pædagoger rustet til at facilitere Basal-forløb i klassen. Her arbejder eleverne med en række værktøjer, der bl.a. styrker deres tro på egne evner (self-efficacy) og deres evne til at forstå sig selv og andre (socio-emotionelle kompetencer).

### Basal består af:

- **Et klasseforløb** for elever, som er bygget op omkring otte moduler á 2 × 45 minutter om ugen.
- **Et kompetenceudviklingskursus** for udvalgte medarbejdere fra skolerne, som over 2 dage uddannes i at facilitere klasseforløbet.

### Formål

Evalueringen har to hovedformål. Dels at bidrage med **viden om implementeringen**, dvs. både **undervisernes** erfaringer og tilfredshed med hhv. kompetenceforløbet og klasseforløbet, samt **elevernes** tilfredshed med og udbytte af klasseforløbet. Dels at **måle ændringer i elevernes mentale sund-**

**hed, self-efficacy, socio-emotionelle kompetencer og elevrelationer** før og efter klasseforløbet.

### Metode

Evalueringen er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet for Komiteen for Sundhedsoplysning. Den omhandler udbredelsen af indsats i perioden august 2023 til juni 2024 og omfatter 106 klasser fordelt på 45 skoler. Evalueringen bygger på kvantitative data fra spørgeskemaer blandt undervisere og elever, udsendt før og efter klasseforløbet (baseline og opfølgning), samt kvalitative data fra interviews med undervisere og elever og individuelle interviews med skoleledere fra 5 udvalgte skoler. I alt deltog 49 elever og 14 undervisere/skoleledere i interviewene.

### Baggrund

Basal bygger på MentaliseringsProgrammet og det evidensbaserede program LÆR AT TACKLE, der er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Komiteen for Sundhedsoplysning er en almennyttig forening, der på baggrund af viden og forskning har mange års erfaring med at udvikle og forankre mestringsindsatser nationalt og i stor skala.

Læs mere om indsatsen på [www.sammenomtrivsel.com](http://www.sammenomtrivsel.com)



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

i samarbejde med

Ole Kirk's Fond

# Resultater af evalueringen

## Implementeringen

### Underviserne

- **90,3 %** er tilfredse eller 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
- **80,0 %** oplever, at klasseforløbet styrker elevernes evne til at forstå sig selv og andre
- **74,3 %** oplever en forbedret relation til eleverne
- **61,4 %** vurderer, at elevernes trivsel, tro på egne evner og relationer til hinanden er forbedret
- **87,2 %** ønsker at bruge værktøjer eller øvelser fra Basal i deres arbejde fremadrettet.

### Eleverne

- **32,7 %** er i høj grad eller i meget høj grad tilfredse med Basal
- **43,0 %** oplever, at de har lært at arbejde med problemløsning og forskellige måder at finde ro på
- **31,7 %** føler, at de kan anvende værktøjerne og øvelserne fra Basal i deres dagligdag.

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

**Elevernes mentale sundhed** forbliver i gennemsnit uændret før og efter klasseforløbet<sup>1</sup>. Der ses dog

<sup>1</sup> Statens Institut for Folkesundhed påpeger i evalueringen, at det er en udfordring at måle på forebyggende skoleindsatsers virkning på mental sundhed, særligt over kort tid og blandt en gruppe elever, som generelt er i trivsel.

forandringer blandt nogle grupper af elever: Elever, der før indsatsen har lavest mental sundhed, oplever en forbedring i mental sundhed efter indsatsen. Evalueringen viser også, at de elever, der ligger højest, oplever et fald.

**Elevernes self-efficacy** ændrer sig i gennemsnit ikke. Men på et område ses en signifikant forbedring i self-efficacy, der handler om, at eleverne oplever, at de efter forløbet er bedre i stand til at løse problemer.

Evalueringen viser desuden, at de elever, der er tilfredse med indsatsen, opnår en signifikant forbedring i mental sundhed og self-efficacy.

**Elevernes socio-emotionelle kompetencer** forbedres signifikant. Det gælder særligt i forhold til elevernes evner til at

- ... sige deres mening, når de er vrede på andre
- ... styre deres temperament over for de andre i klassen
- ... forsøge at få deres klassekammerater med på deres idéer.

**Elevernes relationer til hinanden** ændrer sig i gennemsnit ikke. Men på et område ses det, at eleverne opnår en positiv forbedring, der handler om, at de efter forløbet i højere grad føler, at de andre elever accepterer dem, som de er.

### Justering af indsats

På baggrund af evalueringens resultater, og med afsæt i ny viden på området, justerer Komiteen for Sundhedsoplysning indsatsen. Nyere forskning indikerer, at klassebaserede indsats, der på kort sigt styrker elevers socio-emotionelle kompetencer, på lang sigt kan skabe både adfærdændringer i interaktioner og en øget oplevelse af tilhør i fællesskaber og dermed fremme gode fællesskaber for børn og unge (se f.eks. *Andreassen m.fl., 2025; Lindeberg m.fl., 2025*). Dette er med til at understrege at den signifikante positive udvikling i elevernes socio-emotionelle kompetencer, som ses i evalueringen af Basal, er et vigtigt element i indsatsens indhold, som derfor betones endnu mere i justeringen af indsatsen.

Socio-emotionelle kompetencer kan defineres som evnerne til at håndtere følelser og opnå personlige og kollektive mål, føle og vise empati for andre, etablere og vedligeholde støttende relationer og træffe ansvarlige og omsorgsfulde beslutninger (*Durlak m.fl., 2022*).

Den samlede evaluering kan læses [her](#).