

## 1) MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL HERUNDER MENTALTRÆNING SKAL PÅ SKOLESKEMAET

Mental sundhed er en afgørende forudsætning for vores trivsel.

Derfor skal der allerede fra skolestart være fokus, undervisning og træning af mental sundhed og resiliens – på linje med træning af den fysiske sundhed i idrætstimerne.

Skolebørn skal have indsigt i de basale menneskelige psykologiske mekanismer. En grundlæggende viden om, hvordan hjernen fungerer – om hvordan vi får den til at arbejde for os og ikke imod os.

Børn og unge skal i langt højere grad klædes på til livets udfordringer og undervises i adfærd, følelser, tanker, vaner, overbevisninger og ikke mindst træne robusthed, selvregulering, selvbillede, egenværdier, relationer, problemløsning m.m. for at styrke deres mentale immunforsvar og livsduelighed.

Mentaltræning er nok den mest effektive intervention til at styrke mental sundhed, idet træningen har en gavnlig indflydelse på hjernens neurale forbindelser, og tilmed øger såvel bevidsthed som coping-kompetencer. Mentaltræning er en evidensbaseret og proaktiv træningsform, hvor man i løbet af 15 minutter bliver talt ned i en afspændt tilstand (mindfulness) og her modtager styrkende og opbyggende input og suggestioner, der påvirker og ændrer hjernens neuralspor positivt. ([Læs mere om mentaltræning her](#))

## 2) INVOLVEREDE AKTØRER OG UDFØRELSE

**Udvalgte skolelærer fra alle landets folkeskoler** skal klædes på til opgaven.

Alle børn fra 0. til 10. klasse skal have **mentaltræning 12-15 minutter dagligt i skoletiden**, samt mulighed for at træne hjemme med mp3 lydfil, udleveret som links til download.

Den daglige mentaltræning tager udgangspunkt i månedens emne - 11 emner i alt over skoleåret.

Der afsættes **1 time månedligt** til at undervise i månedens emne.

Undervisningen vil bestå af en blanding af læreundervisning, webinarer, podcasts, videoer, opgaver og øvelser, selvtest og træning tilpasset hvert klassetrin og aldersgruppens behov.

**Emnerne** bliver bl.a. Konfliktløsning, Sociale relationer, Koncentration, Meningstræning, Problemløsning, Selvregulering, Selvværd, Ro og afspænding, Digital nede tid (påvirkning af hjernen), Afhængighed (dopamin), Tolerance, Bekymringer, Visualisering, Målbilleder, Selvomsorg, Ansvar for egen trivsel, Styrk dine styrker, Positiv tænkning, Klar til eksamen, m.v.

### Materiale til undervisningen

Skolelærerne får login til et system, hvor de kan downloade undervisningsmaterialet til deres klasser. Her vil de indtalte mentaltrænings lydfiler til den daglige træning også ligge.

**Uddannelse af de udvalgte skolelærere** i mental sundhed og mentaltræning vil foregå gennem e-learning dvs. webinar/online kursus. Lærerne uddannes således gennem øvelser, lydfiler, træning og formidling af emnerne. Den formidlet viden er forskningsbaseret og det teoretiske fundament er primært en blanding af social konstruktionisme, positiv psykologi og kognitiv teori. Der lægges stor vægt på at de pågældende skolelærere klædes ordentlig på til opgaven, at de oplever forandringerne på egen krop og får et velafprøvet og gennemtestet undervisningsforløb.

Skoleelever (og lærer) får igennem skolegangen en lang række forskningsbaserede redskaber, værktøjer, viden og træning, der styrker den mentale sundhed med langtidsvirkende effekt. Børnene får de bedste forudsætninger for at navigere i et hektisk og komplekst samfund og belastende digital kultur, hvor der

stilles store krav til præstation og til at følge med og være på. Der opbygges en indre styrke, tryghed og ro i den enkelte som et nødvendigt anker og holdepunkt i en meget foranderlig verden.

### 3) FORVENTET EFFEKT AF FORSLAGET

Hos EmpowerMind er vi slet ikke i tvivl om, at der skal et innovativt og proaktivt tiltag som dette til, for at ændre den stærkt nedadgående udvikling i den generelle mentale sundhed.

Vi er heller ikke i tvivl om, at det vil føre til en betydelig reduktion af stress i befolkningen. Ej heller tvivler vi på at tiltaget vil række langt ud over det!

**På kort sigt** vil sideeffekterne være generel bedre og betydelig øget trivsel i skolerne – både blandt elever og lærer. Indførelse af mentaltræning og undervisning i mental sundhed vil bl.a. medføre øget fokus og koncentration hos eleverne, færre konflikter, mindre mobning, ikke mindst færre børn med angst, stress og depression eller anden form for mistrivsel. Som en konsekvens heraf vil der også blive betydelig mere ro i klasserne og dermed øget præstation generelt.

Tænk bare, hvis samtlige skolers urolige elever trænede afspænding og ro dagligt

Hvis alle de stille, selvudslettende piger fik muligheden for at styrke troen på sig selv.

Hvis skolernes bøller fik trænet og styrket deres selvværd, tålmodigheden og tolerance.

Hvis de angste og stressede børn lærte om hvordan tanker/bekymringer påvirker os og fik trænet deres robusthed...

**På lang sigt** vil vi opnå et samfund af mennesker, der er langt bedre i stand til at tage vare på sig selv. Mennesker, der er bevidste om vigtigheden af mentale sundhed og hvordan den fremmes, og som derfor er langt bedre i stand til at tage ansvar for eget liv. Det vil betyde besparelser i millionklassen for både staten og virksomheder. Der vil blive langt færre på overførelsesindkomster grundet psykiske ubalancer – ikke kun stress, men også depression, angst, spiseforstyrrelser m.m. Der vil være besparelser i både behandling og medicinering samt i sygefravær.

Som en positiv sideeffekt, vil det betyde at vi i Danmark, kom til at øge den generel præstation i befolkningen. Mentaltræningen vil nemlig afføde større nytænkning og mere kreativitet. Vi er slet ikke i tvivl om at Danmark vil blive et foregangsland på området til inspiration for andre.

**Forskningsresultater** indikerer af Mentaltræning er mere effektivt end Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Svenstrup et al, 2016), med en betydelig mindre intervention. Mentaltræning er ligeledes et langt skridt videre, da det ikke alene skaber ro i krop og tanker, men danner nye neuronbaner i hjernen og dermed ikke kun er symptombehandlende.

Et studie af Bundzen et al (2002), viser at syv ugers påvirkning af hjernen med mentaltræning via den alternative bevidsthedstilstand skaber synlige harmoniserende forandringer i hjernens biokemiske struktur, hvilket betyder at der gennem træningen, findes en betydelig psykosomatisk selvregulering sted<sup>1</sup>.

*Lad os komme i gang!*

*De bedste hilsner,*

**Jørgen Svenstrup**, MoPP, ICI Master Coach træner, Mentaltræner og forfatter

**Mitzi Svenstrup**, ICI Master Coach træner og Mentaltræner med speciale i stress

**Nina Damgaard**, Stresseksperter, ICI Stresscoach og Mentaltræner

---

<sup>1</sup> [https://empowermind.dk/PDF/MT-Study\\_2015\\_Svenstrup.pdf](https://empowermind.dk/PDF/MT-Study_2015_Svenstrup.pdf)