

Titel: en go' Bgym': Design af en intervention der skal fremme trivsel blandt gymnasieelever

Type af præsentation: Mundtlig session eller posterpræsentation

Oplægsholder: Camilla Thørring Bonnesen, ph.d.-studerende, Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, catb@si-folkesundhed.dk

Forfattere: CT Bonnesen, SK Wehner, KR Madsen, MP Jensen, M Toftager, P Due, M Rasmussen, RF Krølner.

Stikordsliste: Design, multikomponent indsats, randomiseret kontrolleret forsøg, trivsel, unge.

Baggrund:

Når unge starter på en ungdomsuddannelse, skal de etablere nye relationer og vænne sig til et mere selvstændigt læringsmiljø end det, de tidligere har været vant til fra grundskolen. Overgangsperioden er således karakteriseret ved et betydningsfuldt socialt skifte, hvor alle elever skal danne nye venskaber og tilpasse sig nye strukturer. Mens den nye tilværelse er spændende for nogle, kan den for andre skabe usikkerhed og mistrivsel. Omkring halvdelen af danske gymnasieelever angiver, at de føler sig stressede mindst ugentligt, 9 % føler sig ensomme, mens 15 % har lav almen livstilfredshed. Teoretiske modeller om sundhed og helbred gennem et livsforløb peger på, at sådanne overgangsperioder kan virke som "windows of susceptibility" dvs. tidspunkter i livet, hvor individet er særligt modtagelig for at ændre adfærd. Uddannelsessystemet er desuden en oplagt forebyggelsesarena, da unge tilbringer en stor del af deres hverdag i skolen. Få forskningsstudier har dog undersøgt, hvordan skolebaserede indsatser kan øge gymnasieelevers trivsel. Projekt en go' Bgym' har derfor til formål at udvikle, gennemføre og evaluere en multikomponent indsats i gymnasiet, som skal fremme trivsel blandt elever i 1.g.

Teoretisk ramme og metode: Udvikling, implementering og evaluering af indsatsen guides af the Intervention Mapping protocol. Indsatsen evalueres i et randomiseret kontrolleret forsøg blandt 15 indsats- og 15 sammenligningsgymnasier. Målgruppen er elever, der går i 1.g og på 1.hf i skoleåret 2016/2017.

Hovedresultater og konklusioner: For at fremme elevernes trivsel består indsatsen af fire komponenter, som er designet til at reducere forekomsten af stress, fremme stærke fællesskaber samt fremme regelmæssige bevægelses-, måltids- og søvnvaner: 1) En ung-til-ung innovationsworkshop der skal inspirere eleverne til at igangsætte og deltage i aktiviteter, der fremmer fællesskab og bevægelse, 2) et undervisningsmateriale, 3) et inspirationskatalog der skal inspirere til at skabe sundheds- og trivselsfremmende rammer på gymnasiet samt 4) en app til eleverne. På baggrund af baselinedata vil en karakteristik af deltagergymnasierne blive præsenteret på konferencen.

Betydning for videre forskning, policy eller praksis: Projektet vil bidrage til at skabe et forskningsbaseret grundlag for trivselsfremmende initiativer på ungdomsuddannelser og vil således give vigtig viden til gymnasier og kommuner, der ønsker at fremme trivsel blandt unge.

Nøglereferencer:

Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH & Fernández ME (2011). *Planning Health Promotion Programs – An Intervention Mapping Approach*. San Fransisco: Jossey-Bass.

Bendtsen P, Mikkelsen SS & Tolstrup JS (2015). *Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.