



TEKNOLOGISK
INSTITUT

Digital Mental Sundhed

Netværksmøde, 21. marts 2024



Dagens program

Aarhus

Velkommen

v. Chef for Ungecenter Social & Fællesskaber, Søren Pedersen, Administrerende direktør for Center for digital pædagogik, Anni Marquard og forretningsleder på Teknologisk Institut, Martin Grønbæk Jensen.

Digital mental sundhed: Et nyt økosystem på vej

Oplæg v. Martin Grønbæk Jensen fra Teknologisk Institut

Oplægsholdere

- *Ungecentret Aarhus*: Udviklingskonsulent Jane Grønnebæk Horn: Hvordan får vi unge tilbage i de gode fællesskaber?
- *Center for digital pædagogik*: Seniorkonsulent Signe Sandfeld Hansen: Udfordringer, barrierer og vigtige læringspunkter i implementeringen af nyt digitalt værktøj til inddragelse af frivillige i Børn- og unge, Skanderborg Kommune
- *Social Space*: CEO Freja Sangild Boysen: Digital samling af rådgivning og tilbud til unge
- *Konfront*: CEO Anne Kristine Schwartzbach: Platformsløsning til bekæmpelse af mistroivsel
- *Brain+*: Business development manager: *Brian Østergaard*: Kognitiv stimulationsterapi til demens og alzheimers som behandling og forebyggelse

Uformel networking

Digital mental sundhed: Et nyt økosystem på vej

*Martin Grønbæk Jensen, forretningsleder
Teknologisk Institut*

DAGSORDEN

1. Baggrund og formål
2. Mental sundhed og digitale løsninger
3. Økosystemer
4. Udfordringer

BAGGRUND OG FORMÅL

at understøtte opbygningen af det danske økosystem i forhold til digital mental sundhed og udbrede viden om eksisterende aktører, løsninger og forretningsmodeller med henblik på at styrke udviklingen og skaleringen af digitale løsninger, som kan mindske den mentale mistrivsel i Danmark

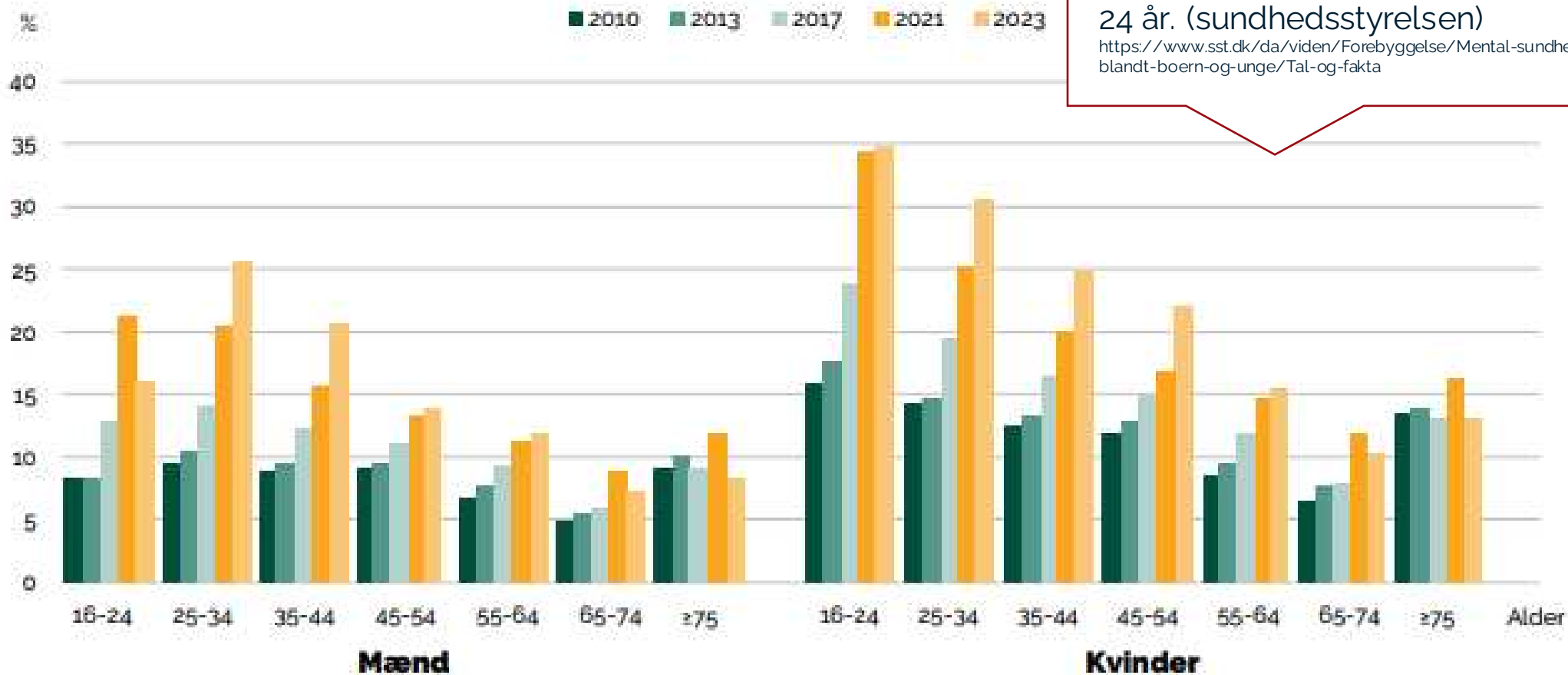
Workshop og to netværksmøder



Danskernes mentale sundhed

Cirka 15 pct. af alle børn har været i behandling for en psykisk sygdom, som fx ADHD, angst eller depression, inden de fylder 18 år. Samlet set udgør denne type psykiske sygdomme den største sygdomsbyrde blandt børn og unge fra 1 til 24 år. (sundhedsstyrelsen)

<https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Mental-sundhed/Mental-sundhed-blandt-boern-og-unge/Tal-og-fakta>



Kilde: Sundhedsstyrelsen (2024): Danskernes sundhed, Den Nationale Sundhedsprofil, Midtvejsundersøgelsen 2023

Stort økonomisk marked internationalt

Growth in searches for apps across various conditions

Use/Condition	Relative increase in searches during UK lockdowns
Mindfulness	2483%
Relaxation	437%
OCD	422%
Anxiety	328%
Anger	324%
Fear	221%
Mood	202%
Depression	156%
Stress	113%

Source: ORCHA Health

Ashall-Payne states that the organisation observed a 25% increase in downloads of health apps from pre-pandemic to now. "Every day 5 million people will download a health app and that's increasing all the time."

Analysis March 4, 2024

16 mental health startups to watch, according to VCs

Sifted spoke to VCs from Boost Capital, Molten Ventures, UNIQA Ventures, InHealth Ventures, Calm/Storm and NLC Health Ventures

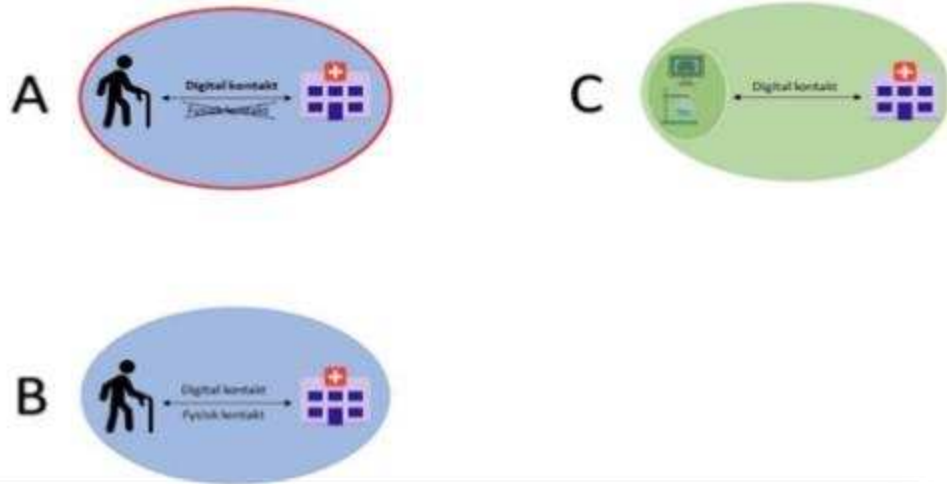
Kai Nicol-Schwarz 7 min read

Mental health startups in Europe raised \$1.2bn during the boom of 2021. It's fair to say that funding has fallen a long way since then.

Startups in the sector picked up just \$343m in 2022, falling to just \$80m in 2023, amid a wider pullback from digital health funding.

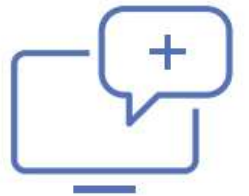
But despite VC confidence in the sector waning, the global mental health market is estimated to be worth \$38bn this year (20% of the entire digital health market). That presents a huge opportunity for mental health startups that can convince investors to part with their cash.

Digital forebyggelse og behandling



"Digital sundhedsfaglig behandling er, når sundhedspersoner udfører behandling rettet mod den enkelte patient ved hjælp af digital teknologi fx apps eller internetsider. Der gælder som udgangspunkt de samme regler for digital sundhedsfaglig behandling, som for anden sundhedsfaglig behandling."

Digital sundhedsfaglig behandling – pligter og ansvar
En guide til sundhedsfaglige behandlingssteder

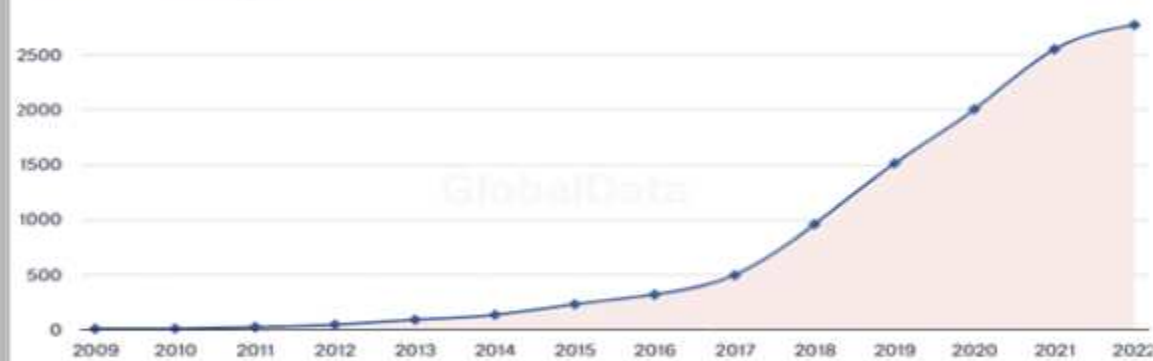


Aktører og løsninger globalt

- Center for Digital Psykiatri estimerer, at der pt. findes cirka 260.000 digitale løsninger globalt, inkl. wellness apps i den ene ende til CE-mærket medicinsk udstyr i den anden ende.

Growth of mental health apps on iOS & Android stores

Cumulative volume of apps, 2009–2022



Source: ORCHA Health

EUDAMED - European Database on Medical Devices

Home Actors ▾ Devices/SPPs ▾ Certificates ▾ News

Home >

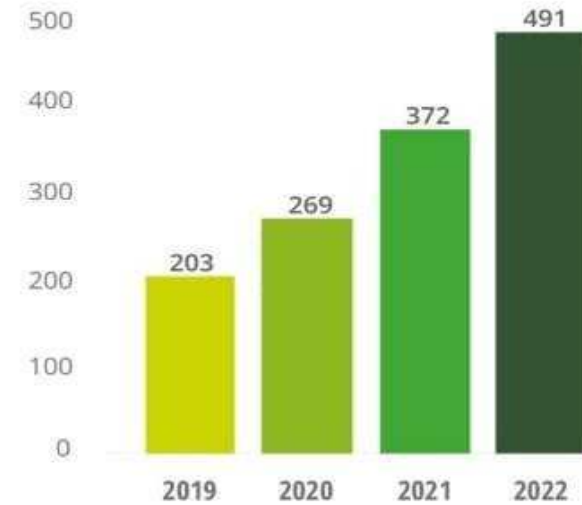
EUDAMED database

The creation of a European database on medical devices (EUDAMED) is one of the key aspects of the new rules on medical devices ([Regulation \(EU\) 2017/745](#)) and in vitro diagnostic medical devices ([Regulation \(EU\) 2017/746](#)).

Mental health and well-being apps will see strong growth through 2022

Global spending on mental health and well-being mobile apps, 2019–2022, US\$ millions

Spending on emotional well-being apps (in US\$ millions)



Note: Spend estimates for 2021 and 2022 are predictions.
Source: SensorTower, Mobile Wellness Market Trends 2021.

Deloitte Insights | deloitte.com/insights

Aktører og løsninger i Danmark

Svært at anslå konkret antal

Mange wellness apps

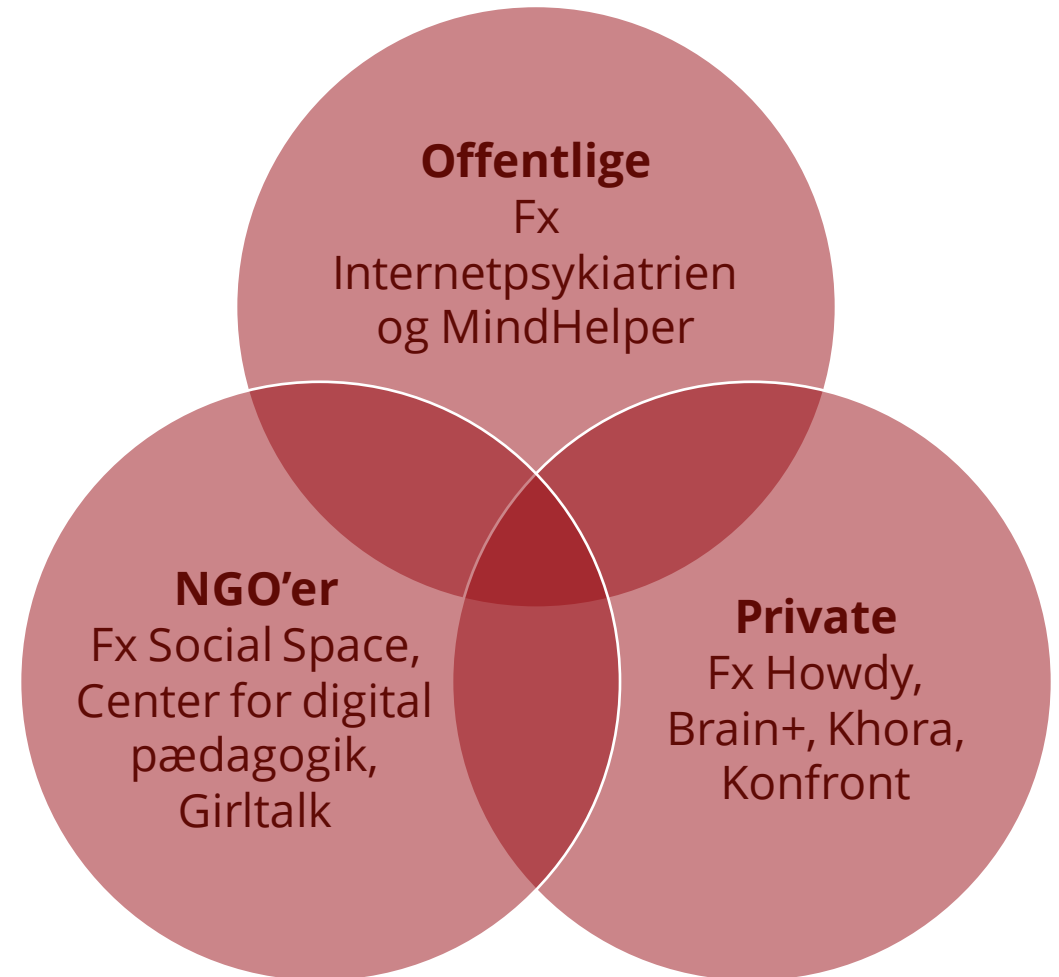
Få har opnået (international) skalering

Få DtX (Digital therapeutics) med klinisk dokumenterede effekter

Ingen DMD (digitalt medical device) med MDR-godkendelse / CE-mærkning

Vækst i platforme og AI-drevne løsninger

Vækst i offentlige og private funding til mental sundhed

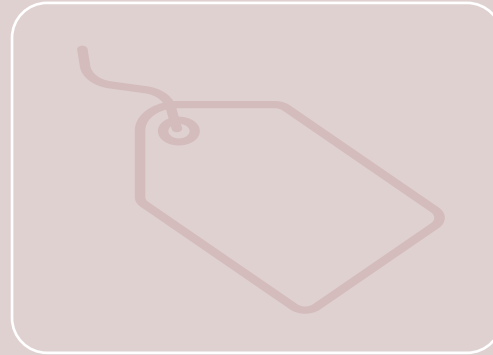


Udfordringer



REGULERING

Service Lov
Sundhedslov
MDR
AI
mv.



VALIDERING

HTA
Metoder til
vurdering af
kliniske og ikke-
kliniske effekter



SKALERING

Test
Markeds-
validering
Business cases
Vækst

Regulering

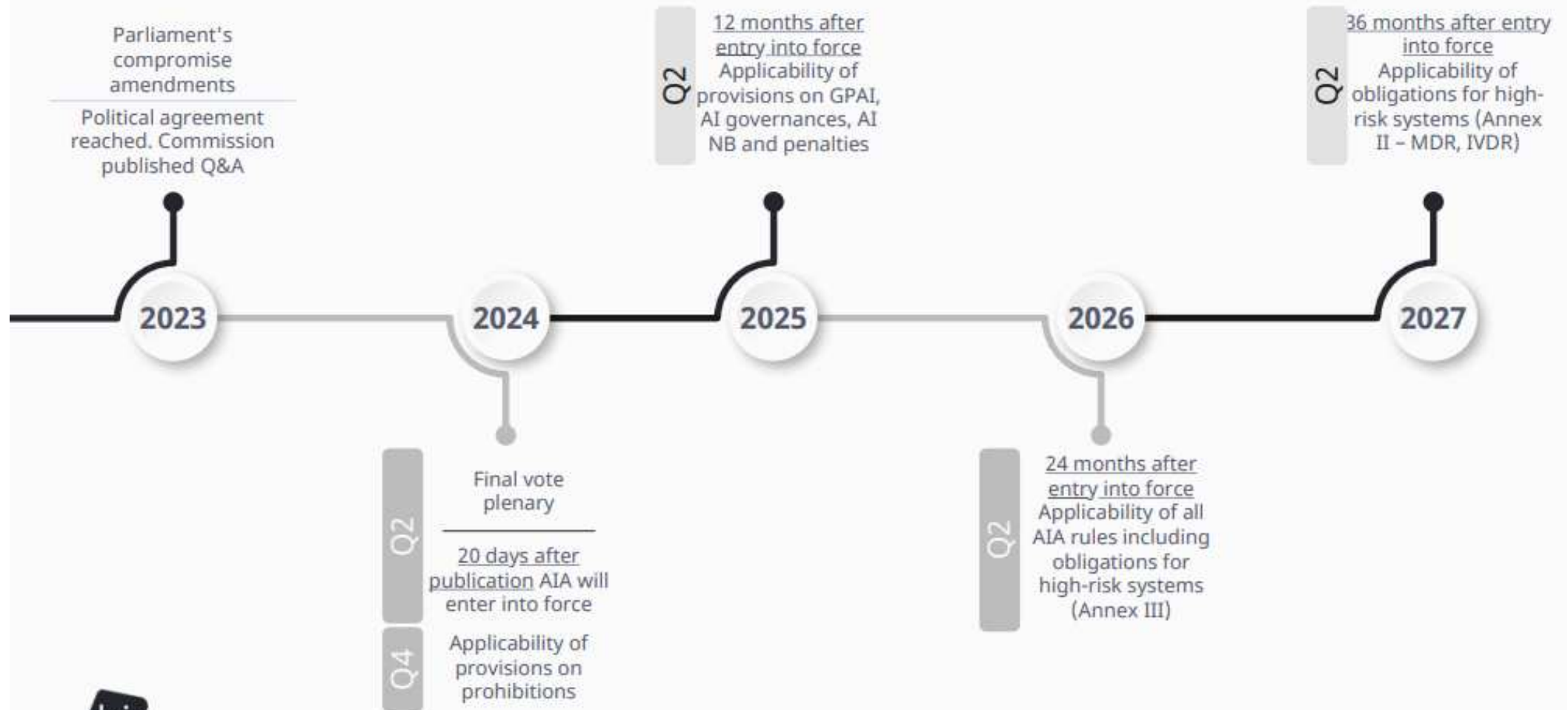


Medicinsk udstyr er produkter, der bruges til at diagnosticere, forebygge, lindre eller behandle sygdomme, handicap eller skader. Der findes mere end 500.000 forskellige typer medicinsk udstyr, som kan være alt fra kørestole og briller til diagnostiske analyser, pacemakere, apps på mobiltelefoner og avanceret operationsudstyr.

(Kilde: Lægemiddelstyrelsen)

AI-regulering på vej

The AI Act Journey - Route to applicability



Validering i Danmark

Behandlingsrådet arbejder ud fra fire principper:

- 1) Mere sundhed for pengene
- 2) Faglighed og armslængde til det politiske system
- 3) Åbenhed
- 4) Lighed



Bindeledet i det digitale sundhedsvæsen Support Statistik Nyheder Om os

medcom Standarder Projekter og aktiviteter Systemforvaltning Modernisering

Forside > [Nyheder og aktiviteter](#) > [Apps i almen praksis: En stor milepæl er nået](#)

Nyhed

Apps i almen praksis: En stor milepæl er nået

19. januar 2024 · Læsetid: 2 minutter

Den tekniske løsning er udviklet og vi har nu sparket pilotafprøvningen i gang, hvor 5 alment praktiserende læger deltager. Det betyder, at de nu kan anbefale sundhedsapps til udvalgte patienter.

 **LÆGEMIDDELSTYRELSEN**
DANISH MEDICINES AGENCY Nyheder Om os Kontakt Udgivelser

Godkendelse og kontrol Bivirkninger og produktinformation Tilskud og priser Apoteker og salg af medicin Medicinsk udstyr

Nyheder / 2024 / [Nyt nævn skal vurdere sundhedsapps](#)

Nyheder

Nyt nævn skal vurdere sundhedsapps

8. februar 2024

[f](#) [in](#) [X](#) [✉](#) Aa 

Ny politisk aftale baner vej for etableringen af et Nævn for Sundhedsapps, der får til opgave at vurdere, om sundhedsapps kan anbefales og vises på sundhed.dk.

Validating i EU

Towards a European evaluation framework for digital medical devices (DMDs) in the European Union - Launch of a European taskforce

PRESS RELEASE - Posted on Oct 26 2022

October 26, 2022



The objective of the European taskforce is to reach a mutual understanding between competent agencies with competences in health technology assessment for digital medical devices (DMDs) at national level, in order to harmonise the assessment criteria in the European Union. The first results of the three work packages were presented at the Digital Medicine Conference in Luxembourg on October 26-27.

Final version Definition / Scope

Digital Medical Devices are health technologies falling into the definition of Medical devices as outlined in the Regulation (EU) 2017/745 and which main function is based on digital technologies intended to support one or more of the following medical purposes:

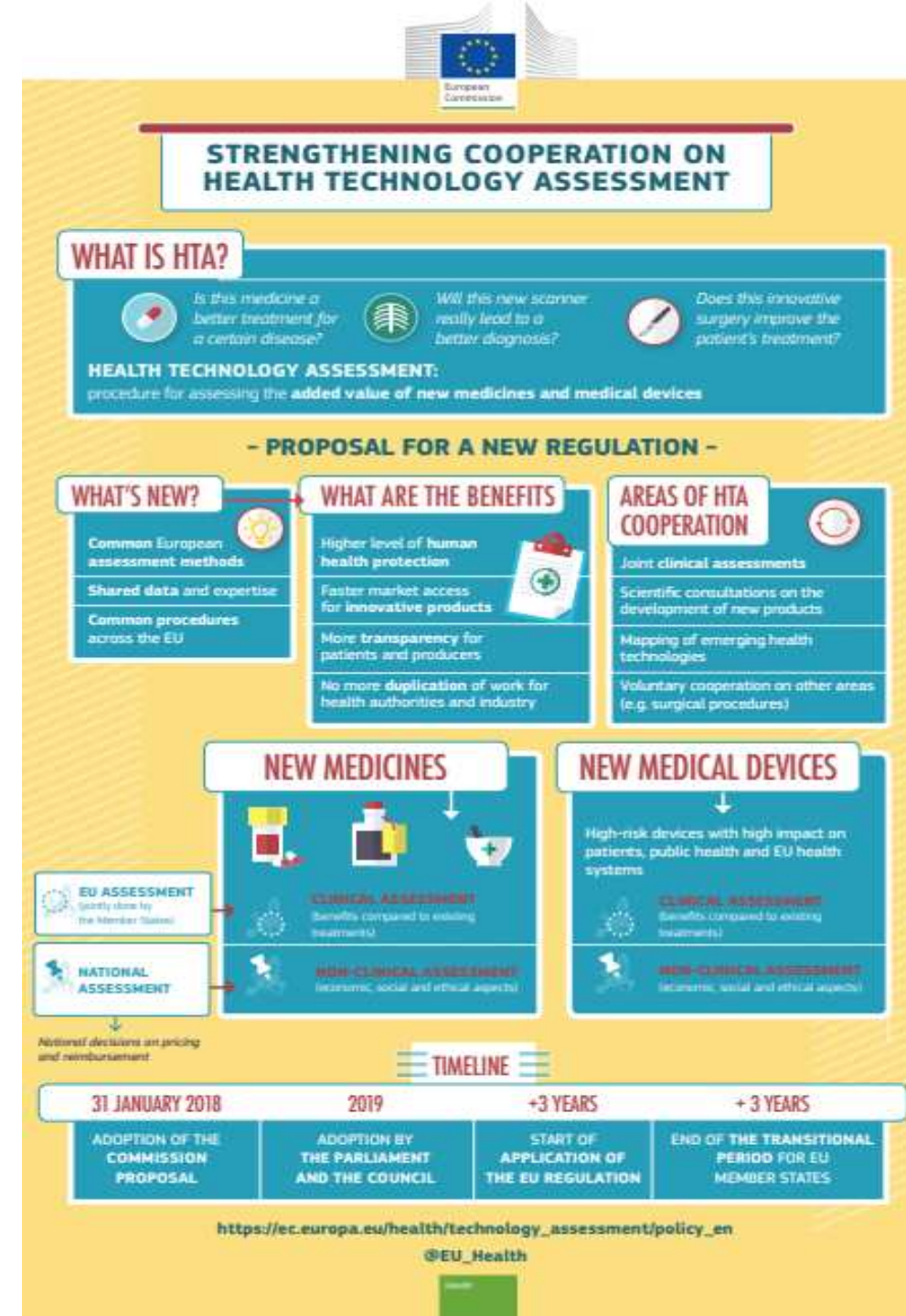
- diagnosis, prevention, monitoring, prediction, prognosis, treatment or alleviation of disease,
- diagnosis, monitoring, treatment, alleviation of, or compensation for, an injury or disability,
- investigation, replacement or modification of the anatomy or of a physiological or pathological process or state,
- providing information by means of in vitro examination of specimens derived from the human body, including organ, blood and tissue donations.

These devices could include software intended to be used alone or in combination with hardware (e.g. scanners, sensors, monitors...), and include static and self-learning algorithms (e.g. artificial intelligence, machine learning).

DMD can be used by patients, caregivers, healthcare professionals and health system users in the broadest sense.

They do not include:

- Devices that are not intended to support medical purposes (e.g. wellness apps) ;
- Software qualified as an accessory for a hardware (intended to drive or influence the use of a hardware without having or performing a medical purpose on its own, or creating information on its own for one or more of the medical purposes described in the definition of a medical device regulation) ;
- Administrative softwares.



DMD-struktur: Digitale løsninger på recept

DIGITALE GESUNDHEITSANWENDUNGEN

DIGA

DIGA'er er produkter, som hjælper med at identificere og lindre sygdomme ved brug af digitale platforme som apps. For at en digital løsning kan blive godkendt som en DIGA, skal en række krav fremsat af det føderale institut BfArM opfyldes, heriblandt:

- CE-certificering, klasse I eller II
- Videnskabelige forstudier
- GDPR-databeskyttelse

Der findes i øjeblikket 35 DIGA'er i registreret, hvoraf en nogle af dem stadigvæk er under godkendelse. De er rettet mod behandling af forskellige sygdomme, bl.a. diabetes, depression, stress, tinnitus m.m.



TYSKLAND

DIGITAL SUNDHEDSBØLGE I TYSKLAND

Den tyske regering investerer frem mod 2024 årligt 200 mio. EUR i digitalisering af den tyske sundhedssektor. Vores danske repræsentationer i Tyskland kan hjælpe dig ind på markedet!

I Frankrig er man også begyndt at gøre noget lignede kaldet PECAN, hvor man også giver digitale løsninger på recept, som kan dækkes af forsikringen.

Reform af sundhedsvæsenet på vej...

Sundhedsvæsenet

Kronik: Vi skal ruste sundhedsvæsenet til fremtiden med et nationalt center for sundhedsinnovation

20.02.2024

I fremtiden vil færre medarbejdere skulle behandle flere patienter med stigende behov. Derfor har vi brug for flere løsninger, der frigør arbejdskraft til at løse sundsvæsenets kerneopgaver. Og vi har brug for en effektiv skalering af de løsninger, der virker.

Af Anders Kühnau, formand for Danske Regioner, Lars Sandahl Sørensen, administrerende direktør i Dansk Industri, Camilla Rathcke, formand for Lægeforeningen og Klaus Lunding, formand for Danske Patienter. Kronik bragt i Avisen Danmark d. 20. februar 2024.



DANMARK HAR IKKE EN FREMTIDSSIKRET DMD-STRUKTUR ...

Apps i Almen Praksis og National App Guide er hver især gode initiativer, og bemandet med dygtige folk, som arbejder hårdt for at indfri succeskriterier i de pågældende projekter.

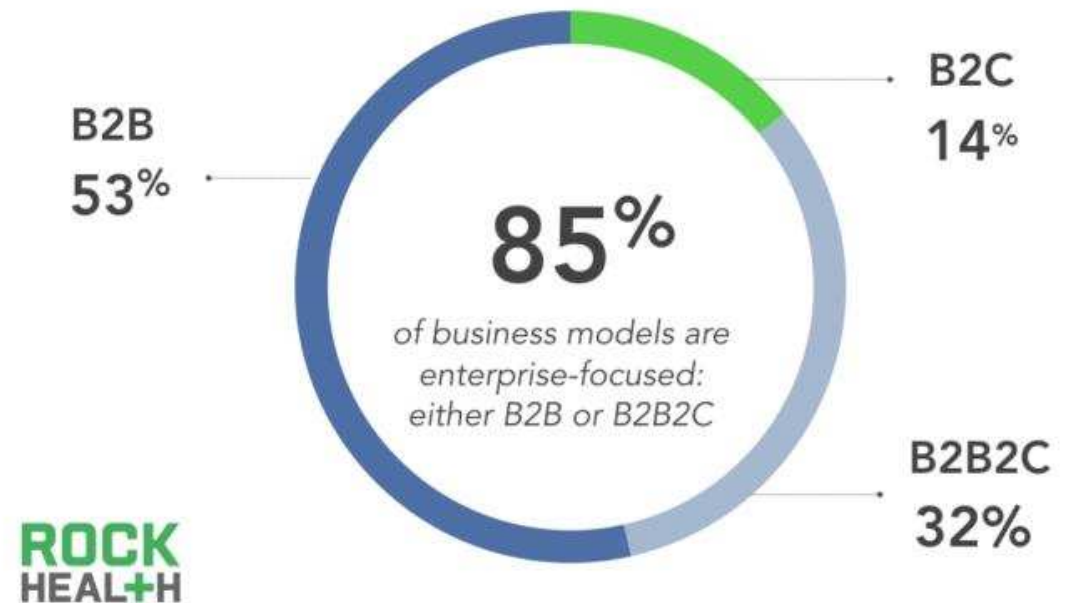
De er dog givet nogle begrænsede rammer, vilkår og ressourcer, som er markant under ambitionsniveauet og potentialet fra andre europæiske lande.

Skalering

- Få digitale sundhedsløsninger skaleres
- Mange løsninger forbliver prototyper eller lokale løsninger
- Mangel på nationalt overblik
- Mangel på investeringsvilje og finansiering
- Mangel på fælles standarder for kliniske og ikke kliniske valideringsstandarder
- Mangel på offentlig "infrastruktur" og klare nationale rammer for godkendelse og afregning (DMD struktur)

BUSINESS MODELS OF DIGITAL HEALTH STARTUPS

The rumors are true: B2B business models dominate digital health



Erhvervsfyrtårn life science

Åben national pulje: 32 mio. kr. rettet mod løsninger inden for mental sundhed og lighed i sundhed



Hvem kan være med til at skabe nye, kommercielle løsninger og ny viden inden for lighed i sundhed og mental sundhed? Ny pulje i Erhvervsfyrtårn Life Science kan nu søges af partnere, som for eksempel kan være med til at opbygge lettilgængelige tilbud til børn og unge med psykisk mistrivsel eller bidrage til indsatser inden for oplysning og afstigmatisering

Mental sundhed – udfordringerne kan kun løses via innovative partnerskaber



Angst, depression, stress og dårlig trivsel. Mental mistrivsel er blevet én af Danmarks dyreste og mest bekymrende sundhedsudfordringer. Udfordringerne er synlige i skolerne, blandt de unge, på arbejdspladserne og blandt de ældre.

28. februar 2024 | Caroline Neubert, csn@danishlifesciencecluster.dk



Hvem er vi?

Ungecenter Social og Fællesskaber

Vi har en lang række tilbud om støtte og rådgivning til unge, der er mellem 15-29 år. Det kan være støtte til sociale og adfærdsmæssige problemer, psykiske vanskeligheder eller misbrug.

- **145** medarbejdere
- **7** afdelinger
- **4** matrikler
- **323** ambulante forløb
- **38** unge på STU (Særlig Tilrettelagt Uddannelse)
- Derudover har vi **142** fritidsjobsforløb

Ella:

Ella er 16 år og bor alene med sin mor. Hendes forældre er skilt, og hendes far bor i et hus tæt på. Ella har to ældre søskende, der begge er flyttet hjemmefra.

Ella begyndte at få meget skolefravær i 3. klasse med vekslende perioder med skolegang og fravær. Hun følte sig ikke som en del af pigegruppen i klassen og blev ofte mobbet af de andre børn.

I 7. klasse tager fraværet til, og Ella får stærke mistrivselssymptomer (ondt i maven, hovedpine, manglende appetit) og får flere angstanfald.

Ella bliver hjemme i hele 8-9 klasse. Hendes mor får tabt arbejdsfortjeneste. I efter 9. klasse starter Ella på FGU, men hendes angst tager til og hun må opgive uddannelsen og er pt. fuldtidssygemeldt.

Ella får bevilliget en kontaktperson i Ungecenter Social og Fællesskaber mhp. at komme i fællesskabsforløb.

Unge i mistrivsel:

44 procent af unge mellem 16 og 25 år oplever en grad af mistrivsel. Det viser forskning fra Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet.

38 procent af de unge vi har indskrevet her i centret siger, at de har *få eller ingen relationer til jævnaldrende*.

Vi kender alle en "Ella"



Men hvorfor?

Center for Ungdomsforskning: Klassisk og ny udsathed

- 1. Acceleration:** Også kaldet tempo. Alting skal gå hurtigere og hurtigere. Man skal hurtigere igennem uddannelsessystemet og kan have en følelse af, at man skal vide, hvad man vil med livet meget tidligt, ellers bliver man ikke lykkelig.
- 2. Præstation:** Der skal præsteres mere og mere. Uddannelsesreformer, nationale test og bedømmelse medvirker til, at unge konstant skal træffe valg om fremtiden og kæmpe for at følge med de faglige krav.
- 3. Psykolokisering:** Man opsøger psykologiske forklaringer på, hvorfor noget er, som det er. Der er et øget blik på, om man har sig selv med i alt, hvad man gør.





Hvad kan vi gøre?

Gode erfaringer fungerer som **opbyggende processer**, der over tid kan give sociale kompetencer og tro på egen formåen

For mange **nedbrydende processer**, der strækker, spreder eller gentager sig over tid, modsat føre til, at unge slider på eller helt mister tilliden til, at de kan indgå i eller fastholde fællesskaber.

Vores opgave bliver således at lave opbyggende fællesskaber, hvor de unge får **kompetencer og mod** på at indgå i mindre og mindre voksenfaciliterende fællesskaber.

Eksponeringstrappe

Hvordan kan TECH
løsninger være en del af
løsningen?





Freja Sangild Boysen

Medstifter og direktør i SocialSpace

Folkesundhedsvidenskab – Kandidat
afhandling om unges perspektiver
på mental sundhed

Mental sundhed i SAGA

Bestyrelsesmedlem i
Square Foundation



SOCIALSPACE

Målgruppen

- Børn og unge mellem 16-24 år
- .. som oplever sig selv som værende i mistrivsel, eller som af andre årsager har brug for en at tale med
- Indsatsen er for alle og bør favne den diversitet, der er i ungdommen
- Ligeledes bør indsatsen rumme de forskellige grader, der kan være af mistrivsel eller fravær af trivsel



Udfordring

Løsning

SOCIALSPACE

SocialSpace appen – en samlet indgang



Anonym
onboarding



Gennemse og filtrér
muligheder for
tilbud



Læs detaljer om
tilbud



Få hjælp



Digital indsats giver sociale indsigter

Automatisk dataindsamling



Antal og frekvens



Tid og sted



Tema/ problem



Demografi

Social indsigt

“67% af alle henvendelser om depression kommer fra piger i alderen 12-14 år”

“I Aarhus er 70% af henvendelserne fra drenge i alderen 12-14 år om ensomhed”

“Henvendelser om spiseforstyrrelser er steget med 20% i vejle”

“Henvendelser om selvskaade sker typisk mellem kl 21-22”

Digital indsats giver sociale indsigter

Social indsigt

Anvendelse

"I Aarhus er 70% af henvendelserne fra drenge i alderen 12-14 år om ensomhed"



Aarhus kommune kan lave et fællesskabsorienteret tilbud til drenge i alderen 12-14 år

"Henvendelser om spiseforstyrrelser er steget med 20% i vejle"



Foreningen for selvskade og spiseforstyrrelser ved nu, at det kan være en god idé at starte en afdeling i Vejle

SocialSpace-appen

Eksempel på indsigter om unge i Aarhus

Brugere i Aarhus

- Antal brugere d.d. i Aarhus: **426**
- Heraf er **65% piger**
- De fleste er mellem **17-30 år**
 - **Overvægt blandt de midt/slut 20-årige**

Tilbud der søges på af piger

Blandt de 24 årige

- Angst
- Selvværd
- Sygdom

Blandt de 29 årige

- Handicap
- Venskaber
- Krop

Tilbud der søges på af drenge

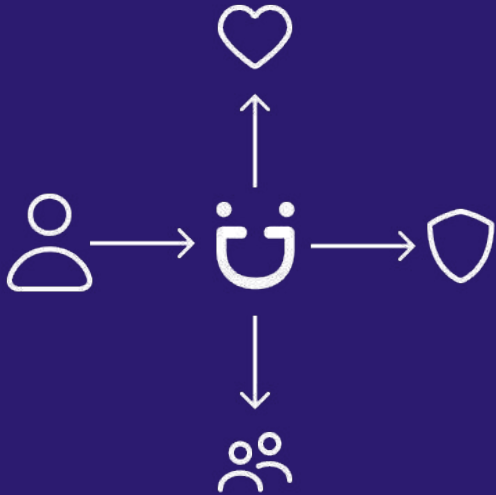
Blandt de 22 årige

- Sårbar mor
- Vold
- Krop

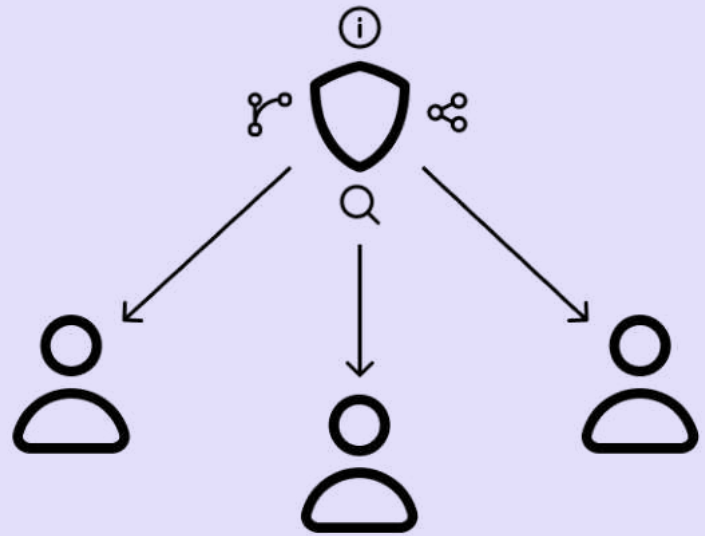
Blandt de 27 årige

- Pres
- Selvværd
- Stress

**Reaktiv indsats:
Lav ressource – Høj effekt**



**Proaktiv indsats:
Intervention drevet af indsigt**



Mere end en app

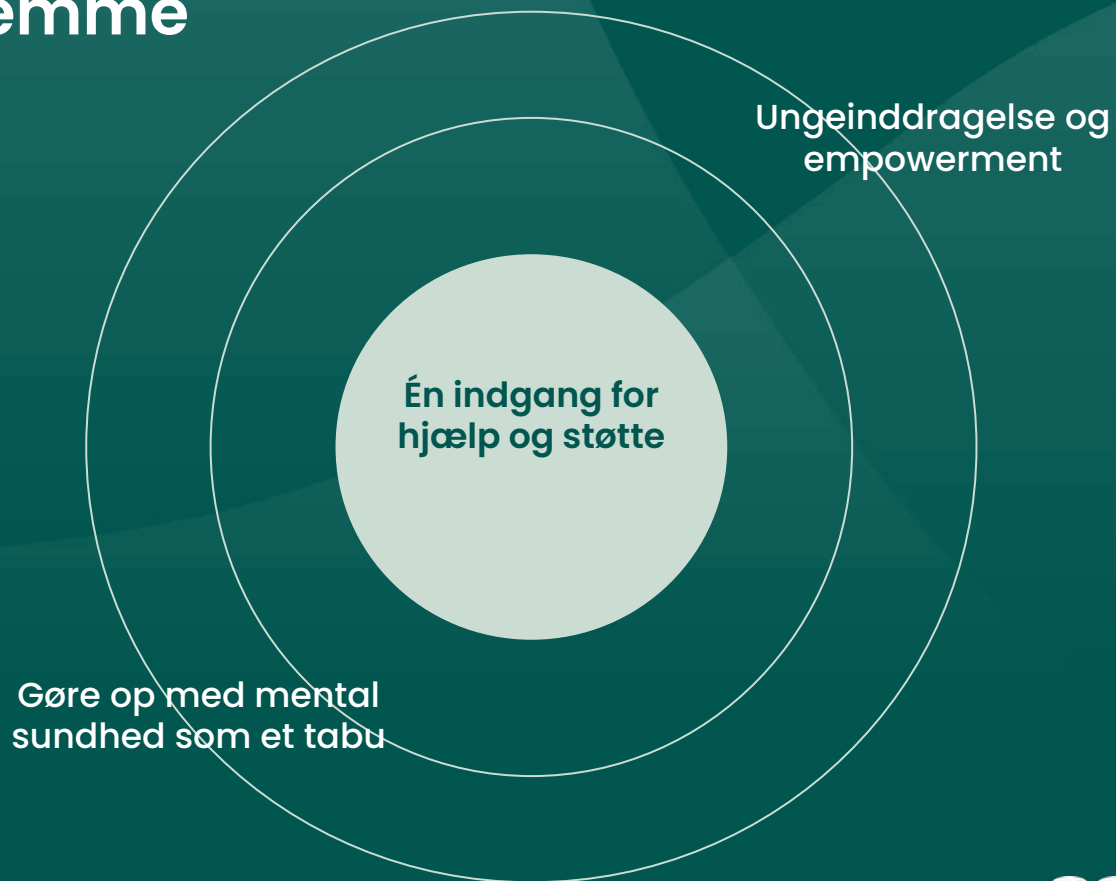
Ungeinddragelse - Design thinking

Kendskab

Udvikling

Vidensdeling

De unges stemme



Ambassadøre

- Guider SocialSpace
- Rollemodeller
- Lokal Forankring
- Kompetenceudvikling



#DINSTEMME

- 11 ungdomsuddannelser
- 1000 unge
- 2400 inputs
- 2 events med 300 deltagere



Fremadrettet

- Unge i hele landet har SocialSpace appen på deres telefon
- Handlemuligheder og empowerment
- Bygge bro mellem generation
- Målrettet indsats i kommuner



SOCIAL SPACE



SOCIALSPACE

Sammen kan vi styrke mental sundhed og skabe handlemuligheder når livet er svært

Center for
Digital Pædagogik



Giv et øjeblik:

**Vil du hjælpe en ung,
når du har tid?**

Marts 2024

Tæt samarbejde mellem kommune og civilsamfund gentænker frivillighed

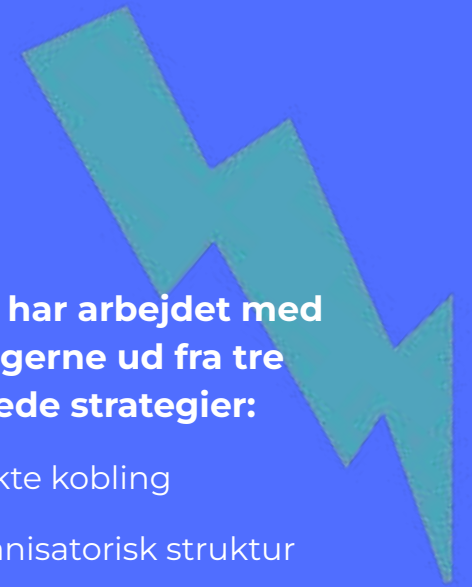
Center for Digital Pædagogik har, i samarbejde med Skanderborg Kommune og KFUM's Sociale Arbejde, afprøvet en ny samarbejdsform mellem kommune og civilsamfund for at give unge i sårbare positioner bedre adgang til civilsamfundets tilbud og netværk som et supplement til den kommunale støtte. Projektet er finansieret og støttet af Bikubenfonden.

Projektgruppen identificerede følgende barrierer for samarbejdet mellem civilsamfund og kommune:

- Tilbuddene opleves ikke altid som tilgængelige eller synlige for den unge.
- Der er for mange skridt involveret i at hjælpe den unge, og der mangler overblik over variationen af tilbud.
- Civilsamfundets kapacitet begrænses af ressourcer til opsøgende arbejde og koordination omkring match-arbejdet.

Projektet har arbejdet med udfordringerne ud fra tre overordnede strategier:

- Direkte kobling
- Organisatorisk struktur
- Den unges behov



Vigtigste læring i den kommunale kontekst



Forståelse af egen kerneopgave, versus hvilke opgaver en frivillig kan bidrage positivt til.



Tydeligt billede af de frivillige som hjælper (tillid)



Fokus på drømme og ønsker, frem for konkret problemløsning.



Dedikeret organisering i kommunen af både medarbejdere og særligt ledelse

Vigtigste læring i den civilsam- fundsmæssige kontekst



Stærke faglige og personlige ressourcer, unge og erhvervsaktive



Brugen af en app som værktøj skaber optimale rammer for at kommunikere og iværksætte de frivillige



Faktorer for indre motivation kan være rettesnore i udvikling af nye indsatser i civilsamfundet



Mødet med en frivillig er vigtigt for de unge

Kommune og civilsamfund fortsætter samarbejdet

Den vigtigste læring fra projektet ift. samarbejdet

- Flad organisering med frihed til at eksperimentere
- Styregruppe med fokus på læring
- Stærkt sammenhold på tværs af sektorerne



“Hjælpen fra den frivillige har betydet, at den unge nu selv har bedt mig om hjælp til at få kigget ind i nogle konkrete nye områder af sit liv. Der er ting, han gerne vil lære eller vide noget mere om, blandt andet, hvordan man går til jobsamtale.”

Medarbejder, Ungeteamet



K F U M ' S
SOCIALE
ARBEJDE

Center for
Digital Pædagogik



Skanderborg
Kommune

Projektet er finansieret
og støttet af



BIKUBENFONDEN

For mere information

Kontakt Signe Sandfeld Hansen på signe@cfdp.dk

Find hele erfaringsopsamlingen på www.cfdp.dk/udgivelser



A background image of a young girl with long, light brown hair, looking slightly to the right with a neutral expression. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid.

knfront

Vi vil bekæmpe mistriivsel

Konfront er **en trivsels- og undervisningsplatform**, der hjælper fagpersoner med at **styrke** børn, unge og voksnes **mentale trivsel**

Indholdet er evidensbaseret indhold, og **understøtter, faciliterer og opkvalificerer** fagpersoners arbejde med at forebygge og bekæmpe **mistrivselsproblematikker**.

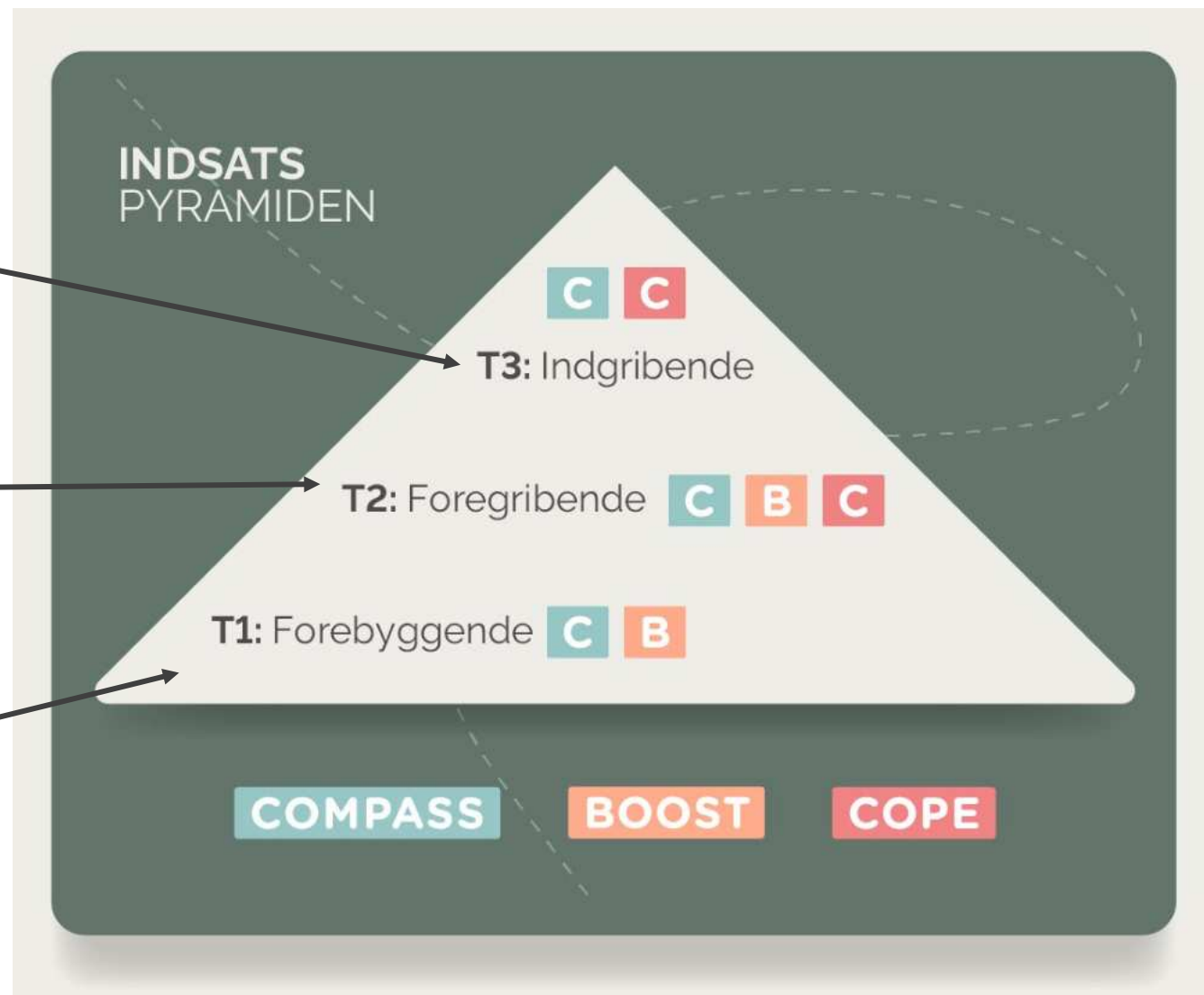


Hvem er brugerne?

Specialpædagoger.
Trivselsvejledere.
Psykologer.
Terapeuter.
Mentorer.

Specialpædagoger.
Trivselsvejledere.
Speciallærere.
Mentorer.

Pædagoger.
Mentorer.
Lærere.





Hvordan startede Konfront?

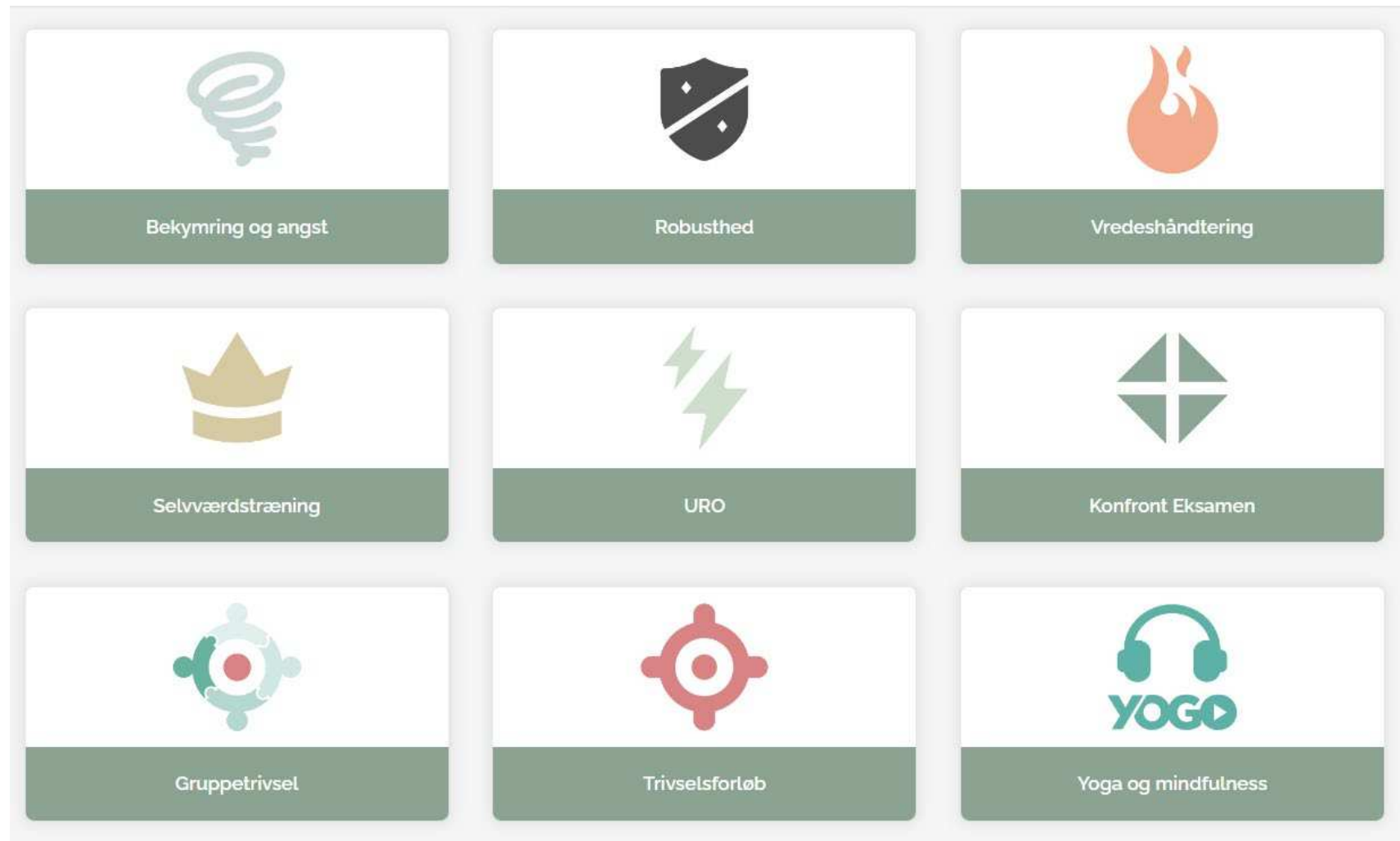
Speciallærer på **Center for Autisme**

Med til at opstarte en enhed for børn og unge med **skolefravær**

Oplevede øget **kompleksitet**

Savnede værktøjer jeg kunne støtte mig til

Kort præsentation af selve platformen



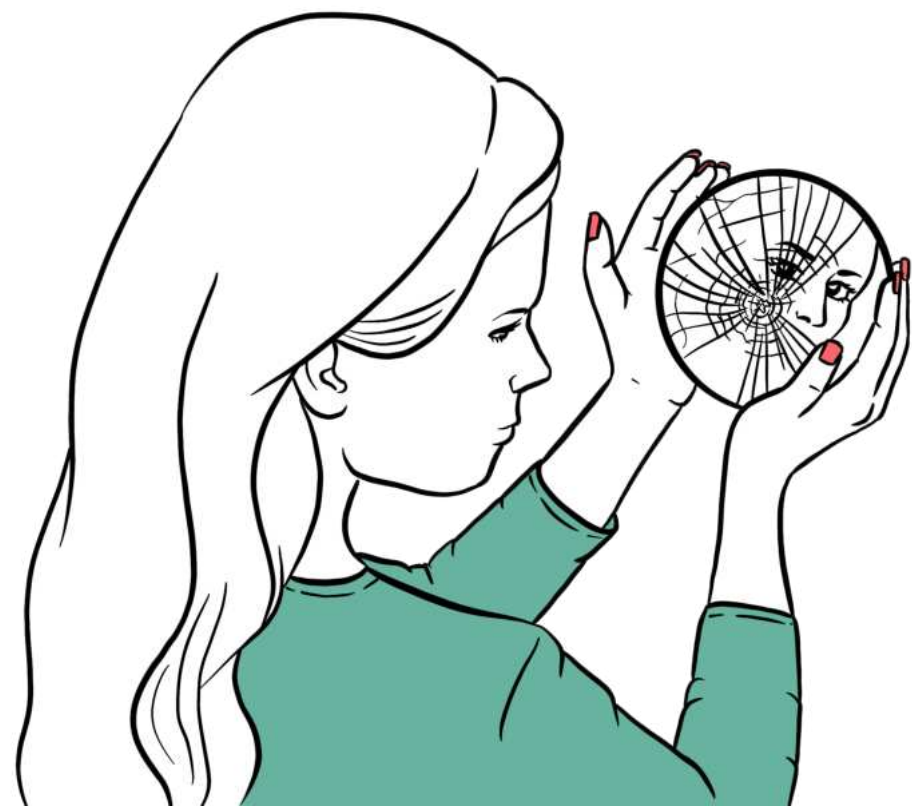
<https://www.loom.com/share/50c444e92e0d4552b254752bb73f0539?sid=42dddb3d-9bff-43cd-a643-836e71db38f2>

Eksempel

Skanderborg Ungeteam

Kvalitativ – trivselsskema. Synliggør progression.

Kvantitativ – skabet et fælles fundament og en sprog.



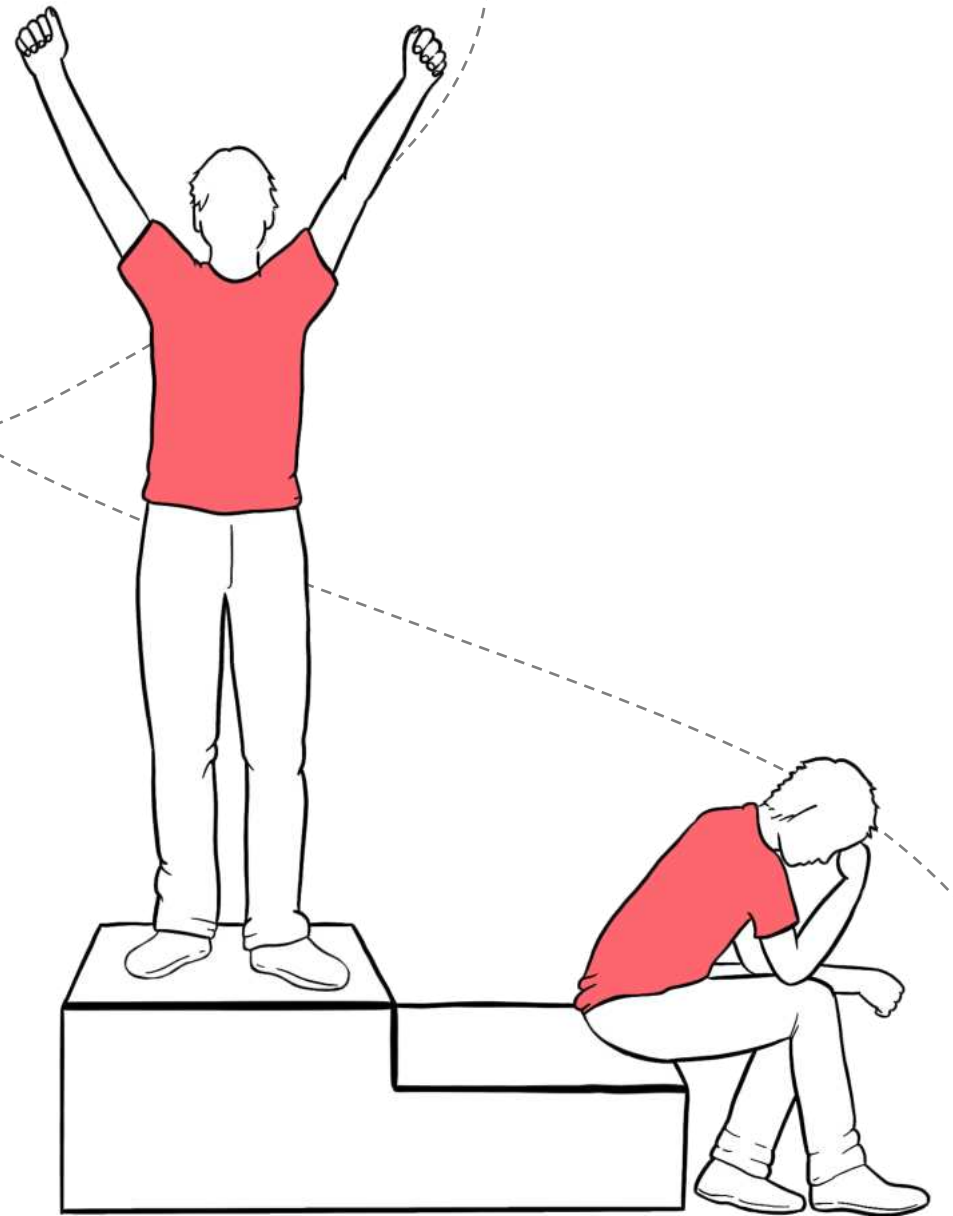
Idebank
Understøttende
Skaber struktur



Virker det?

JAI!

Men kun det
omfang det bliver
brugt



Implementering



Forudsætninger for en **vellykket** implementering:

- **Hvad** skal løses?
- **Hvem** er de ansvarlige?
- **Hvor** skal de ske?
- **Hvordan?** Fx om der skal afsættes timer.

Struktur, vedholdenhed, tydelighed og

Samarbejde!



Teamspirit



Relationer



Kommunikation



Selvberoligelse



Tanker og følelser



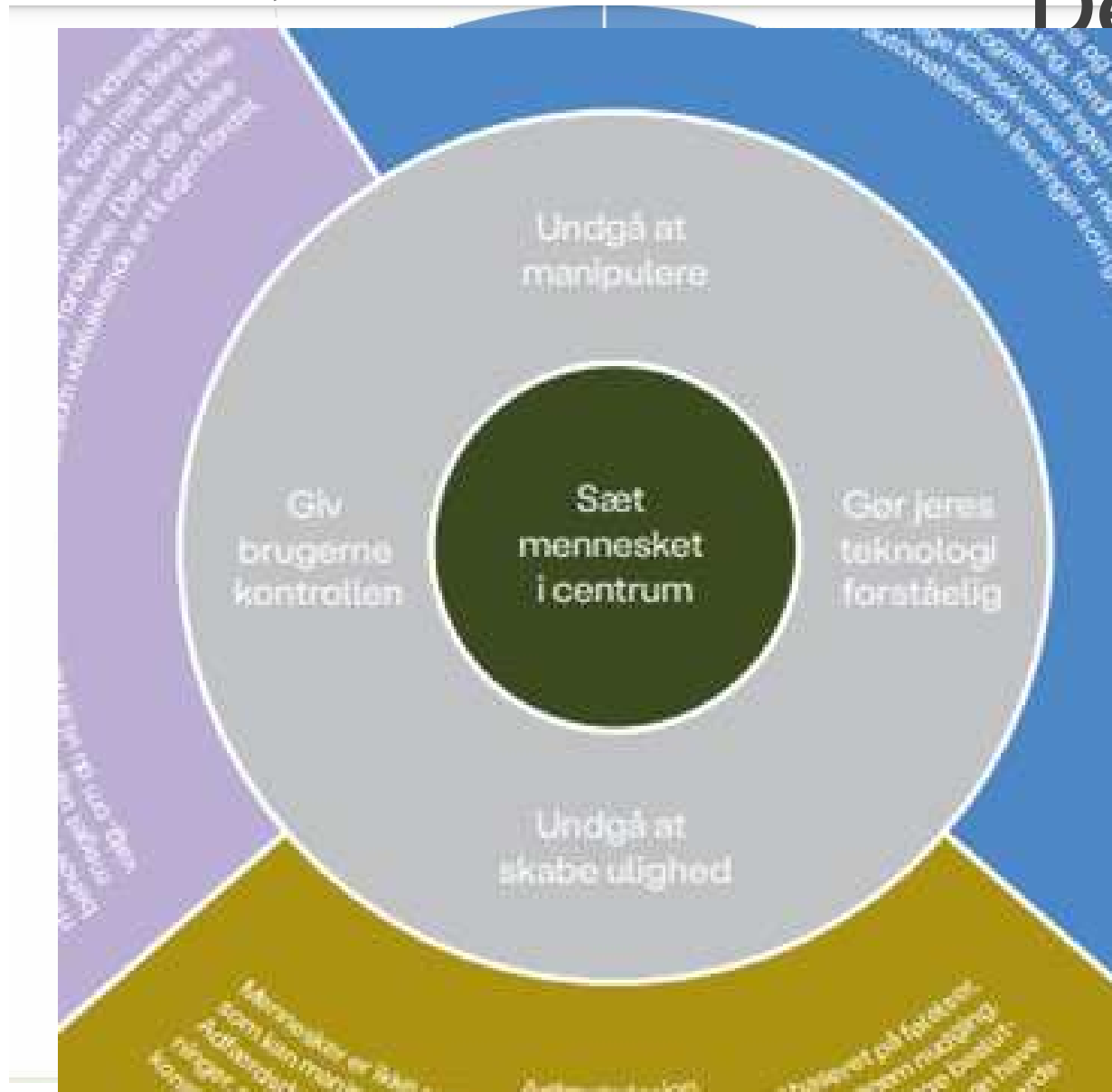
Motivation



Vaner og forandringer



Det digitale etikkompas





Tilføj

Ros fra andre i skolen (Barn)

I skal skrive et resume af en fremlæggetse i skolen. De andre elever synes opgav...

BARN



Tilføj

Kritik fra andre i skolen (Barn)

I skal skrive et resume af en fremlæggetse i skolen. De andre elever kritiserer...

BARN



Tilføj

Naturfilm - skoven

Formålet med denne VR-film er at give barnet mulighed for at se en VR-film til a...

BARN



Tilføj

Når andre hoverer i høvdingebold (Barn)

Du spiller høvdingebold og bliver ramt af en bold fra det andet hold. Det andet...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

Når andre hoverer i høvdingebold (Ung)

Du spiller høvdingebold og bliver ramt af en bold fra det andet hold. Det andet...

BARN, UNG, VOKSEN



Valgte øvelser

Vælg de øvelser du ønsker at tilføje ved at klikke på "tilføj" på øvelsen.

At k...

Læreren udleverer rettede opgaver i klassen. Da læreren går, begynder de andre...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

At se andre blive mobbet (Barn)

Læreren udleverer rettede opgaver i klassen. Da læreren går, begynder de andre e...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

At blive mobbet (Ung)

Læreren udleverer rettede opgaver i klassen. Da læreren går, begynder de andre...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

At se andre blive mobbet (Ung)

Læreren udleverer rettede opgaver i klassen. Da læreren går, begynder de andre e...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

Beskyldt for snyd (Barn)

Du spiller Kalaha. To børn beskylder dig for at snyde.

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

Uenighed i brætspil (Barn)

Du ser to børn spille brætspil. De kommer op at skændes om hvorvidt den ene snyd...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

Frustration i klassen (Barn)

I skal lave nogle opgaver hver for sig i klassen. En pige fra klassen bliver fr...

BARN, UNG, VOKSEN



Tilføj

At få skylden i idræt (Barn)

Idrætstimen slutter og du får besked



Tilføj

Ros fra andre i skolen (Barn)

I skal skrive et resume af en



Tilføj

Kritik fra andre i skolen (Barn)

I skal skrive et resume af en



Tilføj

Ros fra andre i skolen (Ung)

I skal skrive et resume af en



Tilføj

Kritik fra andre i skolen (Ung)

I skal skrive et resume af en



Tilføj

Ting på forkerte pladser

Du er i klasseværelset. Der er nogle af tingene i klassen, som står nogle

Gruppetræningsforløbet Modig er rettet mod grupper og klasser på mellemtrinnet, i udskolingen og på ungdomsuddannelser. Eleverne bliver opmærksomme på egne og andres tanker og følelser, og lærer strategier og teknikker til at håndtere ængstelse og bekymringer og derved blive mere modige.

Download PDF 

Tilføj forløb 

Gruppetræningsforløbene veksler mellem aktiviteter ved tavle, bord og på gulvet, og eleverne laver øvelser i fællesskab. Det er kun den voksne, der har brug for en computer. Alle gruppetræningsforløb kan bruges separat og tilpasses den enkelte klasse eller gruppe, men det kan være en fordel at have gennemført et af de andre gruppetræningsforløb, inden man arbejder med "Sammen".

Lær om er første del af forløbet, hvor det handler om at lære om temaet. I anden del, Arbejde med, vil der være fokus på at øve sig på strategier, der kan hjælpe en med at håndtere situationer. Ekstra aktiviteter kan bruges efter behov og øvelserne kan eventuelt tilføjes til Lær om og Arbejde med.

Lær om




I denne del af forløbet er der fokus på at få en forståelse for, hvad det vil sige at have ængstelige tanker og følelser, og for hvordan man kan håndtere de forskellige udfordringer, som man selv eller andre kan have.




De materialer, der skal printes, kan downloades ved at klikke på "Download PDF" ovenfor. Her downloades vejledningen og alle øvelser til Modig - Lær om og Arbejde med.

Klik på "Læs mere her" herunder for at downloade øvelserne enkeltvis og se forslag til ekstra aktiviteter.

[Læs mere her](#)


 Frygt, angst og bekymring  

 Film om ængstelse og bekymring  

 Hvad er andre bange for?  

 Hvad er tanker og følelser?  

 Tanker og følelser hænger sammen  

 Hvordan hjælper man en ven?  

 Opsamling  

Arbejde med 

Ekstra aktiviteter 



Tak for nu og på gensyn 😊

