

Gratis uddannelse til 250 folkeskolelærere – skal jeres skole være med?

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus universitet skal som led i et forskningsprojekt de næste to år uddanne 250 folkeskolelærere i det mindfulness-baserede program **.b** (udtales Dot-b).

Formålet er, at nedbringe stress og mistrivsel hos lærere og elever samt give børn et godt mentalt helbred. Programmet er grundigt udviklet de seneste 10 år i England, og det giver eleverne nogle kompetencer, de kan bruge i livet til at trives bedre og udvikle en sund relation til sig selv og andre mennesker.

Den ene rapport efter den anden viser, at unges stressniveau og mistrivsel stiger, og antallet af diagnoser er eksploderet. Der er et stort behov for mentalt sundhedsfremmede indsatser blandt danske unge, og det er godt givet ud at give dem kompetencerne til selv at træne deres mentale sundhed i en tidlig alder. På den måde er det noget, de kan tage med sig, når de uundgåeligt møder udfordringer resten af livet.

Det får I muligheden for

Med støtte fra Satspuljemidlerne tilbyder vi gratis uddannelse til tre af jeres lærere, så de kan undervise i mindfulness-programmet **.b** for børn i alderen 11-14 år i skolen. Vi anbefaler, at minimum to lærere deltager på uddannelsen. På den måde sikrer I, at programmet bliver godt integreret på skolen.

Mindfulness-træning er en velundersøgt metode, hvor du netop træner at forbedre mental sundhed. Præcis, som du træner den fysiske. Studier publiceret i førende medicinske tidsskrifter viser, at programmet Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) reducerer symptomer på stress, angst, depression og smerter. De gavnlige effekter underbygges af hjerneforskning.

Hvad kræver det af jer?

Uddannelsen er gratis, og som skole skal I dække transport og frikøb af tre medarbejdere under uddannelsen, der bruger samlet ca. 15 dage fordelt på ét år. På næste side kan du læse mere om forskningsprojektet, uddannelsens opbygning og programmet **.b**.

Deltagelse kræver, at lærerne ønsker at integrere mindfulness i deres hverdag og vil investere tid og engagement i egen træning og senere videreformidling af dette.

.b-programmet er et struktureret undervisningsprogram til brug i undervisningen. Ansøger skal derfor fungere som underviser i dagligdagen.

Vi får allerede mange henvendelser, så skriv til os allerede nu, hvis du er interesseret. Skolerne fordeles i de fem regioner efter Først-til-Mølle:

pia@clin.au.dk

Dansk Center for Mindfulness

Aarhus Universitet

Forskningsprojekt

Stressfri hverdag for børn og unge er et forskningsprojekt finansieret af Satspuljemidlerne. Med et datagrundlag på cirka 4000 elever, kan vi undersøge, hvorvidt danske børn – i lighed med amerikanske og engelske børn – har gavn af at få introduceret og integreret mindfulness i hverdagen.

Tidspunkt for uddannelsesstart bliver foretaget ved lodtrækning. Vi indhenter data via spørgeskemaer til lærere og elever. De første to MBSR-kurser (*Mindfulness-baseret Stressreduktion*) begynder i januar 2019 og yderligere tre i efteråret 2019. Yderligere fem hold gennemgår kurset i 2020.

Uddannelsens opbygning

Lærerne deltager først i et 8-ugers MBSR-kursus en eftermiddag om ugen uden for skoletid plus en heldag, hvorefter de i ca. seks måneder selv skal meditere dagligt. Derefter skal lærerne deltage på et 4-dages internat henover en weekend, hvor der vil være mere intensiv mindfulness-træning samt undervisning i *.b*-programmet. Når lærerne er kommet i gang med at undervise børnene, vil der være 3x2 seminardage med supervision. Alt i alt svarer det til ca. 15 dage fordelt på et helt år.

.b-programmet

I efteråret 2017 afsatte Folketinget 12,5 mio. kroner af Satspuljens midler, så Dansk Center for Mindfulness kan uddanne 250 folkeskolelærere i det engelske program *.b*.

Mindfulness in Schools Project <https://mindfulnessinschools.org/> har udviklet programmet *.b* (udtales, *dot-b*) til større børn i folkeskolen, og programmet er testet på Oxford Center for Mindfulness. Center for Healthy Minds og Oxford Center for Mindfulness har positive erfaringer og resultater med mindfulness til folkeskolen. Programmet består af ti lektioner mellem 40-60 minutter, og børnene kan forbedre opmærksomhed, indlæring og sociale færdigheder.

I England er mindfulness-programmet allerede implementeret til forebyggelse af stress og mistrivsel på skoler.

Programmet er målrettet de 11-14 årige elever.

[Læs mere om *.b*-programmet her.](#)