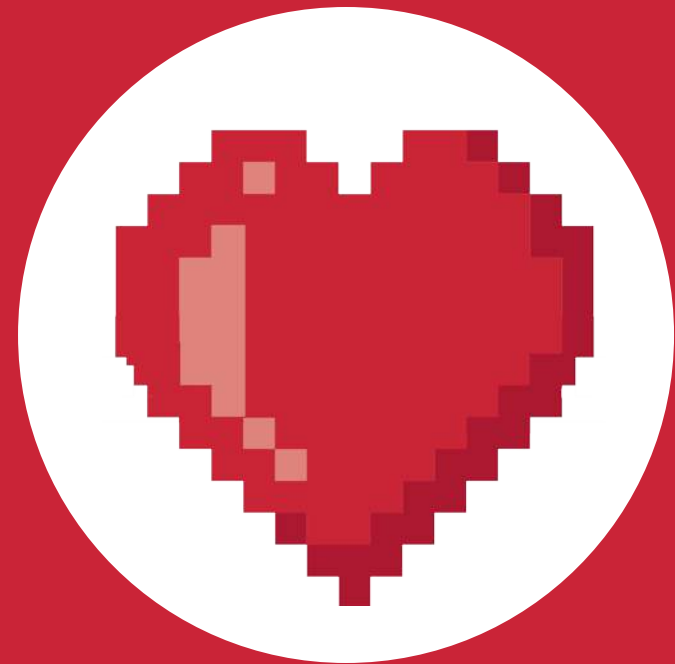


Health Points



En spilbaseret læringsmetode
til sundhedsfremme blandt
dårligt stillede unge voksne



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Manual



healthpoints.eu



Projektpartnere

RINOVA

**Rinova Limited
United Kingdom**

Contact person: Alexandra Walker
a.walker@rinova.co.uk
www.rinova.co.uk



**CESIE
Italy**

Contact person: Giovanni Barbieri
giovanni.barbieri@cesie.org
www.cesie.org

BUPNET
Bildung und Projekt Netzwerk GmbH

**BUPNET
Germany**

Contact person: Sabine Wiemann
swiemann@bupnet.de
www.bupnet.de
www.bupnet.eu



**die Berater®
Austria**

Contact person: Franziska Steffen
f.steffen@dieberater.com
dieberater.com



**SOSU Østjylland
Denmark**

Contact person: Bodil Mygind Madsen
BMM@sosuoj.dk
www.sosuoj.dk



**MMC Management Center
Cyprus**

Contact person: Christiana Knais
christiana@mmclearningsolutions.com
www.mmclearningsolutions.com



**Rogers Foundation
Hungary**

Contact person: Virág Suhajda
virag.suhajda@rogersalapitvany.hu
www.rogersalapitvany.hu/en

Indledning

Denne vejledning henvender sig til **fagprofessionelle inden for uddannelse, og ungdomsarbejde**. Den beskriver **Erasmus+ projektet Health Points' tilbud om sundhedskompetenceuddannelse** og giver en oversigt over de vigtigste projektsresultater.

Health Points-tilbuddet er skræddersyet til unge voksne, der lever under usikre socioøkonomiske forhold, der ofte fører til en usund livsstil. Uddannelses tiltag spiller en central rolle i fremme og styrkelse af sundhedskompetencer. At vække interesse for og motivation til at tage hånd om eget helbred er imidlertid en stor udfordring. Dette gælder for unge generelt, men især for denne målgruppe. Health Points er rettet mod alle de fagfolk, der har en omsorgsopgave og -forpligtelse i forhold til målgruppen og sigter mod at give disse unge et inspirerende og interaktivt læringsmateriale, der kan tilpasses forskellige forhold.

Health Points-læringsprogrammet består af en **kombination af online mini-spil og face-to-face læring**, der er udarbejdet til at skabe bevidsthed om sundhedsrelaterede emner og motivere målgruppen til at beskæftige sig med emnet sundhed og velvære. Målet er:

- At mindske usunde adfærdsmønstre og livsstilssygdomme blandt unge voksne
- At fremme motivation til selvforvaltning og ændre usund adfærd til sundere livsstil
- At styrke unge voksnes evne til selvforvaltning som en vigtig kompetence i forhold til arbejdsevne og aktive medborgerskab

Denne vejledning giver praktisk vejledning i introduktion og integration af Health Points-tilbuddet i formelle og ikke-formelle læringsammenhænge, og den præsenterer hele projektet og projektsresultaterne.

Projektmål



At udvikle en pædagogisk spilbaseret tilgang.



At give en attraktiv adgang til information om sundhedsforebyggelse og uddannelse for udsatte unge voksne.



At fremme nøglekompetencer, såsom IKT-færdigheder, læsning og skrivning samt sociale kompetencer og medborgerskabskompetencer.



At udstyre undervisere med et innovativt værktøj til at fremme opmærksomheden omkring sundhedsrelaterede emner.

Aktiviteter

- ▶ Udvikling af innovative og interaktive læringsmetoder og indhold.
- ▶ Eksempler på god praksis i forhold at integrere sundhedsrelateret undervisning i eksisterende uddannelses- og/eller kursustilbud.
- ▶ Øget forståelse for behovet for sundhedskompetence blandt lærere og undervisere.
- ▶ Konkret viden om, færdigheder og kompetencer til at implementere interaktive spil og integrere dem effektivt i undervisningsaktiviteter;
- ▶ Øget opmærksomhed på fordelene og vigtigheden af sundhedsforebyggelse hos unge voksne og øget viden i forhold til at kunne træffe sundere valg i dagligdagen.

Indhold

1.	Sundhedsfremme for sårbare unge voksne	5
1.1.	Faktorer, der påvirker den enkeltes sundhedsstatus	5
1.2.	Sundhedsrelaterede problemer blandt unge	6
1.3.	Betydningen af sundhedskompetence	7
1.4.	Health Points' vigtigste læringsmål og moduler	7
2.	Health Points' spilbaserede blended learning-metode	7
2.1.	Integration af spilmekanik	8
2.2.	Balance mellem online- og face-to-face læring	9
3.	Anvendelse af Health Points	10
3.1.	Moduler og forskellige læringsscenarier	10
3.2.	Onlineundervisningsplatformen Health Points	11
3.3.	Læringsmoduler og hvordan de implementeres	12
	Modul 1: Sund levevis	12
	Modul 2: Fysisk sundhed og velvære	14
	Modul 3: Psykisk velvære	18
	Modul 4: Et liv uden afhængighed og vanedannende adfærd	21
	Modul 5: Beskrivelse af og adgang til sundhedsfremmende tilbud	24
3.4.	Nøgleaspekter i forhold til implementering af Health Points-træning	26
4.	Vigtige praktiske/pilot-erfaringer med Health Points	30

1. Sundhedsfremme for sårbare unge voksne

En af de vigtigste udfordringer i ungdomsårene er den overgang til selvstændighed og uafhængighed, der tager form de sidste 10 år frem mod tyveårsalderen. På dette tidspunkt er det meget vigtigt **at kunne formulere sundhedsspørgsmål og håndtere processen med at søge hjælp til disse**. At støtte unge mennesker i denne proces handler om at styrke dem i at tage kontrol over eget liv og helbred og give dem den information, de har brug for at søge den rette hjælp og de rette løsninger.

Faktorer, der påvirker den enkeltes sundhedsstatus

De fleste børn og unge i Europa lever et liv, der er præget af en høj grad af sundhed og velvære. Dog: "Unge helbred ser ud til at variere betydeligt på tværs af europæiske lande og er stærkt relateret til sociale og miljømæssige faktorer." Som demonstreret af Dahlgren (1995) kan forskellige lag af faktorer påvirke individets sundhedsstatus. Det kan spænde fra **generelle socioøkonomiske, kulturelle og miljømæssige forhold** (såsom mad, uddannelse, arbejdsmiljø, boliger, sundhedsydelse) til **sociale netværk og samfundsnetværk og individuel livsstil**.

Der har været gjort forsøg på at forklare, hvorfor **socialt udsatte unge udviser en mere sundhedsskadelig adfærd** end andre unge. Især synes det at have **færre formelle uddannelsesmæssige kvalifikationer** at være en afgørende faktor for sådan adfærd, fordi dette ofte er forbundet med lavere sundhedskompetence. Et lavere uddannelsesniveau fører oftest til **lavere indkomster** for de unge eller deres forældre, hvilket igen begrænser de unges evne til at deltage i sundhedsfremmende aktiviteter såsom planlægning af sunde måltider. En forklaring på **relativt**

dårligere ernæring er, at energitætte, næringsfattige fødevarer er billigere pr. kalorieindhold end næringsrige dagligvarer med lav energitæthed. Derudover er indtagelse af visse fødevarer eller spisemønstre også kendt som (bevidst eller ubevidst) mestringsstrategi til at imødegå vanskelige livssituationer og stress generelt. For eksempel trøstespisning, der har tendens til at være at spise mad med højt kalorieindhold og fedt som slik, chips og chokolade.

Psykosociale faktorer, såsom ustabile sundhedsrelaterede vaner, lavere selvværd og manglende selvkontrol har negative effekter med hensyn til en sundhedsfremmende adfærd. Desuden bor folk med en lavere socialøkonomisk status oftere i miljøer og kvarterer, der ikke er sundhedsfremmende. For eksempel er det mindre sandsynligt, at de har adgang til sikre cykelstier og friske fødevarer. Mennesker med lavere social status er også oftere underlagt socialiseringsbetingelser, der gør deres opførsel og perspektiver relativt mindre sundhedsfremmende. I deres nære sociale miljø er der også ofte en mangel på en sund livsstil på grund af manglen på positive rollemodeller.

Manglende viden om sundhed kan også være en vigtig, omend skjult barriere for beskæftigelse.

Faktorer, der øger social udstødelse:

- særligt dårlige fremtidsudsigter
- at bo i fjerntliggende eller ubeboede områder
- lav indkomst
- mangel på eller utilstrækkelig social støtte
- arbejdsløshed og afhængighed af social støtte
- stofmisbrug,
- hjemløshed
- kriminel adfærd
- teenage / tidlig graviditet

- inaktive fritidsaktiviteter, især tv-kigning, brug af spilkonsol, pc

Sundhedsrelaterede problemer hos unge

Mange alvorlige sygdomme i voksenalderen har deres rødder i ungdomsårene. Sygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme, diabetes eller især overvægt skyldes usund adfærd som rygning, dårlig kost, mangel på fysisk aktivitet eller andre skadelige vaner i ungdommen - og har ofte en negativ indflydelse på arbejdsevnen.

“En del af de unges helbredsproblemer er relateret til deres livsstil og til risikoadfærd, der ofte knytter sig til ungdoms- eller teenageårene. I dette perspektiv kan man fremhæve flere problemer, der er typiske for denne aldersgruppe: alkohol-, tobaks- og narkotikaforbrug såvel som spiseforstyrrelser, stillesiddende livsstil eller voldelig adfærd.” (Europarådets ungdomspartnerskab (2018): Unges helbred i Europa. URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/163>)

Mange unge voksne i Europa er ikke opmærksomme på, hvordan en usund livsstil har direkte indflydelse på deres liv og karriereudsigter.

Yderligere læsning:

Links på engelsk:

Zentner, M.: Body, health and the universe – A polemic and critical review of youth health behaviour. In Council of the European Union (ed.): Perspectives on youth, issue 3: „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe.

URL: https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261944/12_PoY-3-EN.pdf

Youth and Health in Advanced Societies. Risks, Consequences and Policies.

URL: <https://www.population-europe.eu/event-review/youth-and-health-advanced-societies-risks-consequences-and-policies>

Perspectives on youth, issue 3 „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe“. Council of Europe.

URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/issue-3>

Links på dansk:

<https://www.udsatte.dk/>

<https://www.rockwoolfonden.dk/forskningsomraader/udsatte-unge/>

<https://www.rockwoolfonden.dk/publikationer/hvad-vi-ved-om-udsatte-unge/>

Sundhedskompetencens betydning

Forskellige undersøgelser på europæisk og nationalt niveau viser, at der er et meget stort behov for at forbedre sundhedskompetencen blandt unge voksne, især hos dem, der er dårligt stillede (f.eks. Quenzel et al, 2015; Perry, 2014).

Sundhedskompetence er evnen til som enkeltperson at kunne forstå sundhedsoplysninger samt at kunne søge hjælp, hvor det er nødvendigt. Dette er en relativ ny kompetence og inkluderer evnen til at håndtere information om egen sundhedsstatus ved at kunne se egne behov og også vide, hvor man skal henvende sig for støtte og information. Dårlig sundhedskompetence påvirker evnen til at søge hjælp.

De fleste definitioner af sundhedskompetence inkluderer således følgende elementer:

- Forståelse af relevante sundhedsoplysninger
- Udvikling af færdigheder til håndtering af risiko og valg af livsstil
- Forståelse for og viden om, hvornår hjælp er nødvendig
- Navigering i sundhedssystemet

Yderligere læsning:

Links på engelsk:

Hagell, Ann (2015): Promoting young people's health literacy and understanding their help-seeking behaviour. In: AYPH Exploring Evidence series, March 2015.

URL: http://www.youngpeopleshealth.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/628_Health-literacy-EE-format-Updated-by-AH-march.pdf

Links på dansk:

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/stor-rapport-afsloerer-alt-for-mange-unge-spiser-usundt-og-er-overvaegtige>

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_maaltidsvaner_indhold_digi_0.pdf

Health Points' vigtigste læringsmål og moduler

Læringsmålene for Health Points-læringstilbuddet blev defineret på grundlag af gennemgang og diskussion af relevante undersøgelser og publikationer samt feedback fra voksenundervisere og unge voksne på spørgsmål, der fokuserer på sundhedsbevidsthed og sund livsstil i uddannelsesmæssige sammenhænge.

Nedenstående hovedlæringsmål var udgangspunkt for udviklingen af Health Points-læringsmodulerne.

- At forstå betydningen af sundhed og egenomsorg for ens velvære
- At kende til fordelene ved fysisk aktivitet og hvordan man bliver aktiv
- At opbygge psykisk velvære og kunne håndtere stress
- At være opmærksom på farerne ved afhængighed og at kunne leve fri for afhængighed
- At vide, hvor man kan få hjælp og støtte

Læringsmodulerne beskrives mere detaljeret i kapitel 3.





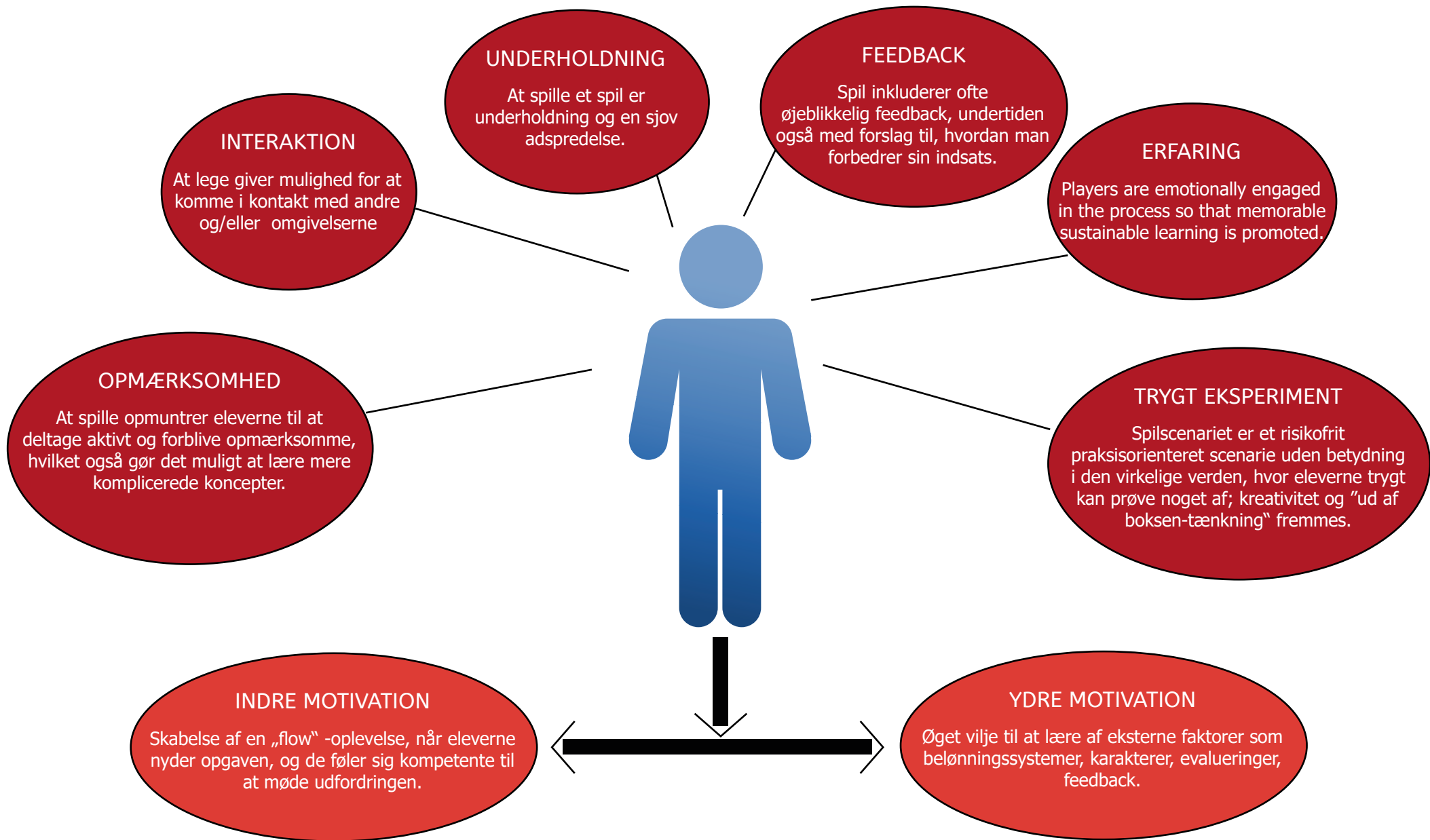
2. Health Points spilbaserede blended læringstilgang

En af de generelle udfordringer for underviser og andre, der arbejder med unge, er at motivere de unge til uddannelse i almindelighed og i særdeleshed at motivere dem til at forstå betydningen af sundhedskompetence samt til at tage ansvar for egen sundhedstilstand.

En positiv måde at takle disse udfordringer på er at tilbyde indbydende og spændende, lettilgængelig læring, der hverken er moraliserende eller bedrevidende. Med afsæt i denne holdning tilbyder Health Points en blendet læringstilgang med spilbaseret face-to-face klasseundervisning og online spilbaseret læring.

Integration af spilmekanik

Integration af spilmekanik i forskellige undervisningsforløb er blevet meget populær. Spilbaseret læring ændrer den måde, vi tilegner os viden. Ved at fusionere spilelementer (som spilleregler, lege-fragmenter, konkurrence med andre, belønning og score) og undervisning, skabes en ny **balance mellem maksimal elevopmærksomhed gennem sjov og underholdning og motivation til handling som f.eks. engagement i scenariebaseret problemløsning, og herved opfyldes de uddannelsesmæssige mål**. Health Points tager afsæt i denne forståelse og placerer "gamifisering" som grundstenen i projektets læringsdesign.



Blandet online- og face-to-face-læring

Introduktionen af spilelementer i klasseværelset øger generelt elevernes engagement, men i forhold til unge er online spil et yderst effektivt læringsredskab.

For at drage fordel af unges positive holdning til onlinespil og sociale medier har Health Points-læringstilbuddet derfor en række online minispil i centrum af hvert læringsmodul.

Det er ikke meningen, at det skal være en ren, spilbaseret læringsoplevelse, da spillene ikke er den eneste læringskomponent, men at det skal kombineres med en række andre former for læring.



Udover det økonomiske aspekt (spiludvikling er meget dyrt og ressourcekrævende) er der stadig gode uddannelsesmæssige grunde til, at det er vigtigt at følge eleverne personligt i klasseværelset. **I et blandet format af online- og face-to-face-lektioner kan fordelene ved både online og offline læring forstærkes, og grænserne delvist viskes:**

Online



forstærket

Face-to-Face



Rammer for online minispil og aktiviteter

understøtter en effektiv læringsproces

skaber en positiv holdning til onlinespil

faciliterer grundig refleksion over emner

opmærksomhed over for sundhedsrelaterede emner

støtter individuel overførsel til det 'virkelige' liv

motiverer til at fokusere på sundheds- og velværelserelaterede emner

fremmer selvforståelse: „min krop - mit liv - mit helbred“



kompensere



ofte ikke tilstrækkeligt i forhold til specifikt læringsindhold/ personlig udvikling

kræver adgang til „traditionelle“ uddannelsesforanstaltninger

Yderligere information om den praktiske implementering af denne blandede tilgang findes i kapitel 3.

3. Anvendelse af Health Points

Modulopbygning og forskellige læringsscenarier

Erfaringsmæssigt er unge voksne ikke interesseret i at deltage i kurser, der udelukkende har til formål at forbedre deres adfærdsmønstre i forhold til sundhed. Derfor er Health Points designet i en modulopbygget og fleksibel form, så det delvis eller helt kan integreres i eksisterende uddannelsesinitiativer for udsatte unge voksne.

Health Points pilotforløb er blevet afprøvet under følgende omstændigheder: Underviserne valgte mellem 2 modeller:

- Deltagerne gennemgår udvalgte moduler. (UK, DK, AT, IT, HU)
- Deltagerne vælger ud fra interesse, hvilke moduler de skal gennemgå. (CY, DE)

Scenarierne varierede primært efter antallet af lektioner. I begge tilfælde blev onlineaktiviteterne på platformen underbygget med yderligere aktiviteter og refleksioner i klasseværelset.

Health Points består af i alt fem moduler. Modulerne 2 - 4 er hver især dedikeret til et specifikt emne, mens første og femte modul er beregnet til at introducere eller afslutte hele programmet, men kan også gennemføres som uafhængige moduler. Beslutningen om, hvilke moduler der skal bruges, skal i sidste ende træffes af underviseren afhængigt af de studerendes profil og den tidsramme, der er til rådighed.

Hvert af modulerne består af en kombination af online minispil og face-to-face-læring.

- Online-minispil er opstillet i forhold til undertemaer for hvert modul og er tilgængelige online på Health Points-ektionsplatformen: online Health Points lesson platform
- Face-to-face delene skal understøtte undervisning, der så giver mere detaljeret information, dybere og individuel refleksion over emnerne samt individuel støtte i forhold til at overføre læringen til de studerendes virkelighed. Til dette anbefales brugen af mange forskellige metoder, såsom brainstorming, diskussioner, casestudier, rollespil og andre interaktive metoder. Ressourcekrav til face-to-face-undervisningen findes under beskrivelsen af de respektive moduler. Et ekstra afsnit i denne manual er desuden afsat til generelle overordnede noter omkring planlægning og afvikling af undervisningen.

På grund af den fleksible tilgang og den helt individuelle læringssti er det ikke muligt at give et generelt bud på undervisningsmodulernes varighed. I lektionsplanlægningen kan underviseren imidlertid bruge en estimeret tid på ca. 10-15 minutter pr. online spil som en indikator. Afhængig af gruppens viden og underviserens brug af spillene kan dette estimat variere.

I forhold til strukturen for hvert undervisningsmodul kan følgende skema bruges som vejledning:

1. introduktion til emnet
2. online-aktiviteter på undervisningsplatformen Health Points
3. refleksion

4. praktiske øvelser/spil
5. refleksion og implementeringsplanlægning
6. evaluering

Bemærk: Afhængigt af beslutningen om, hvor detaljeret et emne skal behandles, kan trin 3 - 5 (eller 6) også udføres efter hvert online minispil

Online-læring giver muligheder for selvstudier. Beslutningen om, hvorvidt undervisningen organiseres på denne måde eller som onlinedele kombineret med en face-to-face-del, er op til underviseren og afhænger af, hvor meget støtte eleverne har brug for, og hvor koncentreret eller fragmenteret, rækkefølgen af online- og klasseværelsesdele skal være.

Health Points er tænkt som et uddannelsesstilbud. Afhængigt af den enkelte studerendes støttebehov, undervisningstilbuddene og de personlige kvalifikationer, der er til rådighed i organisationen, kan det være gavnligt at kombinere undervisningen med individuel coaching i de sundhedsrelaterede emner, der indgår i undervisningen.

Onlineundervisningsplatformen Health Points

Health Points-platformen er baseret på Moodle. Det er en fuldt responsiv webbaseret platform, der er velegnet til enhver enhed og skærmstørrelse, struktureret i overensstemmelse med det modulopbyggede læringsdesign i fem læringsmoduler.

Gå ind på platformen her: <http://hplesson.projectsgallery.eu/>

I platformguiden/platform guide beskrives håndteringen af

platformen trin for trin fra en undervisers perspektiv og fra en elevs (studerendes) perspektiv.

Point tildeling og klassificeringssystem:

Eleverne samler point, når de spiller sig igennem minispillene. De kan få point på to måder:

1. Når de gennemfører alle onlinelektioner (spil) i et modul,
2. får de 250 point.
3. Hvis underviseren beslutter at medtage yderligere opgaver fra face-to-face-lektionerne kan eleverne uploade deres opgaver, som derefter også kan klassificeres manuelt af underviseren. Dette vil påvirke den samlede klassificering for hvert modul.

Efter hvert afsluttet modul får brugeren en badge.

IT-kompetencekrav og krav til tilgængelig infrastruktur

Brugen af Health Points-platformen er selvforklarende, ved registrering bliver brugeren ført til de tilgængelige spil. Vi anbefaler at man har adgang til en stationær computer, når man vil bruge platformen sammen med en gruppe elever. Selvom platformen er dynamisk og også fungerer på mobile enheder, er indholdet lettere tilgængeligt og læsbart på en større skærm. At have computere til enhver bruger er ønskeligt, men ikke nødvendigt, og flere elever kan også arbejde på spillene sammen.

Læringsmoduler og hvordan de kan implementeres



Modul 1: Sund Livsstil

Modulets emne og mål

Dette modul er beregnet som en generel introduktion til emnet, der skal sætte scenen for det mere konkrete emne, der udforskes i de andre moduler. Dette introduktionsmodul opfylder følgende grundlæggende læringsmål:

- at afklare begreberne sundhed, velvære og en sund livsstil generelt
- at fremhæve vigtigheden af et grundlæggende godt helbred og de faktorer, der har betydning for dette
- at afsøge individuelle behov for helbred og velvære
- at motivere til at tage ejerskab for egen sundhed og reflektere over egne livsstilsvalg.

Adressering af emnet

Dette modul kan bruges til at forberede eleverne på et hvilket som helst af de andre moduler, men generelt kan det også gennemføres som et selvstændigt modul.

Ud over de onlinespil, der er beskrevet nedenfor, omfatter dette modul også en styret diskussion. Underviseren skal sikre, at deltagerne kan se og høre hinanden og skabe plads til, at hver deltager kan dele sit input og føle sig personligt engageret i emnet.

Man skal være særlig opmærksom på, at deltagerne respekterer hinanden og deres meninger. Det er vigtigere at skabe personligt engagement i emnet end at søge efter 'rigtige' svar på dette trin. Som et resultat af de reflekterende face-to-face dele af dette modul skal eleverne (individuel) besvare følgende spørgsmål:

- Hvad betyder sundhed rent faktisk for mig?
- Hvilke aspekter er sundhed og velvære sammensat af for mig?
- Er der nogle prioriteter?
- Hvilke faktorer påvirker mit helbred?
- Hvad er en sund livsstil for mig?
- Hvad er nødvendigt for at jeg kan føle mig godt tilpas og i form?
- Hvad er ikke en del af en sund livsstil?
- Hvad gør mig syg? / Hvad er skadeligt for mit helbred og min trivsel?
- Hvad kan jeg gøre for at udvikle en livsstil, der er fremmede for mit helbred og min trivsel?
- Vil jeg faktisk ændre min livsstil? " Hvorfor? /Hvorfor ikke?"

Tilgængelige online aktiviteter på Health Points-lektionsplatformen

Aktivitet: Introduktion: Hvad betyder det "at være sund" og "helbred" egentlig?

Denne aktivitet sætter scenen for en diskussion om sundhedsemnet og inviterer deltagerne til at udforske forskellige perspektiver på, hvad det at være sund betyder for dem.

Aktivitet: Faktorer, der påvirker vores helbred

Denne aktivitet udforsker de forskellige faktorer, der påvirker en persons sundhed på en eller anden måde, herunder genetik, arbejds-, bolig- og miljøforhold, uddannelse, økonomi, stress, social støtte samt adgang til medicinsk behandling.

Aktivitet: Livsstil og sund adfærd

Denne aktivitet undersøger, hvordan forskellige livsstilsvalg påvirker en persons helbred.



Yderligere ressourcer til udførelse af face-to-face-moduler

Links på engelsk:

- A guide for a healthy lifestyle, includes estimated calorie needs, waist to hip ratio standards, sample diets, fitness plans, and other tips:
<https://cdn.nof.org/wp-content/uploads/2016/04/Adult-Guide-to-an-Active-Healthy-Lifestyle.pdf>
- 12 tips how to be healthy by WHO:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion_12_tips.jpg?ua=1
- The links between health and the United Nations' Sustainable development goals:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion.jpg?ua=1
- NHS GO - a free, confidential health advice and information service app for 16 – 25 year old, including also quizzes and guides, notification of relevant topics and events, to download for Apple or Android devices:
<https://nhs.go.uk/>
- 9 different guides that mirror and overlap the Health Points modules, provide help and support to adults, children, young people and families:
<https://www.changegrowlive.org/what-we-do/about-us>

Links på dansk:

- URL: https://netdoktor.dk/fokus/helbredstjek_kost_motion.htm
- URL: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/kost/sund-kost/>
- URL: <https://www.udsatte.dk/publikationer/borgerhjaelp>



Modul 2: Fysisk sundhed og velvære

Modulets emne og mål

Dette modul udforsker grundlæggende elementer i forhold til fysisk sundhed og ser på, hvordan man tager sig af egen fysiske sundhed og velvære ud fra forskellige perspektiver:

- fordelene og omfanget af tilstrækkelig fysisk træning
- grundlæggende viden om og motivation for sund ernæring og madlavning
- betydningen af søvn, fordelene ved gode søvnvaner og farerne ved søvnmangel
- opmærksomhed omkring spørgsmål relateret til seksuel sundhed med fokus på seksuel integritet

Adressering af emnet

Nedenfor ses nogle overvejelser over, hvordan man håndterer de forskellige aspekter af dette modul. For alle disse områder er det nyttigt også at bruge face-to-face-lektionerne til at fokusere på emnet selvmotivation. Hvorfor er der så stor en kløft mellem intentionen om at nå et mål og indfrielsen af dette? Blandt andet fordi magtfulde indre modstandere saboterer vores gode intentioner bag kulisserne. Refleksioner over dette faktum støtter eleverne og har stor betydning for om det lykkes dem at ændre adfærd.

- Fysisk træning:



Baseret på analysen af egne bevægelsesvaner skal eleverne undersøge spørgsmålet om, hvordan regelmæssig træning har en effekt på krop og sind. Endelig kan det diskuteres i klassen, hvilke erfaringer eleverne har haft indtil videre med positive effekter af fysisk træning på krop og sind. Desuden vil det også være godt at integrere nogle almindelige fysiske aktiviteter i lektionen, hvis det er muligt, f.eks. fælles gåture.

- Ernæring:

Udbuddet af mad af høj kvalitet, den kulturelle mangfoldighed af retter og viden om sund ernæring er større end nogensinde før i vores samfund. De unge tænker dog ikke nødvendigvis på deres eget helbred, når de spiser. Det handler snarere om livsstil, vaner i hjemmet, vennegruppe, sjov, følelser og pragmatiske valg. Mange unge

voksne spiser for eksempel ofte søde forfriskninger og drikker energidrikke. Derfor giver det mening at bruge den tilgængelige viden så direkte som muligt.

- * Efter fælles undersøgelse af ernæringspyramiden kan eleverne opfordres til at sætte en typisk personlig daglig menu ind i ernæringspyramiden og analysere den på baggrund af kriterierne: Er hvert pyramideniveau dækket ind? Hvilke er bedst dækket ind, hvilke er dårligst dækket ind? Hvilke ændringer skal der foretages i kosten i forhold til dette?
- * Indsamling af opskrifter og tilpasning af dem til sundere varianter ("Fastfood kan også være sundt").
- * Planlæg et sundt måltid sammen inden for rammerne af dette modul. Alle elever skal deltage aktivt i forberedelsen. Kulturelle eller regionale forskelle såvel som sociale tilhørsforhold bør tages i betragtning og respekteres.

- Søvn:

Når deltagerne har besvaret spørgsmålene fra onlineaktiviteten om deres egne søvnvaner, skal de reflektere over dem. Hvad gør de rigtigt, hvad gør de forkert? Bør de ændre noget for at udnytte den tid, der



bruges til at sove, bedre?

- **Seksuel integritet:**
Afhængig af de studerendes vidensniveau skal denne del bruges til at oplyse om de biologiske aspekter, men emner såsom præventionsmetoder eller seksuelt overførte sygdomme skal også behandles. Der er et væld af informationsmateriale tilgængeligt online om disse emner. Den tilgængelige online-aktivitet, der beskæftiger sig med dette emne, fokuserer på de følelsesmæssige aspekter af seksualitet: Dette kan ledsages af refleksion over frygt og håb omkring seksuelle forventninger til sig selv eller partneren. Egnede face-to-face metoder til at håndtere disse emner er:



- Håndtering af fiktive historier om kammerater eller casestudier med et specifikt problem (f.eks. frygt for seksuelle overgreb, frygt for en infektionssygdomme, frygt for homoseksuelle eller biseksuelle ønsker)
- Udfyldning af tanke- eller talebobler i tegneserielignende billeder med egen tale eller intersex kommunikation (f.eks. om emnet seksuel tiltrækning eller prævention) - kan udføres i en kvinde- og en mandegruppe og senere sammenlignes og diskuteres
- At skabe fortsættelsen af en billed- / fotohistorier (f.eks. et skænderi på grund af jalousi)
- Rollespil
- Paneldiskussion med studerende som "eksperter" (f.eks. om seksuel tiltrækningskraft og plastikkirurgi)

Tilgængelige Health Points-online aktiviteter

Aktivitet: At kende fordelene ved tilstrækkelige fysiske aktiviteter

Denne aktivitet sætter deltagerne til at overveje effekten af fysisk aktivitet på egen krop. Dette udfordrer forhåndsopfattelserne af konsekvenserne ved manglende fysisk aktivitet.

Aktivitet: At deltage i fysiske aktiviteter

Denne aktivitet udfordrer forestillingen om, at sport nødvendigvis kræver en masse penge. Det giver et forslag til øvelser uden behov for specialiseret udstyr.

Aktivitet: Vigtigheden af sund kost

Denne aktivitet giver information om, hvordan forskellige

næringsstoffer påvirker organismen, og hvordan indtagelse eller fravær af visse fødevarergrupper kan forbedre eller forværre ens sundhedstilstand.

Aktivitet: Ernæring og sund livsstil

Denne aktivitet tager udgangspunkt i Aktiviteten: 'Vigtigheden af sund kost', og introducerer madpyramiden samt giver forslag til, hvordan man kan udskifte sine måltider med nogle sundere varianter.

Aktivitet: Søvn

Denne aktivitet udforsker emnet søvn: hvordan påvirker søvn kroppen, hvilken betydning har forskellige søvnmønstre, og hvordan sikrer man optimale betingelser for hvile. Aktiviteten indeholder en række interaktive fragmenter, der inviterer deltagerne til at diskutere et spørgsmål, inden de finder ud af det rigtige svar.

Aktivitet: Seksuel integritet

Denne aktivitet fokuserer på vigtigheden af valgfriheden: frihed til at være uafhængig af gruppe-pres, betydning af øget selvtillid, evnen til at tage ejerskab i forhold til egen seksualitet, herunder at kunne afvise et tilbud eller sige NEJ.



Yderligere ressourcer til udførelse af face-to-face delen af modulet

Links på engelsk:

- A presentation and healthy and junk food: http://www.comprehensivouggiano.edu.it/icu/images/eventi_2016_2017/CLIL_Activity_JUNK_FOOD_vs_HEALTHY_FOOD.pdf
- A handbook on nutrition containing many activities: <http://www.fao.org/3/a0104e/a0104e00.htm#Contents>
- A manual for a whole 6-session course on healthy nutrition. The sessions are structured in detail and can be conducted independently: https://healthyweightsupport.weebly.com/uploads/1/4/2/1/14217397/ph_script_handouts.pdf
- 7 tips for better sleeping. Concrete steps could be put on small papers and the learners can sort them out by categories: <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
- A guide for better sleeping, including a checklist-diary: <https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>
- An educator's guide on teaching sexual consent: https://www.ifpa.ie/sites/default/files/documents/Reports/teaching_about_consent_healthy_boundaries_a_guide_for_educators.pdf
- Lesson materials for making healthy sexual choices: <https://www.cdc.gov/careerpaths/scienceambassador/documents/do-or-dont.pdf#>
- A really useful report that trainers might find useful for the UK perspective: <http://decipher.uk.net/need-make-health-promotion-young-people-priority/>

- A really useful report that trainers might find useful for the UK perspective:
<https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>
- Great website on nutrition that has some really colour resources that you can download for free:
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell.html>
- The Eatwell Guide. Helping you eat a healthy, balanced diet. Published by Public Health England:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf
- Resources regarding an active lifestyle:
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle.html>
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle/how-much-physical-activity-do-i-need.html?limit=1&start=4>
https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1150/BNF%20Try%20Swap%20Change%20Planner_WEB.pdf
- Training of trainers source on nutrition:
<https://www.nutrition.org.uk/online-training.html>

Links på dansk:

- **Unge og kostvaner:**
- URL: <https://www.food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstituttet/Publikationer/Pub-2003/Danskernes-kostvaner.ashx>
- URL: <https://www.food.dtu.dk/nyheder/2012/01/danskernes-maaltider-kylling-og-koedsovs-paa-middagsbordet?id=948b4ee7-1ff0-45c6-8e3c-8d1a43c07ca0>
- URL: <https://www.food.dtu.dk/nyheder/nyhed?id=96546653-7dff-4d4a-8359-d2cdf62833a6>
- URL: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/stor-rapport-afsloerer-alt-for-man-ge-unge-spiser-usundt-og-er-overvaegtige>

- **Unge og søvn:**
- URL: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/unge-sover-mindre-end-nogen-sinde>
- **Unge og seksualitet**
- URL: <https://www.centerforboerneliv.dk/artikler/item/201-unges-seksualitet>
- URL: <https://faktalink.dk/titelliste/unse>
- **Unge og sund livsstil – kost og motion**
- URL: https://netdoktor.dk/sundhed/teenager/ung_sund.htm
- URL: <https://erduforsoed.dk/>
- URL: <https://www.folkeskolen.dk/581332/hvorfor-er-hyppig-motion-og-sund-kost-saa-vigtigt-for-unge->



Modul 3: Mental sundhed

Modulets emne og mål

Det centrale læringsmål for dette modul er evnen til at kunne tage sig af egen mental sundhed. Derfor udforsker det følgende aspekter:

- forståelse og håndtering af stress
- at kunne bruge forebyggelsesforanstaltninger for at undgå negative tankemønstre
- at kende og genkende ressourcer, der giver mental velvære
- at kunne vurdere sunde forhold i en moderne verden

Adressering af emnet

Viden om hvordan man tackler stressede situationer positivt får man ikke uden videre. Det er en læringsproces. Oplysninger om stressrelaterede fysiske processer er et godt afsæt. Der er et stort informativt materiale tilgængeligt online. Da stressopfattelse og reaktion er meget individuel (f.eks. er grænsen mellem positiv og negativ stress forskellig fra person

til person), bør fokus være på refleksion, brainstorming og diskussion. I forbindelse med de reflekterende face-to-face dele af dette modul skal eleverne (individuet) besvare følgende spørgsmål:

- Hvad betyder stress for mig? Hvad er positiv stress? Hvad er negativ stress? Hvad er mine personlige stressfaktorer (eksterne stressfaktorer, personlige stressforstærkere)?
- Hvordan kan jeg se, om jeg er stresset? Hvad er de fysiske og følelsesmæssige tegn på stress (stress-symptomer)?
- Hvordan reagerer jeg på stress? Er min opfattelse ændret i stressede situationer?
- Hvilke metoder kan jeg anvende for at reducere stress i akutte tilfælde? (eksempler: tag en dyb indånding, luk øjnene, tæl langsomt baglæns fra 10 til 1.)
- Hvilke metoder kan jeg anvende for at forhindre stress?

Meget læring sker gennem handling, så det anbefales, at undervisere ikke fokuserer så meget på præsentationsaktiviteter, men snarere sikrer sig, at deltagerne har rig mulighed for at øve det, de lærer. Rollespil er af særlig værdi, da denne form både er engagerende og tæt på de virkelige situationer.

Emnerne "negative tanker" og "usunde forhold" kan man f. eks. introducere på følgende vis: Undviseren kan inddelere deltagerne i grupper og bede dem om at diskutere følgende spørgsmål fra et individuelt synspunkt:

- Hvilke situationer udløser negative tanker for dig?
- Hvad gør du for at undgå negative tanker - eller for at håndtere dem?
- Hvem kan hjælpe dig eller hvor kan du få hjælp, hvis du har brug for det?

Grupperne præsenterer resultaterne af gruppearbejdet (vær opmærksom på overholdelse af fortrolighed). Denne aktivitet kan finde sted før eller efter Health Points-spillet, der behandler dette emne, afhængigt af klassen og underviserne. Den samme tilgang kan bruges til emnet „usunde forhold“ med spørgsmål som:

- Hvad er et usundt forhold?
- Hvordan ved du, om du er i et usundt forhold?
- Ved du, hvad du kan gøre for at komme ud af det?
- Hvor / fra hvem kan du få hjælp til at komme ud af det?

Tilgængelige Health Points-online aktiviteter

Aktivitet: At forstå og håndtere stress

Denne aktivitet introducerer begrebet stress; den oplyser om stress-faktorer og undersøger effektiviteten af strategier til at takle stress. Derudover er der en Power Points-præsentation om håndtering og forståelse af stress.

Aktivitet: At kunne anvende forebyggelsesforanstaltninger for at undgå negative tankemønstre

Denne aktivitet består af en videoøvelse, hvor deltagerne står over for forskellige problemer. De skal beslutte, hvilken handling, der vil være den mest passende reaktion i situationen

Aktivitet: Afdæk og vurder ressourcer til mentalt velvære

Denne aktivitet præsenterer forskellige ressourcer, som kan virke styrkende på mentalt velvære. Deltagerne kan frit vælge de ressourcer, de finder mest brugbare, også selvom de ressourcer, der ikke er deres favoritter, kan være nyttige forslag til fremtiden.

Aktivitet: Sunde forhold i en moderne verden

Denne aktivitet opfordrer deltagerne til at overveje, hvad de

værd sætter mest i et forhold ved at vælge mellem forskellige opstillede muligheder. Negative faktorer - som f. eks hvad opfatter deltagerne som uacceptabelt – indgår også.

Yderligere materialer til face-to-face-modulet

Links på engelsk:

- En præsentation fra en stresshåndteringsworkshop fra Wright State University:
<http://www.wright.edu/sites/www.wright.edu/files/page/attachments/Stress%20Management%20Workshop.pdf>
- En gruppeøvelse om stresshåndtering:
<http://www.sharc.org.au/wp-content/uploads/2017/10/Stress-Management-Taking-the-Escalator.pdf>
- En gruppestresshåndteringsøvelse. Kræver balloner og sprit-tuscher:
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/stress-management-workshop-exercise-for-groups-keep-balloons-in-air/>
- En samling af 9 stresshåndteringsøvelser for deltagerne. De indeholder detaljerede instruktioner til den person, der udfører øvelsen:
<https://www.healthiersf.org/resources/pubs/StressReductionActivities.pdf>
- En folder med stresshåndteringsøvelser fra Trinity College Dublin:
<https://student-learning.tcd.ie/assets/docs/old/Stress%20Mgmt.%20Exercises.doc>
- Et materiale, der sætter fokus på, hvordan man styrker sunde forhold. Henvender sig til forskellige aldre:

<http://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/Healthy%20Relationships%20Resource%20Kit%20-%20Western.pdf>

- En komplet lektionsplan med undervisningsmateriale om sunde og usunde forhold:
<https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/3rscurric/documents/8-Lesson-3-3Rs-HealthyOrUnhealthyRelationships.pdf>
- En præsentation om sunde og usunde forhold, der inkluderer rollespil-scenarier, diskussioner og spørgsmål:
https://www.athenscsd.org/userfiles/41/Classes/279/healthy_vs_unhealthy_relationships_ceccarelli1.ppt?id=2429
- En online rådgivningsplatform om psykisk sundhed for børn og unge:
<https://www.kooth.com/>
- En ressource for unge og for forældre, der er bekymrede for deres barn samt for fagfolk, der leder efter uddannelse og vejledning om emnet psykisk sundhed:
<https://youngminds.org.uk/>
- Nyttige råd og undervisningsressourcer i et 360 graders skolefællesskab. I ressourceafsnittet er der en række farveplakater, der kan downloades gratis. Der er også en række foldere og rapporter, der kan købes og som dækker alt fra depression op til selvskadende adfærd til spiseforstyrrelser.
<https://youngminds.org.uk/youngminds-professionals/360-schools/>

Links på dansk:

Unge og mental sundhed:

- <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2017/Mental-sundhed-blandt-unge-Resultater-fra-Ungdomsprofilen-2014---Statens-Institut-for-Folkesundhed>
- <http://www.vidensraad.dk/Videntema/born-og-unges-mentale-helbred>

Unge og stress

- <https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/stress/stress-haandtering-i-praksis.aspx>
- <https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/10-raad-om-at-forebygge-stress>
- <https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/fakta-om-stress>
- <https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/stress-uf>

Stress i undervisningen

- Forebyg stress i fællesskab' er et videnshæfte og seks konkrete værktøjer målrettet ansatte på skoler, uddannelses- og forskningsinstitutioner.

Unge og selvskade/selv mord:

- https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2018/09/Ungdomsbarometeret-24091_Sarah-Grube-Jakobsen.pdf

Unge og sunde/usunde relationer:

- <https://bevidsthed.org/artikler/graensesaetning/>
- <https://bevidsthed.org/artikler/kaerlighedsafhaengig/>
- <https://bevidsthed.org/artikler/personlige-rettigheder/>

Rådgivningstilbud:

- <https://cfdp.dk/blog/online-raadgivning/online-radgivning-nar-ud-til-mange-sarbare-unge/>
- <https://www.ungekompasset.dk/Forside>
- <https://www.pift.nu/anden-radgivning>
- <https://www.psykisksaarbar.dk/Brug-for-hjaelp>





Modul 4:

Et liv uden afhængighed og vanedannende adfærd

Modulets emne og mål

Afhængighed og vanedannende adfærd udgør en betydelig trussel mod unges helbred og velvære og dette gælder i særlig grad socialt udsatte og sårbare unge. Det er derfor af enorm betydning, at disse unge får muligheder for

- at udvikle en forståelse af afhængighed og mekanismerne bag
- at tilegne sig grundlæggende viden om vanedannende stoffer for at kunne forholde sig kritisk, klassificere forskellige stoffer mere bevidst og vurdere deres virkning og risici bedre
- at kunne forholde sig til medieafhængighed og de voksende bekymringer og relaterede sundhedsrisici forbundet med dette
- at udforske støttemuligheder i forhold til aktuel afhængighed og blive bevidst om hvordan afhængighed kan forhindres

Addressering af emnet

Ud over onlineaktiviteterne til Health Points, bør face-to-face-delen af dette modul tilrettelægges så deltageres liv og virkelighed inddrages for at forstå vanedannende stoffers virkning og betydning, men også for at forstå vanedannende adfærd. Personlige indsigter og oplevelser skal kontrasteres med teoretisk baggrundsviden om afhængighedsudvikling. Derudover skal eleverne opfordres til at tænke over, opfatte og reflektere over deres egne former for vanedannende adfærd og handlinger. Alternativer til vanedannende adfærd og forståelse for ansvar for egne handlinger skal behandles.

Afhængig af gruppens behov og motivation, kan der lægges vægt på viden og information eller på udveksling af erfaringer og refleksioner, så de studerende ser, at hver enkelt person har specifikke forbrugsmønstre eller adfærd, der er tydelige i bestemte situationer, og at dette kan være starten på en afhængighedsproces. Udviklingen af afhængighed er derfor ikke kun relateret til brugen af ulovlige eller lovlige stoffer. Forbrug eller adfærd handler om at opnå en ønsket (følelsesmæssig) tilstand, f.eks. undgå frustration, dæmpe angst, dæmpe stress, skabe kontakt, give bedre humør osv. Grundlæggende kan man blive afhængig af alt, hvad der er sjovt, gør livet smukkere, giver velvære, f.eks. sex, sport, slankekur, arbejde, sociale netværk, computerspil.

Efter de reflekterende face-to-face-dele af dette modul skal eleverne (individuel) have besvaret følgende spørgsmål:

- Hvad er forskellen mellem afhængighed og misbrug?
- Hvad er mekanismerne i afhængighed?
- Forskellen på afhængighed, der knytter sig til adfærd og

til stoffer?

- Hvad er risikofaktorerne og de forebyggende faktorer ved stofmisbrug?
- Hvad er risikoen for afhængighed af mobiltelefon og medier?
- Hvad er fordelene ved at leve uden afhængighed?
- Hvordan kan jeg beskytte mig mod stofmisbrug?



Tilgængelige online Health Points-aktiviteter

Aktivitet: At forstå afhængighedsmekanismer

Denne aktivitet præsenterer begrebet afhængighed. Videoen forklarer, at afhængighed kan være både fysisk og psykisk samt hvilken indflydelse, det har på ens liv og generelle velvære. Deltagerne opfordres til at diskutere en række udsagn om afhængighed og finde det rigtige svar.

Aktivitet: At få grundlæggende viden om relevante vanedannende stoffer

I denne aktivitet skal deltagerne skelne mellem forskellige former for afhængighed ved at overveje, om der er tale om afhængighed, der knytter sig til stoffer eller adfærd.

Aktivitet: Vær opmærksom på risikoen for medieafhængighed

Dette er en TEDx-tale (inspireret af TED-konferencer, TED = Teknologi, underholdning, design), der advarer om risikoen for afhængighed af mobiltelefonbrug.

Aktivitet: At forstå fordelene ved at kunne leve frit uden nogen former for afhængighed

Denne aktivitet udforsker de positive muligheder, der åbner sig, hvis man overvinder truslen om afhængighed.

Aktivitet: At forstå hvordan man kan forhindre og håndtere afhængighed

Denne aktivitet indeholder en præsentation, der inkluderer de fire centrale områder, der indgår i forbindelse med forebyggelse af afhængighed: følelsesmæssige reaktioner, information, støtte fra fællesskabet og formulering af værdier og alternativer.

Yderligere ressourcer til udførelse af face-to-face delen af modulet

Links på engelsk:

- En 45-min lektionsplan om afhængighed, der inkluderer rollespil:
<https://www.theholler.org/wp-content/uploads/2017/07/alcohol.pdf>
- Scenarier til rollespil til forebyggelse af afhængighed. Korte og lette at oversætte:
http://www.bemedwise.org/documents/2015TI_RolePlayingScenarios.pdf
- Rollespil med et specifikt fokus på alkohol. Herunder en evaluering af mulig adfærd:
http://adai.washington.edu/instruments/pdf/Alcohol_Specific_Role_Play_Test_29.pdf
- En manual til brug af teater som et forebyggelsesværktøj. Indeholder et helt manuskript. Yderst velegnet, hvis underviseren og eleverne har tid nok til at evaluere:
https://www.orau.gov/cdcynergy/web/BA/Content/activeinformation/media/othermedia/Play_Script.pdf
- En artikel om smartphone-afhængighed. Dele af den (f.eks. tips til selvhjælp) kan uddeles som kopier:
<https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
- En artikel om online-spilafhængighed. Indeholder spørgsmål, der hjælper med at afklare evt. afhængighed samt forslag til tiltag:
<http://www.encephalos.gr/pdf/51-1-02e.pdf>



- Nogle infografiske oplysninger om narkotikamisbrug:
<https://www.drugwise.org.uk/wp-content/uploads/WhyPeopleTakeDrugsInfographic-3.pdf>
<https://www.drugwise.org.uk/what-is-addiction/>
<https://www.drugwise.org.uk/factsheets-and-infographics/>
- Gode rapporter og baggrundsmateriale til undervisere:
<http://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/preventing-addictive-behaviours>
- Gode materialer til undervisning
https://www.healthedco.co.uk/Subject/Drugs?gclid=CjwKCAjw9dboBRBU-EiwA7VrrzQrobRss2aoQhw8syktTYNT2TdGBXQ9OpKKKeI_8Qn7aT_8TFgK-gqBoCP5QQAvD_BwE

Links på dansk:

Unge og afhængighed

- <https://altomstoffer.dk/rusmidler-i-undervisningen>

- <https://nyheder.tv2.dk/2018-02-24-to-ud-af-tre-danske-unge-synes-de-bruger-mobilten-for-meget>
- <https://cfdp.dk/blog/digital-trivsel/er-de-danske-boern-og-unge-digitale-junkier/>
- <https://alkohologsamfund.dk/alkopedia/fakta-om-unge-og-alkohol>



Modul 5: Beskrivelse af og adgang til sundhedstilbud

Modulets emne og mål

Dette sidste modul handler om:

- at vide, hvor man skal søge støtte og vejledning til sundhedsspørgsmål og have en generel idé om det eksisterende sundhedssystem i sit land eller region
- at kende til rettigheder i forhold til sundhed og vide, hvad man skal gøre, hvis man bliver syg
- at vide hvilke handlinger der skal foretages i en nødsundhedssituation

Adressering af emnet

Dette modul dækker emnet adgang til sundhedsydelser. Det kan stå alene, eller det kan bruges som et slags konkluderende modul på hele Health Points-programmet.

Oplysningerne, der formidles ved online-aktiviteterne i dette modul, dækker mange administrative aspekter af sundhedsvæsenet. Det kan være en god ide at iscenesætte rollespil som en del af face-to-face-modulerne om dette emne,

hvor eleverne kan omsætte det, de har lært til praksis, afdække på mulige problemer og udarbejde strategier for, hvordan de skal løses. Desuden kan det gøre emnet mere „håndgribeligt“, hvis eleverne bliver bedt om at udarbejde et personligt kort med en oversigt over deres individuelle støttende „sundhedsinfrastruktur“; dette kan gøres som en liste, en collage, et tankekort, en plakat osv. I forhold til overførsel til praksis kan det også være fornuftigt at spørge til elevernes rutiner i forhold til sundhedstjek (se online-aktiviteter) og om nødvendigt planlægge fælles aftaler med læger.

Tilgængelige online Health Points-aktiviteter

Aktivitet: Er det en nødsituation?

Denne aktivitet afdækker forskellige aspekter af et besøg hos lægen - hvad skal forberedes før besøget, hvad sker der hos lægen, hvordan finder man passende information, og hvad er patientens rettigheder.

Aktivitet: At vide, hvor man skal søge støtte og vejledning til sundhedsspørgsmål

Denne aktivitet fokuserer på de administrative aspekter ved at finde og abonnere på medicinske ordninger, regelmæssige kontroller og detaljer vedrørende sygefravær



Yderligere ressourcer til udførelse face-to-face modulet

Links på engelsk:

- Et rollespil til at gennemspille en samtale mellem en læge og en patient. På engelsk, kræver udskrivning af kopier: https://bogglesworldesl.com/doctor_roleplay.htm
- En engelsk øvelse til at øve samtaler med en læge: <https://www.excellentesl4u.com/esl-doctors-conversations.html>
- En ordforråd med enkle medicinske termer på engelsk: <https://www.excellentesl4u.com/esl-doctors-vocabulary.html>
- En guide til planlægning af en 18-minutters medicinsk undersøgelse. Brugbart til rollespil: <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/health-care/your-health-care-team/doctors-appointment-challenge.php>
- Ting, der skal undgås inden en lægeaftale. Med visuelle illustrationer: <https://www.rd.com/health/wellness/things-not-to-do-before-doctor-appointment/>
- Ressource til nødvendig og akut pleje: <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>
- Sådan finder du sundhedsydelse: <https://www.nhs.uk/service-search>
- Stil et spørgsmål til en læge: <https://www.justanswer.co.uk/sip/NHS/Medical?r=ppc|ga|5|1630259748|61557450945|JPKW>

Links på dansk:

- <https://netdoktor.dk/>
- <https://www.blivklog.dk/rollespil/>

Nøglespekter ved undervisning med brug af Health Points

Indgå kontrakt/aftal grundregler, overhold fortrolighedskrav.

Mange undervisere laver en „kontrakt“ eller aftaler et sæt „grundregler“ med deres elever, når de arbejder med et nyt emne eller gruppe. Det tilrådes at gøre dette, så alle ved, hvad der forventes af dem fra starten, og hvis der af en eller anden grund opstår en situation, kan underviseren og gruppen henvise til grundreglerne eller kontrakten, hvilket kan være en hjælp til at løse eventuelle vanskeligheder. Det tilrådes også at indgå en fælles aftale om at behandle personlige oplysninger om kursusedtagerne fortroligt.

Afklar forventningerne

Når undervisningsmålene er klart formuleret, kan man designe og levere et målrettet uddannelsesprogram til en bestemt målgruppe

Fremme af elevens motivation: icebreakers, energizers, præmier/belønning

Icebreakers er teknikker, som kan hjælpe grupper med at kommunikere, lære mere om hinanden, slappe af og hygge sig. De bruges normalt i starten af et forløb og er en god måde at skabe et kreativt og trygt miljø, der er ideelt til læring eller samarbejde. Nedenstående link/artikel forklarer, hvorfor icebreakers er nyttige og giver desuden et par eksempler på icebreakers til voksne.

På engelsk:

https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_76.htm



På dansk:

https://www.slks.dk/fileadmin/user_upload/dokumenter/KS/institutioner/biblioteker/Fokusomraader/Aktivt_medborgerskab/FORSKELLIGE_ENERGIZERS.pdf

For at øge energien i gruppen eller samle gruppen igen, f.eks. efter frokost kan det også være godt at bruge „energizers“, der er korte øvelser, der samler gruppen (igen).

http://share.dieberater.com/healthpoints/Energizers_DK.pdf

Nogle eksempler kan findes i ovenstående. Afhængig af ressourcerne og uddannelsens økonomi og karakter - erhvervsuddannelse eller ungdomsuddannelse - og hvor meget planlægningsfrihed personalet har, kan man også indbygge en eller anden form for incitamentsprogram med små præmier, hvor man integrerer Health Points forløbet i den eksisterende bekendtgørelse.

Fokuser på overførsel af læring til situationer i det virkelige liv

Læring og handling skal adskilles tydeligt fra hinanden. Dette betyder, at læring er første skridt i retning af en adfærd eller en kognitiv udvikling. Transfer handler derefter om at kunne klare en ny situation ved hjælp af denne adfærd eller den kognitive udvikling. Overførslen sker ikke automatisk. Eleverne

skal derimod understøttes i at formulere og gennemføre konkrete handlingsplaner og initiativer.

Grænser for uddannelsesmæssig intervention

Nogle af de deltagende studerende kan være mere sårbare, og andre kan have alvorlige sundhedsrelaterede problemer f.eks. fysisk mishandling og vold, alvorlige psykologiske problemer, vanedannende adfærd eller stofmisbrug. Hvis der observeres sådanne risici eller problemer i forbindelse med undervisningen, er det vigtigt at overveje at søge ekstern hjælp eller henvise den studerende til relevante rådgivninger, afhængigt af personalets kvalifikationer og kompetencer.

Håndtering af beskyttelse og styring af risiko

Uddannelsesinstitutioner eller ungdomsorganisationer har pligt til at sikre, at personalet passer på eleverne, mens de studerer i organisationens lokaler. Det er derfor en god ide at være bekendt med institutionens/organisationens sikkerhedspolitik og procedurer, så du er forberedt på eventuelle problemer, der måtte opstå, og ved, hvad der skal gøres og hvem der evt. skal have information.



Evaluering af undervisning

Regelmæssig evaluering ved hjælp af passende evalueringsmetoder og omhyggeligt beskrevne kriterier er vigtigt i forhold til kvalitetssikring. Dette inkluderer gennemgang af og refleksion over din egen praksis i forhold til:

- teori, koncepter, modeller, teknikker og tilgange til effektiv praksis og nyudvikling af disse,
- den faktiske effekt af den uddannelsesmæssige intervention,
- feedback fra eleverne

Anbefalet ledelsessupervision og / eller kollegial supervision

Ideelt set bør alle medarbejdere, der arbejder i face-to-face relationer med sårbare målgrupper i forbindelse med læring og coaching tilbydes ledelsessupervision og / eller kollegial supervision (en interkollegial læringsmetode) som en del af den individuelle og organisatoriske tilrettelæggelse. Det består af regelmæssige møder med en ekstern ekspert eller en professionel kollega, ikke nødvendigvis mere erfaren, men en der mestrer supervision, for at diskutere aktuelle cases og andre faglige spørgsmål på en struktureret måde. Formålet med ekstern supervision / kollegial supervision er at give medarbejderne en tryk, støttende mulighed for at reflektere over og udforske problemer og konflikter, opdage nye måder at håndtere både situationer og sig selv på for at forbedre kvaliteten af undervisningen og forhindre stress og udbændthed, der er et udbredt fænomen blandt uddannelsespersonale - intensivt arbejde med svære målgrupper kræver ofte en særlig evne til at kunne distancere sig følelsesmæssigt.

4. Opsummering af Health Points pilot-forsøget

I hvert land er platformen blevet testet med grupper af unge elever med forskellige vanskeligheder og handicaps, lige fra indlæringsvanskeligheder, psykiske problemer til diabetes og andre medicinske problemer. Health Points-spillene blev introduceret i forskellige kurser, der alle rettede sig mod at styrke ungdommen og hvor sundhed var et afgørende overordnet aspekt. I alt deltog 120 elever og 13 undervisere i pilotforsøget.



Under pilotforsøget blev alle 5 moduler på platformen testet. Antallet af interventioner varierede fra en session på Cypern til fem sessioner i Italien. De deltagende undervisere anvendte to hovedmetoder til at integrere platformen: Underviserne tog to overordnede valg:

- Deltagerne skal gennemgå udvalgte moduler. (UK, DK, AT, IT, HU)
- Deltagerne vælger ud fra interesse, hvilke moduler de skal gennemgå. (CY, DE)

I alle tilfælde blev platformaktiviteterne fulgt af yderligere aktiviteter og refleksioner i klasseværelset.

For de fleste af eleverne var den samlede pilotoplevelse fra fremragende til god, og de oplevede, at emnerne fik en relevant dækning. Varigheden af testfasen blev også betragtet som mere end tilfredsstillende af størstedelen. Platformens indhold og struktur blev betragtet som passende. De fleste deltagere kunne lide læringsmaterialernes spilbaserede karakter og fandt det let at bruge platformen, mens nogle var frustrerede over tekniske problemer og vanskeligheder med at navigere gennem spillene.

Følgende udsagn fra undervisere understreger de positive resultater af evalueringen.

„Generelt er feedbacken meget god. Platformen er en yderst nyttig platform for unge; materialerne er relevante og engagerende. Det er bestemt noget, der kan bruges i flere forskellige formater til at arbejde med unge om emner omkring sundhed. Undervisning for facilitatorer i brug af Health Points' inden brug af platformen er vigtig for at kunne udnytte platformens fulde kapacitet.“

Underviser UK

"Efter at have samlet feedback fra deltagerne (kan findes nedenfor) og mine egne oplevelser på workshops, har jeg fundet ud af, at Health Points-spillene og det relaterede materiale er nyttigt og kan bruges i forskellige former for

læringsmiljø. Formatet af Health Points-spil giver mulighed for gratis og let valg fra en lang række online-aktiviteter til planlægning af alle slags lektioner."

Underviser, HU

"Jeg var også overrasket over, at feedbacken på onlineøvelserne var så positiv, at de unge opfattede det mere interessant end jeg oprindeligt havde troet. Deltagernes engagement var tilfredsstillende. Det var noget nyt for dem, en ændring fra den sædvanlige rutine, som var nyttigt for deres motivation."

Underviser, AT

Underviserne rapporterer følgende om den indflydelse, Health Points-pilotforsøgene havde på deltagerne:

"Den største overraskelse for mig var deres meget positive syn på e-learning og platformen, og at de kom godt overens med den komplekse navigation. Generelt var der meget åbenhed blandt eleverne overfor at bruge læringsplatformen og relaterede værktøjer, såsom Apps osv., men også i forhold til at udveksle om sundhed. Diskussioner om deres helbredstilstand førte til mere empati i gruppen..."

Underviser, DE

"De unges viden er bestemt vokset. Deres forståelse af, hvordan man får adgang til tjenester, viden om eget helbred og generelle engagement i samtalen omkring at have en sund livsstil og alle aspekter af dette. Gruppen syntes at være mere åben for at tale om de personlige vanskeligheder, de havde i deres liv ved afslutningen af Health Points og var mere opmærksomme på, hvad de kan gøre, for at passe på sig selv. De havde mere viden om lokale støttenetværk i deres lokalområder og fik en større forståelse af at passe sig selv

både fysisk og mentalt. "

Underviser, UK

"I forhold til de 3 veje til at opnå mulige effekter (viden, adfærd og holdninger) følte jeg, at transformationen af holdninger var den stærkeste. I begge workshops involverede deltagerne sig dybt på et følelsesmæssigt niveau, så de var parate til at arbejde med deres holdninger. De delte personlige historier og følelser med hinanden, og de var i stand til at udvise accept og være opmærksomme over for hinanden."

Underviser, HU

"Først og fremmest forbedrede deltagerne deres sprogfærdigheder og lærte nye fagord og metoder. Derudover er tilliden til et sundhedssystem, som er ukendt for mange, vokset og den ikke-formelle tilgang har skabt entusiasme og lyst til læring blandt deltagerne. Dette var et vigtigt resultat i testperioden. Deltagerne forstod risikoen ved en forkert kost og sagde, at de var mere opmærksomme på risikoen ved at købe junkfood.,,"

Underviser, IT

