



MOD PÅ SKEMAET

ET TRIVSELSPROGRAM FOR UNGE
I GRUNDSKOLEN

motdanmark.dk

MOT
SHOW COURAGE!

● CASESTORY

HVORFOR SKAL MOD PÅ SKEMAET?

”Vi havde en øvelse i slutningen af 7. klasse, hvor vi havde haft MOT i et år. Øvelsen slutter med at der er en, der skal op og synge en sang foran klassen.

Det handler om Mod til at leve, fordi vores MOT-coach sagde, at man sommetider skal gribe chancen, når den er der – også selvom man er bange for at fejle. Hun kaldte det ”at turde gå ind ad de døre, der åbner sig i livet og risikere lidt”. Jeg er rigtig dårlig til at stå foran andre og fremlægge! Jeg bliver mega nervøs! Men jeg har en drøm om at få mit eget tømrerfirma, som min far og så skal man kunne fremlægge forskellige ting, f.eks. til dem, der arbejder der eller kunder. Så jeg ved, at jeg skal lære det!”

”Så sidder vi i klassen et par uger efter og jeg sidder ved siden af Raket. Læreren spørger, om der er en, der vil komme op og fortælle om sine fremtidsplaner. Raket skubber til mig og siger:

”Nu Niklas! Det er nu, din dør er åben!” Og jeg vidste jo godt, hvad hun mente. Jeg nåede slet ikke at tænke mig om, men rakte hånden op og blev valgt af læreren! Jeg var total skrækslagen, men jeg gjorde det! Det var måske ikke den bedste fremlæggelse, men jeg fandt ud af at det ikke var så slemt!”

“Så det der med at have mod til at leve kan jeg virkelig godt forstå nu! Jeg forstod det ikke helt i starten, men det handler jo ikke kun om de store ting i livet, men også om de små ting i hverdagen, som gør en modigere, hvis man tør gribe chancen, tænker jeg”,

● **PROBLEMET**
FLERE UNGE
MANGLER MOD
PÅ LIVET

Unge mentale sundhed er udfordret som aldrig før. Alle statistikker peger på at unge i dag oplever et langt større pres end tidligere. De er blevet fortalt, at de kan blive lige hvad de vil. De ved, at hele internettet følger med i alt, de foretager sig. Forventningerne er tårnhøje - både fra forældrene, følgerne, uddannelsessystemet og ikke mindst fra de unge selv.





- **HVEM ER VI**

VELKOMMEN TIL MOT FONDEN

MOT Fonden har siden 2013 specialiseret sig i trivsel blandt unge og unge voksne.

Vi tilbyder et fuldendt og gennemprøvet program til unge, der styrker deres robusthed og fællesskaber. Det nytter nemlig ikke kun at reparere de unge, når livet bliver svært. I stedet skal vi ruste dem til at stå imod. Det gør vi ved at træne i mod.

MOT har rødder i sportens verden, og vi arbejder tæt med vores ambassadører for at inspirere unge til at lære af sportsstjerners viljestyrke og holdmentalitet.

● HVORDAN VI TRÆNER UNGE I MOD

MOT-konceptet stammer fra Norge. Gennem 25 år er programmerne blevet udviklet til at forebygge problemer med mental sundhed, mobning og mistrivsel - og det sker uden en eneste løftet pegefinger.

Vi uddanner i stedet de unges forbilleder på skolen, lokalmiljøet eller i sportens verden til at træne de unge i at mestre livet; i at sige fra, i at hjælpe andre og følge deres drømme.

**MOD TIL AT
VISE OMSORRG**

**MOD TIL AT
LEVE**

**MOD TIL AT
SIGE NEJ**

● SE MED

HVAD ER MOT?

▶ [PLAYVIDEO](#)



“MIN 9. KLASSE SKULLE SKRIVE POSITIVETING TIL HINANDEN PÅ ET STJERNEARK I ET MOT-MODUL. DE BESLUTTER SIG FOR AT LAVE ET STJERNEARK TIL DE VOKSNE PÅ SKOLEN OGSÅ, DA DE MENTE AT DET VAR VELFORTJENT. SKOLENS RENGØRINGS DAME JONNA, BLIVER NÆVNT SOM EN AF DE FØRSTE, DER SKAL HAVE ET STJERNEARK FYLDT MED POSITIVE KOMMENTARER OG KLASSEN BLIVER ENIGE OM AT HUN SKAL HAVE DET OVERRAKT HJEMME HOS SIG SELV.

EN MORGEN KL. 8 BANKER HELE KLASSEN PÅ JONNA'S DØR FOR AT GIVE HENDE ARKET. DET VAR EN RØRT OG GLAD JONNA, DER MØDTE IND PÅ ARBEJDE DE EFTERFØLGENDE UGER.

DET SKAL NÆVNES AT JONNA BOR 3 KM. VÆK FRA SKOLEN, SÅ DER VAR EN DEL KOORDINERING, SOM KLASSEN SELV STOD FOR. MOD TIL OMSORG OMSATTIL HANDLING BÅRET AF DE UNGE SELV. DET ER SEJT!”

MOT-COACH FRA GREDSTEDBRO SKOLE

- **VORES METODE**

ET TRIVSELS-PROGRAM DER VIRKER

Modsat andre ungetilbud, der kun symptombehandler hvor skaden allerede er sket, har vores program 100% fokus på at forebygge. Men en stærk kultur skabes ikke med et quickfix. Derfor tilbyder vi vores MOT-programmer som et vedvarende samarbejde.

- **VORES RESULTATER**

1. MOT giver de studerende mod og evne til at sætte grænser. Og den selvtillid og self-efficacy, der opstår hos de studerende transformeres til en faglig selvtillid (Oxford Research 2021).
2. Der er 40% færre af de unge, der tager stoffer på MOT-skolerne (MOT-undersøgelse 2011). MOT giver eleverne mod til at sætte tydelige grænser (Oxford Research 2021).
3. Skoler uden MOT har 3 gange så mange elever uden en eneste ven (MOT-undersøgelse 2011). MOT skaber nye relationer på tværs af klasser og den enkelte elev får en forståelse for, at denne ikke er den eneste med "noget" i bagagen (Oxford Research 2021).

● SAMARBEJDET DET TILBYDER VI SKOLEN

Robuste Unge 12-16

Et gennemtestet program der styrker kulturen, fællesskabet og den enkeltes mentale modstandskraft.

12 MOT-moduler der spredes over 7., 8. og 9. klasse (5. og 6. inkluderes på år 2).

Et fuldt program med øvelser, værktøjer og manuskripter til alle moduler, så MOT-coachen ikke skal bruge tid på at sammensætte undervisningsplaner.

Uddannelse og vidensdeling

Uddannelse af MOT-coach, koordinator og leder (2-3 dage med fuld forplejning).

Øvrig uddannelse hvert år ved udskiftning af personale

Årlig ILD samling: Foredrag og inspiration for alle coaches.

Effektmåling gennem MOT-undersøgelse

Netværksmøder med andre MOT-skoler

Forældre/lærer oplæg fra MOT Fonden eller ambassadører

Kampagne- aktiviteter

Hej-kampagnen: Kampagne med fokus på inclusion

Mod til at glæde dagen: Tiltag, der inkluderer hele skolen.

Ung MOTivator: Udvalgte 8. classes elever uddannes til at køre MOT i 5. og 6. klasse.

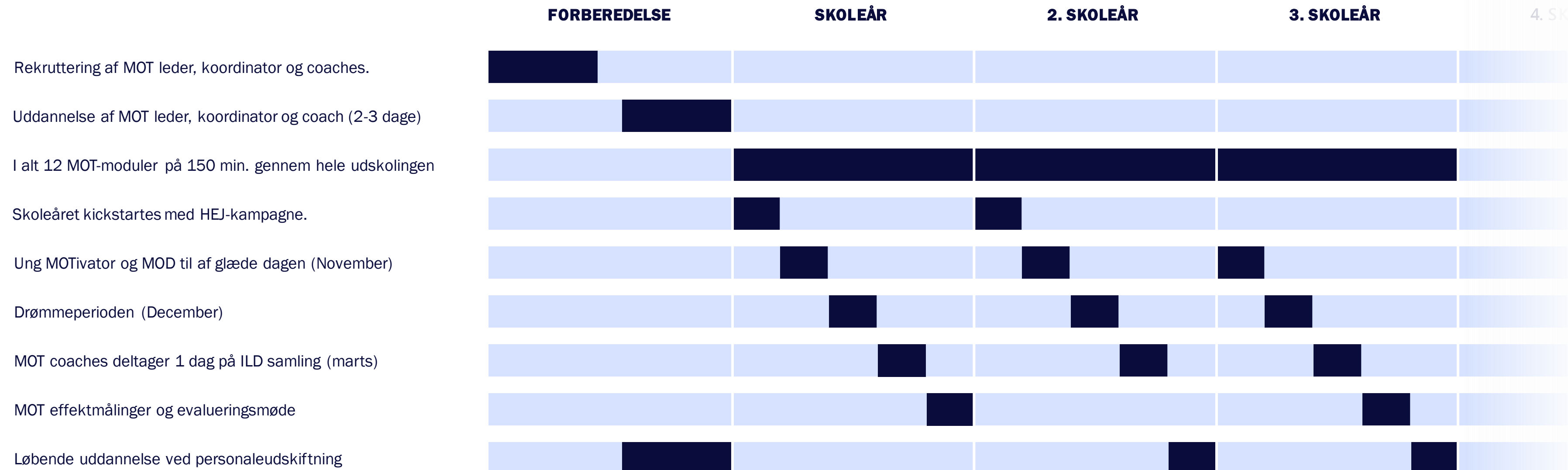
Drømmeperioden: Tiltag der hjælper flere til at følge deres drømme

MOT-festival for alle MOT-elever

Ambassadør-aktiviteter og events

Merchandise: Coach-kit og startgave til alle elever

● PLANLÆGNING AF PROCESSEN



● SKOLENS EGENBETALING

ØKONOMI

MOT Fonden er en non-profit organisation som støttes af erhvervslivet. MOT-programmerne er derved finansieret 50-50 af sponsorater og skolernes egenbetaling.

Prisen for skolen afhænger af hvor mange elever, der går på skolen.

KLASSER	EGENBETALING PR. ÅR	MOT COACH	MOT LEDER	I ALT
1*	5.510 kr.	1	1	2
2*	11.021 kr	1	1	2
3*	16.532 kr	2	1	3
3-6	22.042 kr	3	1	4
7-12	27.553 kr.	4	1	5
13-18	33.063 kr	5	1	6
19-24	38.574 kr	6	1	7
25-30	44.084 kr	7	1	8

* Små skoler med 1-3 klasser og færre end 20 elever pr. klasse.

Prisen bestemmes ud fra antal klasser fra 7. – 10.klasser. Alle priser er inklusiv uddannelsen af MOT-coaches (hvor af én også er koordinator) og én MOT-leder. Ønsker man at få uddannet yderligere MOT-personale end dem prismodellen inkluderer, er prisen 5000 kr. pr. Person. Specialklasser kan inkluderes under forudsætning af at skolen uddanner en ekstra MOT-coach (5000 kr. pr. Person). Prisen reguleres årligt med 3 %.

TAK!

Vi håber jeres skole har modet til at kaste sig ud i et samarbejde med os.

Stina Grøn – Leder MOT Danmark

+ 45 40 20 10 96

stina@motdanmark.dk

Nikolaj Eskelund – Leder for Skoler

+ 45 29 20 43 45

nikolaj@motdanmark.dk

