



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



SHE4AHA
Health throughout life

Livsmestring

ET CENTRALT ELEMENT I EN SUNDHEDSFREMMENDE SKOLE

Hvad er livsmestringsfærdigheder?

Livsmestringsfærdigheder er evner, der styrker menneskers mulighed for at handle hensigtsmæssigt og positivt i hverdagen.

De gør det lettere at tilpasse sig, samarbejde, og bevare et mentalt velbefindende – også i mødet med udfordringer.

Livsmestring handler om:

- At træffe kloge og reflekterede valg
- At håndtere følelser, relationer og pres
- At opretholde psykisk trivsel gennem bevidst og ansvarlig adfærd

Tre kategorier af livsmestringsfærdigheder

Livsmestringsfærdigheder opdeles ofte i tre hovedområder:

Sociale færdigheder
– fx samarbejde,
kommunikation,
konfliktløsning

Kognitive færdigheder
– fx beslutningstagning,
kritisk tænkning,
problemløsning

Følelsesmæssige
færdigheder
– fx selvindsigt, empati,
stresshåndtering

Hvorfor udvikle børns livsmestring?

Når børn udvikler livsmestring, styrkes deres:

- Sociale, emotionelle, kognitive og fysiske udvikling
- Evne til at skabe positive relationer
- Trivsel og mentale sundhed
- Mulighed for at forebygge risikoadfærd og styrke sunde valg
- Lyst til at lære og bidrage aktivt i skolelivet

Hvorfor udvikle unges livsmestring?

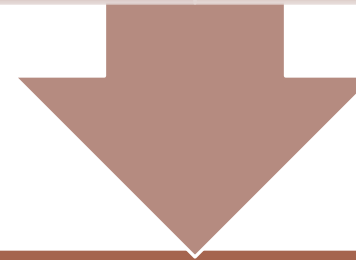
I ungdomsårene er livsmestring særlig vigtig, fordi:

Identitet, relationer og ansvar er i udvikling

Unge møder flere valg og større pres

Behovet for selvstændighed og støtte vokser samtidig

Livsmestring øger selvværd, modstandskraft og handlekompetence



Livsmestring understøtter unge i at navigere ansvarligt – både socialt, emotionelt og helbredsmæssigt.

Hvem har ansvar for at fremme livsmestring?



Alle i og omkring skolen har en rolle:

Skoleledere og forvaltninger

Lærere og pædagogisk personale

Sundheds- og trivselsmedarbejdere

Forældre og netværk

Eleverne selv



Livsmestring er et fælles ansvar og bør indgå i skolens kultur, undervisning og fællesskab.

Livsmestring udvikles gennem:

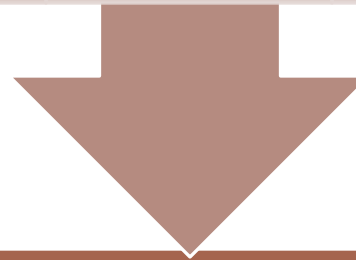
Undervisning i sociale og emotionelle kompetencer

Trygge relationer og støttende læringsmiljøer

Involvering af elever i beslutninger og hverdagspraksis

Opmærksomhed på trivsel, deltagelse og medansvar

Fokus på både viden, færdigheder og handlemod



Et sundhedsfremmende skolemiljø gør livsmestring til en del af skolens dna.

Hvordan fremmes livsmestring?

Om materialet

Disse slides er udviklet som en del af **SHE4AHA-projektet** samt oversat og kulturtrelt tilpasset af Anette Schulz, direktør i FamilieAlliancen og tidligere leder af SHE.

Du kan finde mere information om SHE4AHA på:
www.healththroughoutlife.eu

Dette materiale kan frit anvendes med tydelig henvisning til SHE4AHA-projektet.

Guiden til Sundhedsfremmende Skoler – vejen til sundhed, trivsel og læring



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

PUBLICERET AF
FamilieAlliancen | samarbejde med
Schools for Health in Europe Network, Finlands
PUBLICERINGSDATO
April 2025