



Helteskolen, som jeg har skabt, er det sted, hvor Heltetræningen udspringer fra. Herfra startede jeg med at undervise mange målgrupper rundt om i landet.

Helteskolen blev en kompetenceudviklende kursusvirksomhed, hvor jeg tilbød Heltetræning til børnehaver, skoler, sfo'er, gymnasier, og diverse institutioner.

Det blev til mere end 200 børnehaver og 250 skoler rundt om i hele landet. Desuden mere end 100 SFO'er, fritidsklubber, ungdomsuddannelser, mere end 60 specialskoler og STU'er (unge med særlige behov), 30 gymnasier, htx'er og voksenuddannelser (CVS). Jeg har undervist på lærer- og pædagogseminarier og efteruddannelser (CFU). Jeg har arbejdet for Kriminalforsorgen, SSP med politiet i 12 udsatte boligområder; både på væresteder og i fængsler. Jeg har arbejdet med hjemløse, asylcentre og andre indsatsområder. I DGI, idræts- og elitesportsklubber og forskellige spejderforeninger. Jeg har undervist i 30 kirker gennem skoletjenesten, på biblioteker, museer og kulturinstitutioner. Jeg har hjulpet børn og unge med svære handicap i hjælpeorganisationer og på hospitaler. Jeg har arbejdet med ledelsen og personale i kommuner, medicinalindustrien og i andre store virksomheder.

Da jeg startede med Heltetræningen i 2002, hed mit firma 4Årstider. I 2011 ændrede jeg mit firmanavn til Helteskolen, da mange forvekslede 4Årstider med økologiske grøntsager.

I 2002 begyndte forskningen med Heltetræningen i "Leg og Læring" på DPU. Den Hovedansvarlige for forskningen var Dorte Frellsen, der var seminarielærer på Slagelse Seminariet. Sammen lavede vi forskning i flere børnehaver i Slagelse, om emnet sansintegration, hvor jeg stod for den motoriske og sans-integrative del.

I 2005 lavede jeg programforslaget "TV2-tem", med min hustru og filminstruktør Trylle Vilstrup, til TV2's kommende børnekanal. Tanken var et program, der ved hjælp af TV som public service, skulle hjælpe børn over hele landet, til at blive undervisningsparate, allerede inden de mødte op i skolen. Det var meget ambitiøst og vi havde allerede filmet hele første del selv, **Den Indre Helt**, Kroppen modul 1, ro & koncentration.

Vi var 6 medvirkende: kokken Nikolaj Kirk, musikeren Marc Jackman, sangeren Kaya Brüel, Tegneren Thorbjørn Christoffersen, eventmageren Daniel Dasic, Instruktør Trylle Vilstrup og mig som Heltetræner.

Programmet bestod af 4 moduler:



TV2-TEM

Den Indre Helt

Kroppen modul 1, ro & koncentration.

Den Indre Krop, modul 2, ernæring

Følelser og aktivitet, modul 3, konfliktløsning

Alt samles til en Helt, modul 4, kultur & innovation

Undertitlen til programmet hed "Ha' det godt og få det bedre". Det var meningen at programmet og denne bevægelse, skulle skabe trivsel i skolen. Problemet var at jeg var 10 år før min tid og TV var ikke klar til dannelse af nationens børn, men ville satse på underholdning.

Materialet til bedre trivsel



Filmen **Den Indre Helt**, var allerede skabt. Men for at få det ud i skolerne, udviklede vi herefter et tværfagligt innovativt undervisningsmateriale til filmen, der var ment som et supplement, med en dybere forståelse af Heltetræningen, med yderligere forslag til øvelser til hver enkelt fag i skolen. Lærerne fik en lærervejledning med teori og guidens i at benytte materialet i praksis. Eleverne fik et elevhæfte, hvor "Den Indre Helt" blev uddybet grundigt, så de selv kunne finde deres egen indre helt frem. "Bliv Helten i dit eget liv", stod der på forsiden. Filmen var på DVD og plakater til ophæng.

- Nu kunne Helteskolens heltemission i praktisk dannelse begynde.



Den Indre Helt

Kroppen, modul 1 Ro & koncentration

Vi havde skabt et holistisk og helhedsorienteret undervisningsmateriale, som ikke var skabt tidligere. Et materiale skoler landet over kunne læne sig op af så basis for læring kunne komme på plads, så lærerne og pædagogerne kunne koncentrere sig om det væsentlige, nemlig det faglige. Eleverne havde samtidig fået et materiale, hvor de kunne "vække" deres indre Helt, og tage ansvar for egen læring.

Pilotprojekt

I 2005 begyndte mit første pilotprojekt som forundersøgelse til den evidensbaseret praksis forskning med ro og koncentration. Vi havde udvalgt 4 skoler, ud fra et breddemæssigt perspektiv, der skulle vise forskellige samfundslag med forskellige udgangspunkter, ressourcer og kompetencer.

Skolerne der deltog var:

- 1 - Trongårdsskolen (folkeskole) i Lyngby.
- 2 - Valhøj Skole (folkeskole) i Rødovre.
- 3 - Den Classenske Legatskole (folkeskole) i Centrum af København.
- 4 - Gl. Hjortespring skole (Specialskole) i Herlev.

- **Teorien:** at man med Heltetrænings power stretch øvelser, kaldet "gabe, ryste, strække", kunne skabe ro og koncentration i timerne i skolen.
- **Hypotensen** at når eleverne havde lavet Heltetræning om morgen, ville lærerne erfare en undervisningsparathed med højere egen indsats, proces og mål fra eleverne, der ville løfte det faglige niveau.
- **Fremgangsmåden:** at eleverne i højst 3 minutter hver morgen, med klassens lærer, skulle lave Heltetræning.
- **Tidsrammen var:** 3 minutters Heltetræning i 1 ½ måned

Du kan se resultatet i denne film:



Pilotprojekt-dokumentar om ro og koncentration (2005)
"Den Indre Helt"

Heltetræning som Learning Lab

Jeg har benyttet Heltetræningen som et "Learning Lab", hvor jeg med erfaring har kunnet observere og aflæse mennesker i forskellige målgrupper og sammenhænge. I mine observationer anvender jeg nedenstående laboratorieskemaer, der indeholder et princip, en teori, spørgsmål, en hypotese, tidsramme, en fremgangsmåde og forsøgsnotater.

LABORATORIESKEMA

Princip: Heltetræning; som praktisk dannelse (psykisk og fysisk).

Teorien: I Heltetræning kan man få alle med, da mennesket har en længsel efter at blive set og en uophørlig længsel efter at opnå alt, hvad det er i stand til. Hvis mennesket vækkes, vil det stræbe efter helheden og dermed blive Helten i sit eget liv.

Spørgsmål:

1. Kan man aflæse alle mennesker gennem Heltetræningen, så de føler sig set?
2. Kan man lære sig selv at kende og erfare nye sider af sig selv gennem Heltetræningen?
3. Kan mennesker gennem Heltetræningen blive mere hele/Helten, når de kender deres udgangspunkt for, hvem de er?

Hypotese: Hvis man aflæser mennesker med Heltetræningens aflæsningsmetode, vil mennesker bedre kunne genkende og erkende dybere sider af sig selv og dermed føle sig set. Når mennesker føler sig set, vil de føle sig trygge og have tillid til dem, der ser dem. Trygheden skaber tillid og overskud, der gør, at dannelsen kan begynde, hvor mennesket stræber mod helheden og nye sider af sig selv. Det er praktisk dannelse, der skaber livstryghed.

Tidsramme: 1½ times varighed pr. gang i 100 dage. (Dato og tid for observation).

Fremgangsmåde: Et Heltetræningsforløb, der strækker sig over 4 gange à 1½ times varighed med en afsluttende Heltetest 100 dage efter start. Jeg vil fra starten aflæse alle deltagere i deres udgangspunkt, så de føler sig set. Jeg vil placere deltagerne omhyggeligt i forhold til deres relationer, så de kan føle sig trygge. Herefter vil jeg hver gang introducere nye sider, så de oplever et helhedsbillede af, hvad de også indeholder. Jeg vil undervejs observere og notere, om deltagerne føler sig trygge gennem proces, mål og egen indsats.

Forsøgsnotater: De mange notater fra aflæsninger og aflæsningskemaer, som jeg har observeret ud fra, ligger til grund for denne bog.

Laboratorieskema
Evaluering



Procent	Bilby	Mål Heltetesten <small>Hvordan mærkede du det?</small>	Processen Heltetræningen <small>Hvordan var du udfordret?</small>	Egen indsats Dig som Helt <small>Var du vant/hæbet?</small>
100	😊			
75	😐			
50	😐			
25	😞			

Vi lavede yderligere samme år et pilotprojekt i København med Københavns Kommune. De fandt 6 skoler, i det Københavnske Nordvestkvarter og en specialklasse for autister i Valby.

Efter at begge pilotprojekter var en succes med gode forskningsresultater, var jeg klar til at udbrede materialet til hele Danmark. Jeg havde samtidig undervist 20 Heltetrænere, der kunne formidle Heltetræningen til skolerne.

Helteskolen fik base i Børnekulturhuset Amár og skulle lave Heltetræning for børnehaver, skoleklasser, specialskoler og et flygtningecenter om formiddagen og privathold for børn i alderen 3 til 12 år om eftermiddagen og aftenen. Jeg var på fra kl. 8.00 til kl. 19.00 med en times pause. Det var hårdt, men jeg kom på den måde, efter planen, rundt på hele Amager og fik afprøvet Heltetræningen på alle tænkelige målgrupper.

I 2006 kom Helteskolen i TV2-Lorry, hvor alle kunne se hvad missionen med Heltetræning gik ud på. Skolebørn fik indre ro og fik mindsket deres symptomer på deres diagnoser, som ADHD.

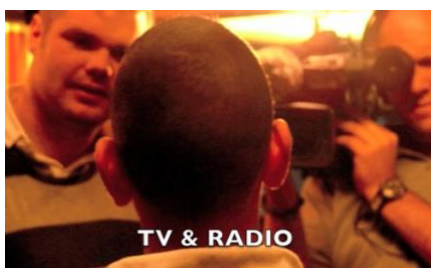
*"Karim, her er en mand med en Heltemission.
Han vil gennem fysisk træning få børn til at opnå den indre ro.
I de næste minutter skal vi se hvordan han hjælper børn med at
finde Den Indre Helt".*

Helteskolen slår rekord!

I 2008 havde Helteskolen lavet Heltetræning med 19 skoler på en gang, hvor både folkeskoler og privatskoler på Amár havde været involveret i et stort Heltetræningsforløb.

Det havde taget 100 dage (3. mdr.), og det havde bidraget væsentligt til mit forskningsarbejde. Det var muligt at lave praktisk dannelse og skabe trivsel i skolen, med ro og koncentration. Her lærte eleverne noget om sig selv og det at tage ansvar, stå ved sig selv og kende til deres særpræg. I Danmark var det noget helt unikt, at få så mange klasser med i en forandringsproces og noget af en rekord.

KBH's Kulturborgmesteren Pia Allerslev (V) deltog aktivt og der var stor mediedækning på.

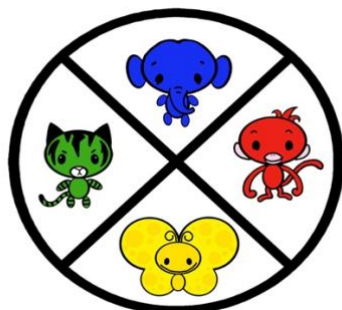


Jeg havde talt med Undervisningsministeriet, Kulturministeriet og Sundhedsstyrelsen, i håb om at de ville være med på missionen, om bedre trivsel i skolen. Men de var ikke klar. Undervisningsminister Bertel Haarder (V) henviste os til pædagogiske konsulent for idræt og bevægelse Lasse Rye Rasmussen: som så materialet og skrev følgende:

*" Undervisningsmaterialet Den Indre Helt er innovativt og helhedsorienteret.
Det er lige til at gå i gang med både for børn og pædagoger i børnehaverne.
Jeg giver det mine bedste anbefalinger".*

Da materialet "Den Indre Helt" var tilegnet skolebørn, fik jeg travlt. Jeg gik derfor målrettet efter at skabe et tilsvarende undervisningsmateriale til børnehavebørn.

I 2009 kastede vi os over materialet for målgruppen børnehavebørn Den Ydre Helt, 3 – 6 år, på samme måde som vi havde gjort det med målgruppen skolebørn med Den Indre Helt.



I 2009 kom der ny Folkeskolelov og skolerne havde pludselig fokus på andet end trivsel. Det var også i 2009 at elevplanerne i folkeskolen blev ophævet og fjernet ved lov (dog ikke for 9. klassetrin, da de benyttes som en uddannelsesparathedsvurdering). Jeg havde i 2006 udviklet en elevplan, baseret på mine 4 Farver, der skulle hjælpe til elevers trivsel, rette læringsstile, kompetencer, mål og retning i de forskellige fag.

Helteskolen var også på Færøerne. Her blev vi mødt af politikere, skoleledere, lærer, pædagoger, psykologer, fysioterapeuter, sportsfolk m.v. Alle var til stede, for at se, om de kunne lære noget nyt. Her var forskningen let og overskuelig.

I 2010 sendte vi Den Ydre Helts materiale ud til alle børnehaver på Amager gennem Børnekulturhuset Amár. Det blev det samme store Heltetræningsforløb, som vi tidligere havde lavet med skolerne i 2008. Denne gang var det Børn & Unge Borgmester Bo Asmus Kjeldgaard (SF) der deltog i afslutningen.



Helteskolen arbejdede videre med børnehaver og skoler på Sjælland, Fyn, Jylland og Bornholm. Der kom også flere målgrupper til gennem årene, som indgik forskningen.

Folkeskolen har haft sine udfordringer de sidste 10 år.

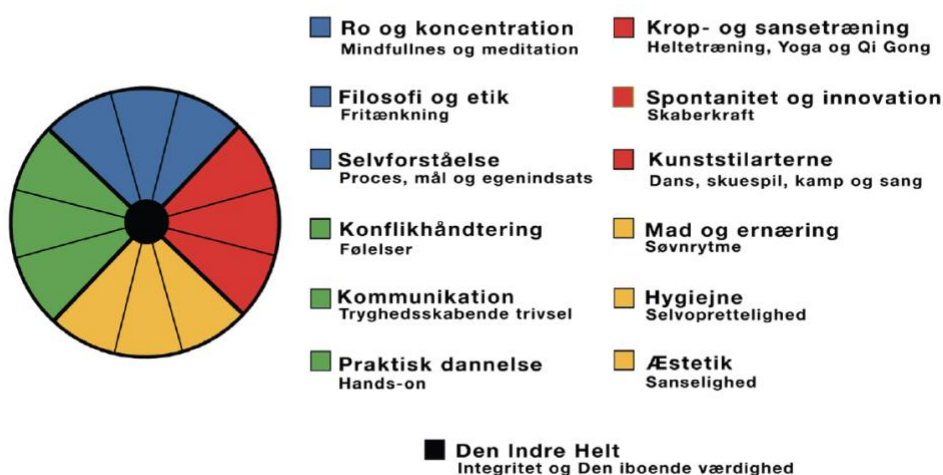
I 2013 var der lærerlockout. I 2014 kom der ny folkeskolereform. I 2017 lærerstrejke. I 2018 var der lockout. I 2020 var der Covid 19 nedlukningen. Det er derfor ikke et under at trivselen er det store problem i børnehaver og skoler.

Folkeskolens inklusionstanke var, at flere børn skulle deltage i undervisningen på lige fod og fungere i en almindelig klasse. De blev aldrig en realitet. Antallet af mennesker, der får diagnoser, er stærkt stigende i de 20 år, jeg har haft Helteskolen og Heltetræningen. Helteskolen ser på det hele menneske/Helten og ikke på diagnoser eller psykiske sygdomme. Derfor har Helteskolen været særdeles inkluderende og for alle der vil dannelse. Heltetræningen stiller samtidig krav, til den enkelte.

Praktisk dannelse

Nedenstående figur er mit bud på, hvad børn og unge skal lære i skolen foruden matematik og dansk, hvis vi ønsker os hele mennesker. De første rubrikker fra hver farve indeholder det undervisningsmateriale, Helteskolen har skabt og underviser ud fra i min Heltetræning.

Hvad Helteskolen ønsker, vi lærer i skolen:



Helteskolen har allerede vist vejen til, hvordan man opnår trivsel, både når det gælder det sociale og det faglige.

Den evidensbaseret praksis forskning på området, er allerede lavet.
Det er nu vi kan bruge den!

Læs bogen: "**Den Indre Helt**. En hands on-bog i praktisk dannelse".

[Bestil den her...](#)

