



F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



FOREBYGGELSESTILBUD

Tilbud om forebyggende undervisning til skoler
og klubber i Frederiksberg Kommune

Kære pædagoger og lærere

Med forebyggelse mener vi indsatser, der fremmer elevernes evne til at handle kompetent i de fællesskaber, de indgår i. Grundlæggende handler det om trivsel, for når eleverne har det godt, er der større chance for et liv fri af konflikter, misbrug, kriminalitet og lignende.

Tilbuddene bidrager til det store trivselsarbejde, der allerede foregår i skole, klub og på ungdomsuddannelser. Vi har fokus på emner som social pejling, sociale medier, teenageliv, alkohol, rygning og risikoadfærd. Emner, hvor vi ved, der er særligt brug for en forebyggende indsats.

Det er vores erfaring, at eleverne får mest ud af tilbuddene, når forældrene er medspillere. Derfor opfordrer vi jer til at booke arrangementer for både elever og forældre.

Kig i pjecen, tal om tilbuddene i jeres klasseteam og se, hvad der er relevant hos jer.



På pjecens bagside finder I kontaktoplysninger på os, som I kan kontakte, hvis I vil vide mere om emnerne eller booke et arrangement. I kan også finde kontaktinformationer på andre vigtige aktører i det forebyggende samarbejde med børn og unge på Frederiksberg.

Vi glæder os meget til at komme ud på skolerne og undervise, gå i dialog og holde oplæg.

Venlig hilsen

**SSP-Frederiksberg og
Forebyggelsesteamet i Frederiksberg Sundhedscenter**



Sociale medier - børns online liv

3.-5. klassetrin

Sociale medier, chat, sms og online spil fylder meget i mange børns hverdag. Her 'leger' de, får venner og eksperimenterer med deres identitet. Online-livet rummer mange sociale muligheder, men kan også være konfliktfyldt og give anledning til misforståelser og uvenskab.

Formålet med temaet er at fremme en sikker og venskabelig digitaladfærd blandt eleverne. Samtidig skal forældrene klædes på til at tage del i deres børns online liv.

Elevdel

I et oplæg med cases, små øvelser og inddragelse af elevernes egne oplevelser sætter vi fokus på gode og dårlige oplevelser med chat, sms og online liv. Hvordan er man en god ven på nettet? Hvordan kan man forebygge konflikter over Facebook, chat og sms? Kan vi sammen lave regler for adfærd på net og mobil?

- ⌚ Oplægget varer et modul og justeres efter klassetrin.

Forældredel

I et oplæg med cases, dilemmaspørgsmål og inddragelse af elevernes betragtninger giver vi et billede af hvor eleverne befinder sig.

Vi taler om børn og unges adfærd på nettet, om do's and don't's og om, hvordan børnene kan passe på sig selv og hinanden og undgå mobning, chikane og konflikter.

- ⌚ Oplægget varer ca. en time og er oplagt at holde for en hel årgang.



FOR MERE INSPIRATION:

SikkerChat

SikkerChat - En side med undervisningsmateriale til lærere og gode råd til forældre. Red Barnet og Det Kriminalpræventive Råd.
www.sikkerchat.dk

MEDIERÅDET FOR BØRN & UNGE

Medierådet – En side om net og mobil med undervisningsmateriale til lærere og pædagoger, gode råd til forældre og tips og viden til unge.
www.medieraadet.dk

CYBERHUS Online klubhus for børn og unge

Cyberhus - Et klubhus på nettet for unge, hvor de kan chatte og søge gode råd om bl.a. net og mobil hos professionelle voksne.
www.cyberhus.dk



Social pejling – alle de andre gør det ... eller?

5.-6. klassetrin

Børn bruger hinanden som pejlemærker, når de vil vide, hvordan de skal gebærde sig. De ser på deres venner og andre børn og forsøger at leve op til det, de ser som 'almindelig' opførsel.

Men børns forestillinger om, hvad andre jævnaldrene gør, er ofte forbundet med sociale overdrivelser. De tror, at risikoadfærd som eksempelvis mobning, rygning og butikstyveri er mere udbredt, end det i virkeligheden er. De forkerte antagelser betyder, at mange børn kaster sig ud i risikoadfærd i et forsøg på at 'passe' ind.

Formålet med temaet er at gøre børnene opmærksomme på, at deres forestillinger ikke altid stemmer overens med virkeligheden, samt at forældrene bliver bevidste om social pejling. Herved forebygges risikoadfærd og trivsel øges.

Elevdel

I undervisningen involveres eleverne aktivt ved anonymt at svare på spørgsmål omkring lommepenge, hjemmetider, butikstyveri mm. via et 'klikker'-system. Derefter gætter de, hvad klassekammeraterne har svaret. Undervejs har vi dialog om holdninger, overdrivelser, gruppepres og sammenhold i forhold til spørgsmålene og elevernes svar.



Undervisningen varer et modul.



Forældredel

Forældrene får en skriftlig opsamling via forældreintra, hvor de orienteres om social pejling og dialogen fra undervisningen i deres børns klasse.



FOR MERE INSPIRATION:

Århuseksperimentet – Århus kommunes forsøg med social pejling og social kapital i skoler. www.cyberhus.dk/quiz



Social pejling – Undervisningsmateriale for lærere
Kriminalpræventive Råd. www.dkr.dk

Ungdomsliv og festkultur

6.-10. klassetrin

Ungdomslivet byder på fester og et meget betydningsfuldt socialt liv med jævnaldrende. For mange handler det om at afprøve eller overskride grænser, lege med identitet og eksperimentere med risikoadfærd. Det kan gøres på forskellige måder, men fælles for mange unge er, at fester og rusmidler har en stor betydning.

Formålet med temaet er at fremme en åben og positiv dialog blandt de unge, deres forældre og på tværs af familier, som kan medvirke til at gøre de unge bevidste om konsekvenser ved risikoadfærd og støtte dem i at træffe reflekterede valg.

Du kan på de følgende sider læse om de konkrete tilbud.



Undervisning i tobak og røgfrihed

7.-10. klassetrin

Få besøg af Kræftens Bekæmpelses frivillige unge, der med fokus på dialog og elevinddragelse tager følgende temaer om tobak og røgfrihed op i undervisningen:

- Rygning og identitet
- Gruppepres og flertalsmisforståelser
- Kompetencer til at sige "nej tak"
- Lovgivning, medier og tobaksindustrien
- Sundhedskonsekvenser



Besøget afholdes i den enkelte klasse over et modul.



Forældremøde om ungdomsliv, rygning, alkohol og fester

6.-7. klassetrin

Oplæg som inspiration til forældrenes dialog om ungdomsliv, fester og forældre aftaler i klassen. Vi snakker eksempelvis om, hvorfor de unge drikker, om konsekvenserne af en tidlig alkoholdebut, og om hvilken rolle klassens forældre kan spille.



Vi anbefaler, at mødet følges op i 8.-9.klasse af en forældre-elev-aften.



Forældre-elev arrangement om unge og alkohol

8. klassetrin (eventuelt opfølgende møde på 9. klassetrin)

Kan man have en god fest uden alkohol? Hvem skal bestemme, hvornår unge på 14-15 år skal komme hjem i weekenden? Hvad kan man gøre for at sikre, at forældre er mindre bekymrede for deres børn, når de er til fest eller ude om aftenen?

Det kunne være et par af de spørgsmål, som er til dialog til et forældre-elev arrangement. Formen er dialogspil i blandede grupper af elever og forældre, samt aktiviteter, der fremmer viden om unge og alkohol.



Arrangementet foregår klassevis eller maksimalt med to klasser ad gangen.

Varighed: 2 timer fra kl. 17 til 19.



Undervisning om sex, krop, køn og seksualitet

8. klassetrin

Book et besøg hos Sex & Samfund og få undervisning til din 8. klasse om sex, krop, køn og seksualitet. Undervisningen varetages af et unge underviserkorps, som er særligt uddannet i at tale med børn og unge om sex.

De første 10 klasser kan bookes uden beregning.

Herefter er prisen pr. undervisning 1.050 kr. pr. klasse.



Book via Sex & Samfunds reception på 3393 1010. Undervisningen finder sted i Sex & Samfunds lokaler fra mandag til fredag kl. 9.30-11.30 og kl. 12-14.



Andre muligheder for forebyggelse eller inspiration



Fuld af liv – inspirationsmateriale til forældremøder i 7.-9. klasse.

Materialet informerer om, hvordan man som forælder har indflydelse på sit barns alkoholvaner og giver inspiration til at tage stilling, tale med sit barn om alkohol og lave aftaler enten individuelt eller på klasseniveau.

Materialet er nemt at gå til, hvis man selv vil afholde et forældremøde om unge om alkohol. www.fuldafliv.dk



Liv i lungerne – et netbaseret undervisningsmateriale om luft, lunger og sundhed til fagene dansk, idræt, samfundsfag, biologi, naturfag og sundhed i 7.-10.klasse, suppleret med en elevdreven kampagne.

www.livilungerne.dk



Liv.dk – et netbaseret undervisningsmateriale om rygning til undervisningsforløb i fagene biologi, kemi, teknologi, historie, psykologi, naturvidenskab og dansk. Derudover indeholder hjemmesiden fakta om rygning og tobak for unge.

www.liv.dk



Snak om tobak – en side for forældre med hjælp til at snakke med sit barn om rygning.

www.snakomtobak.dk



Alkoholialog – en side med undervisningsmateriale til lærere, gode råd til forældre og nyttig viden for de unge.

www.alkoholdialog.dk



Netstof – en side for unge, hvor de kan få information og anonym rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer.

www.netstof.dk

Tilbud til ungdomsuddannelser

Ungdomsuddannelser på Frederiksberg tilbydes en gratis rygestopevent efterfulgt af et gratis rygestopkursus til de unge.



Sundhedsformidlere uddannet af Kræftens Bekæmpelse afholder en gratis rygestopevent på skolen. Formålet med rygestopeventen er at tale med unge om rygning, at få dem til at tænke over deres rygevaner og på sigt motivere dem til rygestop.

Der vil være øvelser og aktiviteter, der udfordrer elevernes rygning og sundhedsformidlerne vil introducere app'en XHALE, som er en gratis hjælp til unge, som vil kvitte eller skære ned på smøgerne.

Sparring og samarbejde

Ønsker I sparring til temauger, undervisning eller idéer til materialer er I altid velkomne til at kontakte os.

Ved konkrete problemstillinger med fx vold, trusler, tyveri eller røveri kommer SSP-konsulenten og evt. politiet gerne ud og snakker med klassen.

Få mere at vide og book et arrangement



SSP-konsulent
Kenneth S. Axelsen – tlf. 2898 0084
E-mail: ssp@frederiksberg.dk



Sundhedskonsulent i Frederiksberg Sundhedscenter
Denice Rohardt Haga – 2898 5409
E-mail: deha02@frederiksberg.dk

Hvem kontakter jeg når....

... den unge har brug for rådgivning om rusmidler?



Frederiksberg U-TURN
Peter Bangs Vej 26, 3. sal, 2000 Frederiksberg
Mobil: 2898 3922 – Tlf: 3821 3902
Mail: fkrc@frederiksberg.dk

... en gruppe børn og unge er havnet i konflikt, hvor der er brug for mægling?



SSP's konfliktmæglerkorps
Tlf: 2898 0084
Mail: SSP@frederiksberg.dk

... der er behov for at vide mere om andre sundhedsrelaterede emner, såsom kost og motion?



Forebyggelsesteamet
E-mail: sundhedscentret@frederiksberg.dk

... den unge har brug for en snak om krop, seksualitet, følelser eller råd om prævention og forebyggelse af seks sygdomme? Eller når den unge har spørgsmål om sundhed og generel trivsel?



Sundhedsplejersken på skolen
Tlf. 3821 1110
Mail: sundhedstjenesten@frederiksberg.dk

Andre gratis tilbud til unge:



Gratis klamydiatest – unge på Frederiksberg mellem 15 – 30 år kan bestille gratis klamydiatest på: www.klamydiahjemmetest.dk



Gratis kondomer – Frederiksberg Kommunes skoler, klubber og ungdomsuddannelser kan bestille gratis kondomer hos Sundhedscenteret på mail: Sundhedscentret@frederiksberg.dk



Headspace – et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12 – 25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser. Der er ingen ventetid, og man kan ringe, sende en mail, chatte eller lægge vejen forbi det nærmeste headspace og få en samtale.
www.Headspace.dk



GirlTalk.dk – Gennem gratis chatrådgivning, åbent forum, samtalegrupper samt psykologsamtaler og foredrag hjælper vi unge piger igennem livet med alle de udfordringer og valg, der følger med.

På GirlTalk.dk kan man tale om det hele – alt fra kropslige forandringer, problemer med forældre, lavt selvværd og ensomhed til selvmordstanker, selvskade og spiseforstyrrelser. www.GirlTalk.dk



Åben Anonym Rådgivning – I Fællesrådgivningens åbne anonyme rådgivning du få hjælp hvis du som ung, mellem 15-25 år, har behov for at tale med en psykolog.

Du kan henvende dig, hvis du:

- føler du har det dårligt,
- er angst, usikker eller har lavt selvværd
- føler dig ensom og har svært ved at få venner
- har for mange konflikter med andre
- har svært ved at leve op til dine egne eller andres krav.

Rådgivningen koster dig ikke noget. **Du kan kontakte os på telefon 3821 3838.**



