

Sammen om børn og unges trivsel

Anbefalinger om børn og unges trivsel



Indledning

Baggrund og formål

Langt de fleste børn og unge i Danmark trives, men samtidig vokser gruppen af børn og unge, der oplever trivselsudfordringer – særligt blandt de ældste piger/unge kvinder og børn og unge i udsatte positioner. Derfor blev det med Frederiksberg Kommunes budget 2025 besluttet, at der gennem en inddragende proces skal udarbejdes anbefalinger til, hvordan man konkret på Frederiksberg kan arbejde med at styrke børn og unges trivsel.

Arbejdet i Frederiksberg Kommune er inspireret af Trivselskommissionens anbefalinger fra februar 2025.

Sammen om børn og unges trivsel – en inddragende proces

Det politiske ønske på Frederiksberg har været at samle børn, unge, forældre, civilsamfundsorganisationer, elevråd, Ungeforum og fagpersoner i en fælles proces, hvor der formuleres anbefalinger til, hvordan vi på Frederiksberg kan sikre bedre forudsætninger for trivsel blandt børn og unge.

I foråret 2025 har der derfor været en inddragende proces med tre workshops, der har adresseret trivsel fra forskellige perspektiver; 1) den brede trivselsdagsorden med udgangspunkt i Trivselskommissionens anbefalinger, 2) det sunde digitale liv om børn og unges digitale vaner og dannelse samt 3) fællesskaber, fritid og fordybelse om betydningen af fritidsaktiviteter og fællesskaber.

Det har været vigtigt at inddrage børn og unges stemmer. Derfor har der været en særlig inddragelse af skolernes elevråd, og Fælleselevrådet har ved arrangementet 'Elevernes Talerstol' holdt taler for kommunalbestyrelsen med trivsel som tema.

Elevrådene og Fælleselevrådet spiller en central rolle ift. arbejdet med børn og unges trivsel, og vil kunne inddrages lokalt på skolerne i arbejdet med at sikre trivsel for alle.

Anbefalinger til det videre arbejde med trivsel

Deltagerne på de tre workshops og elevrådene er kommet med en lang række input til, hvordan børn og unges trivsel kan styrkes. Deres input er blevet sammenfattet i 15 anbefalinger fordelt på fire temaer:

1. **Stærke fællesskaber og rettidig indsats**
2. **Aktivt fritidsliv**
3. **Leg og bevægelse**
4. **Et sundt digitalt liv**

Anbefalingerne er rettet mod medlemmerne af kommunalbestyrelsen og kan indgå i budgetprocessen 2026. De skal ikke læses som endegyldige svar på, hvordan vi på Frederiksberg styrker børn og unges trivsel, men skal ses i sammenhæng med det vi allerede gør på Frederiksberg, som er med til at understøtte børn og unges trivsel.



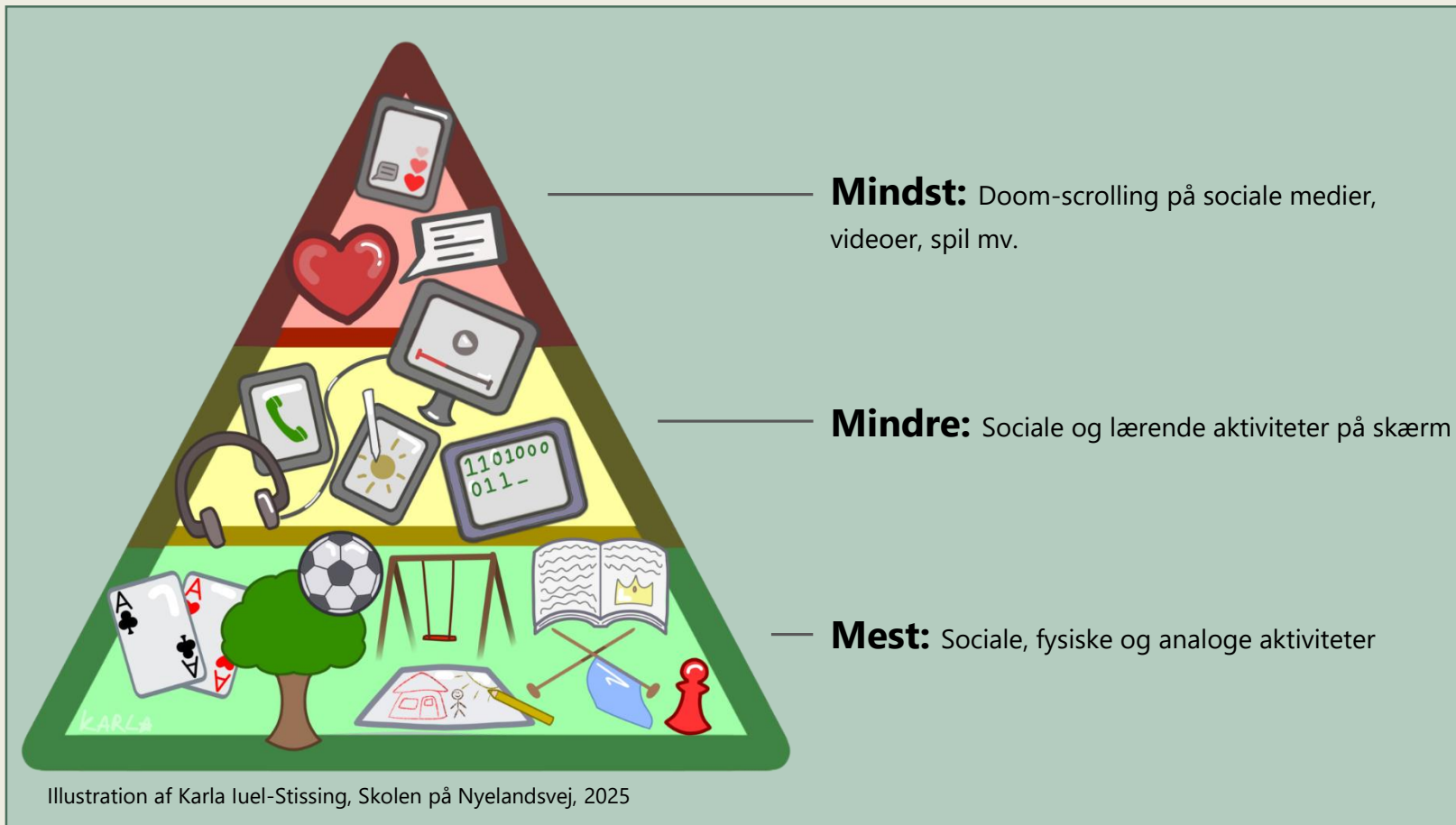
Eksempel på konkret input udviklet på en af de tre workshops

Aktivitetspyramiden

På workshoppen om et sundt digitalt liv den 9. april 2025 blev der, efter forslag en af de unge der deltog, udviklet en aktivitetspyramide som et let forståeligt dialogredskab til at tale om balancen mellem fysiske og digitale aktiviteter.

Ligesom kostpyramiden er aktivitetspyramiden trinvist opbygget med logikken om, at man skal have mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen.

Aktivitetspyramiden indgår i en anbefaling under tema 4: Et sundt digitalt liv.



Tema 1: Stærke fællesskaber og rettidig indsats

Anbefalinger

- **Der skal være en tidlig og koordineret indsats til familier i en sårbar position fx gennem Familiehuset**
En god start for forældre og børn er udgangspunktet for et godt liv i trivsel. Derfor skal familier i en sårbar position fortsat have den rette hjælp og støtte allerede fra graviditeten og tidligt i barnets liv. En forlængelse af Familiehuset vil understøtte dette.
- **Flere skal være en del af fællesskaberne i dagtilbud og skole**
Det er vigtigt med stærke, positive og forpligtende fællesskaber, hvor alle børn kan bidrage og være en del af fællesskabet. Pædagogikken og de fysiske rammer i dagtilbud og skole skal være med til at understøtte stærke fællesskaber og deltagelsesmuligheder for alle fx ved at sikre klare genkendelige rammer, struktur, blik for børnenes ressourcer, støtte ved ordblindhed og alderssvarende inddragelse.
- **Færre skal have skolefravær**
Elever med fravær skal tidligt hjælpes tilbage i stærke fællesskaber i skolen fx ved at systematisere, koordinere og strukturere samarbejdet på den enkelte skole og på tværs af fagprofessionelle. Det kan også være gennem fraværskoordinatorer, fremskudte børne- og ungerådgivere eller kompetenceudvikling i tværfagligt samarbejde.
- **Forældre skal tage tydeligt ansvar for de forpligtende fællesskaber deres børn/unge indgår i**
Forældre og forældregrupper har et ansvar for de fællesskaber deres børn og unge indgår i og bør bakke op om, at alle børn bidrager til fællesskabet og kan understøtte dette gennem fx legegrupper og initiativer der afhjælper mistrivsel. Forældrene skal i højere grad klædes på til denne opgave fx ved faglige oplæg, drøftelser på forældremøder og tydelige forventninger fra skole og dagtilbud.

Det gør vi allerede

Der arbejdes allerede i dag med at skabe stærke fællesskaber i dagtilbud, skoler, SFO, klubber mv. så flere kan være en del af almene tilbud og børn med fx skolefravær kan hjælpes tilbage igen.

Kommunen og frivillige sociale foreninger har desuden en række åbne tilbud, hvor børn, unge og forældre kan få støtte og rådgivning, fx 'Åbent tilbud for mental sundhed' og 'Familiehuset', der støtter sårbare nye familier, så de kommer godt fra start.



Tema 2: Aktivt fritidsliv

Anbefalinger

- **Der skal være attraktive tilbud til unge i fritidslivet gennem fx i ungdomsklubber**

Attraktive fysiske aktiviteter og forpligtende fællesskaber motiverer unge til at slukke skærmen og møde andre unge i fysiske fællesskaber. Derfor er der brug for gode ungetilbud i ungdomslivet fx i ungdomsklubberne. Der kan også være behov for mere sammenhæng i tilbud på tværs af SFO, ungdomsklubber, ungdomsskolen, civilsamfundet mv.

- **Alle børn og unge skal gå til en fritidsaktivitet**

Nem adgang til aktiviteter motiverer børn og unge til at deltage i fritidsaktiviteter. Det kan fx understøttes ved at SFO og klubber samarbejder med foreninger om fritidsaktiviteter enten i SFO, klub eller i foreningen og ved at involvere de unge mere. Derudover kan fritidsaktiviteter fx være et emne for sundhedsplejen i skolerne eller ved skole-hjem-samtaler ligesom en forlængelse af fritidspas og -vejledning også understøtter, at børn og unge deltager i fritidsaktiviteter.

- **Fritids- og foreningslivet skal have gode fysiske rammer**

Gode fysiske rammer er en forudsætning for, at fritids- og foreningslivet er attraktivt både for børn og unge, der har lyst til at gå til en fritidsaktivitet og for at frivillige har lyst til at være en del af fritids- og foreningslivet.

- **Flere unge skal være frivillige**

Gennem frivillighed kan børn og unge bl.a. få ansvar, livserfaringer og blive en del af et forpligtende fællesskab. Derfor skal der støttes op om de frivillige børn og unge fx ved at foreningerne (især de små) hjælpes til at understøtte at medlemmer også bliver frivillige, og fx ved at skolerne har valgfag, der understøtter at unge bliver frivillige i fritids- og foreningslivet.

Det gør vi allerede

Frederiksberg har biblioteker, kulturhuse, ungdomsklubber, ungdomsskole-tilbud og musikskole samt en bred vifte af foreninger, der inviterer til aktiviteter, leg og fordybelse.

Kommunen har fokus på at hjælpe børn og unge i gang med samt fastholde en fritidsaktivitet med tilbud om fritidsvejledning samt økonomisk støtte (fritidspas) til at betale kontingent. Dagtilbud, skoler og SFO brobygger til fritids- og foreningslivet fx gennem indsatser i 'Bevæg dig for livet'



Tema 3: Leg og bevægelse

Anbefalinger

- **Udearealer i dagtilbud og skoler skal invitere til leg og bevægelse**
Legepladser og skolegårde skal være tidssvarende og invitere børn og unge til leg og bevægelse i pauser, undervisning og fritiden.
- **Byens rum skal indrettes så de inviterer til leg og bevægelse**
Indretningen af byens rum skal motivere og indbyde til leg og bevægelse i hverdagen med gode legepladser, trygge skoleveje og attraktive rum for ikke-organiseret idræt fx skating, basket, skøjtebaner mv.
- **Flere af skolernes aktiviteter skal foregå uden for klasselokalet**
Undervisning uden for klasselokalet skaber mulighed for bevægelse i løbet af dagen, at eleverne introduceres til forskellige tilbud i lokalområdet og en mere varieret undervisning. Samtidigt kan det styrke fællesskabet på tværs af elevgruppen og mellem lærere og elever.
- **Børn og unge skal opfordres til at gå eller cykle til dagtilbud, skole og andre aktiviteter**
Dagligdagens transport er en mulighed for at få bevægelse ind i hverdagen for både børn, unge og voksne. Børn og unge skal derfor hjælpes og tilskyndes til at transportere sig selvstændigt og mere frit i lokalmiljøet fra et alderssvarende udgangspunkt ved at gå eller cykle.

Det gør vi allerede

Der arbejdes med at udvikle byens rum og skabe gode cykelforhold og aktivitetsrum med let adgang til offentlige motionspladser, legepladser, skatepark og skøjtebane om vinteren.

Flere dagtilbudslegepladser og skolegårde er blevet renoveret og har fri adgang udenfor åbningstid. Kommunen har også en række kulturtilbud med mulighed for bevægelse, fx KU.BE og Medborgercentret på Nordens Plads.

Skolerne på Frederiksberg har i 2025 for fjerde gang fået titlen som Skoleidrætskommune.



Tema 4: Et sundt digitalt liv

Anbefalinger

- **Børn og unge skal være klædt på til det digitale liv**

Skolerne skal hjælpe børnene på vej i den digitale verden og undervise i digital dannelse fx ved at uddanne digitale vejledere på skoler, der kan undervise eleverne i at begå sig i den digitale verden. Et sundt digitalt liv handler også om hvordan børn og unge agerer på nettet og ved hvor de kan få hjælp ved uhensigtsmæssig brug.

- **Familierne skal arbejde med sunde digitale vaner**

Forældre og voksne skal være gode rollemodeller for skærmbrug. Fx bør forældrene tage fælles ansvar for at lave aftaler om skærmbrug og drøfter aftaler om dette på forældremøder. Derudover drøfter sundhedsplejerskerne forældrenes skærmvaner i forbindelse med hjemmebesøg, og senere drøfter sundhedsplejerskerne skærm- og søvnvaner med børn og unge i forbindelse med samtaler om sundhed og trivsel i skolen.

- **Dialog om et sundt digitalt liv**

Vi lever i en digital verden, hvor skærme og digitale platforme er uundgåelige. Det er nødvendigt at forholde sig til sine digitale vaner og her kan aktivitetspyramiden være udgangspunkt for samtaler hjemme, i dagtilbud og skole. Det handler ikke om at forbyde alle skærme, men om at bruge dem på en hensigtsmæssig måde.



Det gør vi allerede

Skoler, SFO og klubber er i gang med at implementere Frederiksbergmodellen, som er en model for mindre skærmbrug og mere fysisk fællesskab i skoler, SFO og klubber

Frederiksbergmodellen består af 10 konkrete anbefalinger fx at indføre mobilfri skole og fritidstilbud, at skærme kun bruges, når det er fagligt funderet, understøtte digital dannelse og sørge for effektive firewalls mv. samt seks anbefalinger til forældrene.

