

Forebyggelsesteamet i Viborg Kommune

Kontaktforældremøde Hald Ege skole d. 7. oktober 2025



Memory Lane

Betydningsfulde voksne

Forebyggelsesteamet



Viborg Kommune
Børn og Unge



Viborg Ungdomsskole
Reberbanen 13



Afdelingsleder
Søren Mønsted Krog



Fritidsvejleder
Chandra Larsen



Fritidsvejleder
Martin Elgaard



Fritidsjobvejleder
Mona Fladstrand



SSP-konsulent
Christian Stenrøjl



SSP-konsulent
Louise Ørum Skytt



**Frivillighed og
Tidlig forebyggelse**
Gitte Daugbjerg



Hvad laver vi?

Forebyggelsesteamets arbejde skal give børn, unge og deres familier i Viborg Kommune **de bedste forudsætninger for at spire, gro og mestre eget liv.**

Forebyggelsesteamet arbejder hver dag målrettet med at **indsamle viden og indsigt** inden for trivsels- og forebyggelsesområdet.

Vi er tilgængelige og vedholdende i vores **formidling af denne viden til fagfolk, forældre, børn og unge**, så vi rammer alle miljøer omkring børn og unge i Viborg kommune.

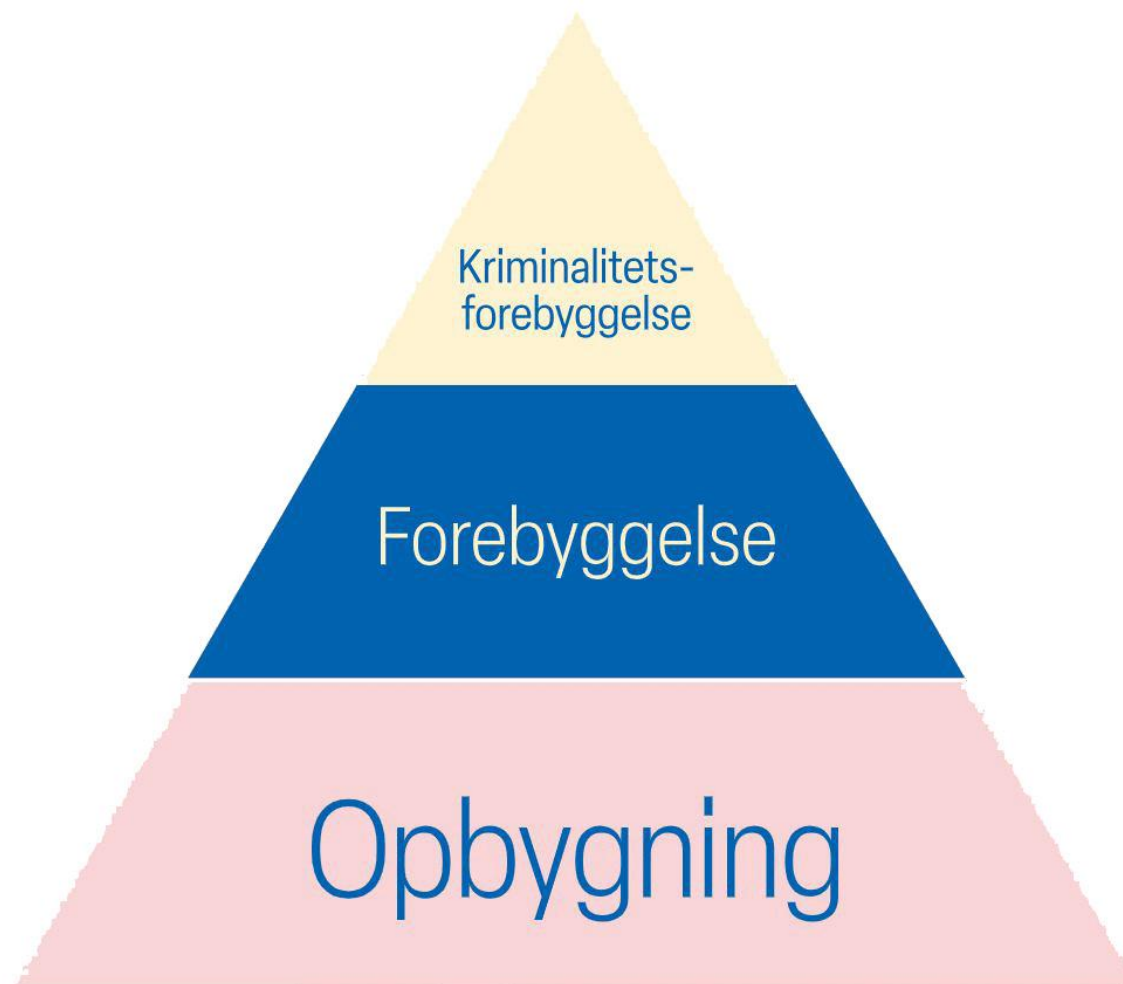
Forebyggelsesteamet **iværksætter og understøtter indsatser**, der kan skabe grobund for, at alle børn og unge får mod på at blive en del af – og **udvikle sig i sunde fællesskaber.**

Det handler om forebyggende faktorer

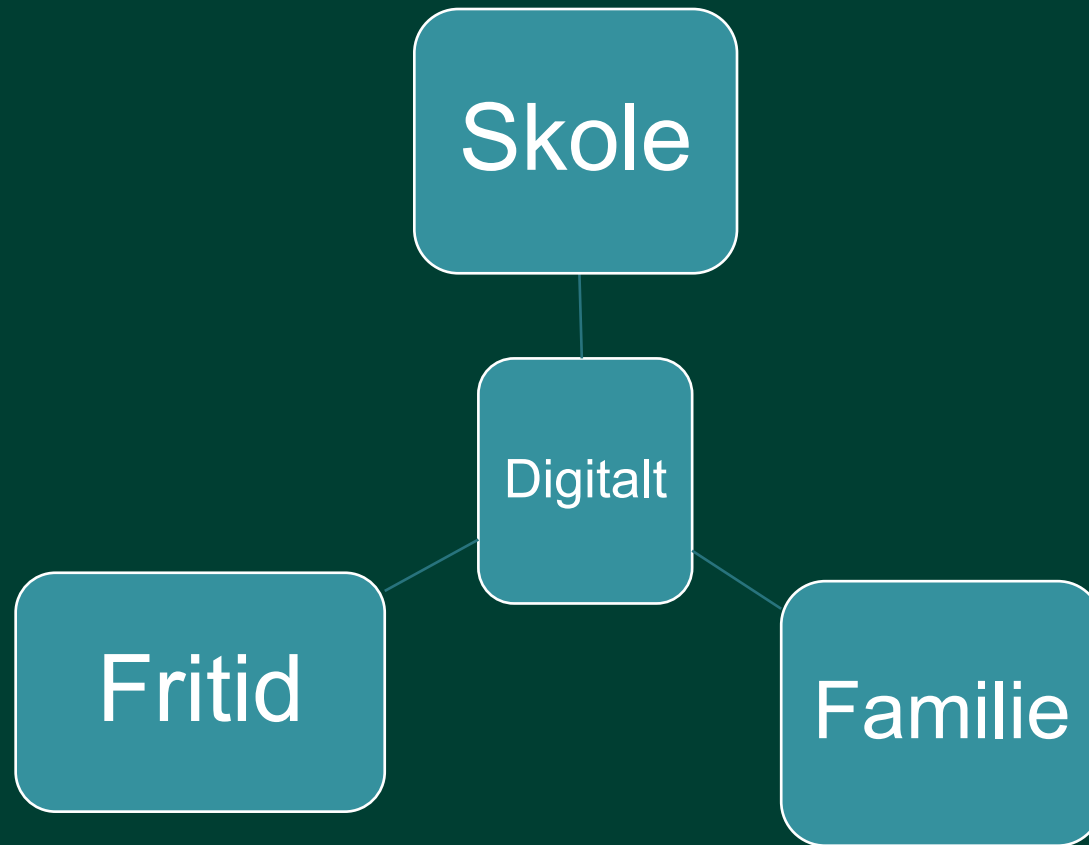


- Trivsel
- Sunde fællesskaber
- Lys i øjnene
- Livsmestring
- Relevante voksne

Forebyggelse og samarbejdsform



Arenaer i et barns liv



Fællesskabets betydning

*"Fællesskab er ikke bare noget vi har –
det er noget vi skaber."*

Hvorfor er fællesskab i klassen vigtigt?

Fællesskab styrker trivsel. Når børn føler sig inkluderet, vokser deres sociale kompetencer, de får støtte – og ensomhed mindskes. Jeres indsats er med til at skabe det fællesskab.

“Deltagelse i og tilknytning til fællesskaber har afgørende betydning for børn og unges trivsel, blandt andet fordi givende fællesskaber kan modvirke ensomhed, give en følelse af at høre til, give social støtte, styrke relationelle kompetencer og skabe mening. Trygge og inkluderende fællesskaber og oplevelse af mening er beskyttende faktorer for børn og unges trivsel” (Trivselsrapportens afrapportering, februar 2025).



Beskyttelses- og risikofaktorer

Gode relationer og trygge fællesskaber beskytter børn. Konflikter og isolation skaber risiko. I er med til at styrke det, der gør en positiv forskel.

Beskyttende faktorer, der fremmer trivsel

- Selvværd
- Tro på egne evner
- Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
- God søvn
- Fysisk aktivitet
- Oplevelse af mening
- **Tilknytning til voksne**, fx. forældre og andre nære voksne
- **Relationer til voksen**, fx. i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid

Jeres engagement gør en forskel

Forældreengagement styrker klassemiljøet og forebygger mobning. Jeres rolle som brobyggere mellem hjem og skole er afgørende for børns trivsel.

Forældre har stor betydning for børn og unges udvikling og trivsel. Hvis flere børn og unge skal trives, må familien og forældreskabet som arena også medtænkes (Trivselsrapportens afrapportering, februar 2025).

Hvad siger forskningen?

Forældreengagement styrker klassemiljøet: Forskning viser, at kvaliteten af relationer – mellem elever, lærere, forældre og lokalsamfund – er afgørende for et godt klassemiljø og trivsel (Rapport fra VIVE, 2025).

Klassemiljøet påvirker mobning: Mobning udspringer også af klassens miljø og ledelse, og ikke kun af individuelle karaktertræk. Et positivt klassemiljø kan reducere mobning og mistrivsel, og medvirke til positive adfærdsændringer hos det enkelte barn (VIVE, 2025).

Forældre støtte fremmer trivsel: Indsatser, der inkluderer forældre støtte, styrker børns sociale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige kompetencer, og fremmer empati, relationer og inklusion (Luo et al., 2022; SBU, 2024).

What's not to like?

Tidlig indsats virker. Samarbejdet i forældrerådet giver bedre kommunikation, fælles aftaler og stærkere fællesskab – både for børn og voksne.

Vensomhed (Anne Søgaard)

Det bedste du kan gøre for dit eget barns trivsel er det du kan gøre for fællesskabet

- I 4. klasse er der to drenge, som ingen kan lide. Det er de to drenge, som de andre børn aldrig beder om at få lege aftaler med. Og det er de børn, som forældrene til de andre børn i klassen ubevist eller bevist forsøger at undgå. Der er hurtigt skabt en fortælling om, at de er "ballademagere" og det er deres skyld klassefællesskaberne sejler, og at mange af de andre børn ikke trives. De to drenge bliver skubbet helt ud af fællesskabet, ikke kun af kammeraterne, men også af alle de voksne omkring.
- Dreng 2. klasse, en af dem de andre forældre taler om. De dukker aldrig op til forældrerådets arrangementer, og gør ikke noget for at blive en del af klassefællesskabet. Han bliver gået udenom i legeaftaler og familien har ikke overskud til selv at inviterer ind og det har de øvrige forældre heller ikke

Alle komme til at lide; klassekulturen bliver udelukkelseskultur.

Det handler aldrig kun om det enkelte barn, men gruppen af børn.

Fokus, Forskellighed, Forventninger, Fællesskab



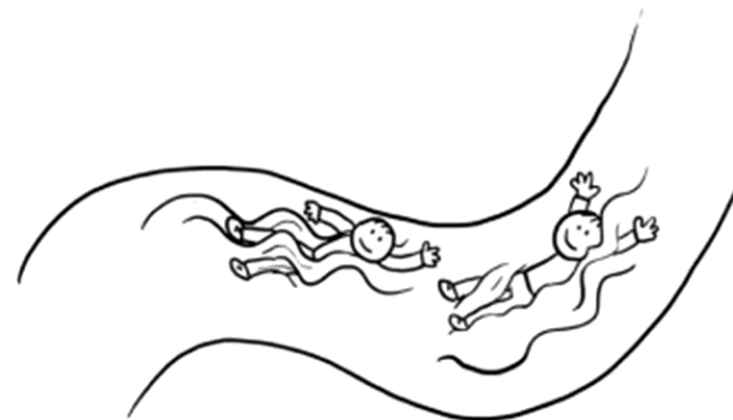
VIBORG
KOMMUNE

"Børns trivsel afhænger af de voksne omkring dem. Og når vi som forældre står sammen, skaber vi et miljø, hvor børnene kan vokse og føle sig trygge."

Som forældreråd er I med til at forme en kultur, stemning og tryghed i klassen.

Det er et vigtigt job – og det gør en forskel

Fællesskabets betydning – ABC for mental sundhed



A large, stylized purple letter 'A' with a horizontal bar in the middle.

GØR NOGET AKTIVT

A large, stylized green letter 'B'.

GØR NOGET SAMMEN

A large, stylized teal letter 'C'.

GØR NOGET MENINGSFULDT



FOREBYGGELSESTEAMET

*FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB*



VIBORG
KOMMUNE

Digitale fællesskaber



Beskyttende faktorer i børn og unges liv (generelt)

- Forældre ved, hvor ens barn er (også digitalt), og kender vennerne (også online).
- Forældre bruger tid sammen med deres børn og har en tæt og tillidsfuld relation.
- Forældre og barnet har en god dialog og laver aftaler om digitale vaner og interesser.
- Forældre udviser tydelige holdninger til og er rollemodeller i forhold til, hvordan man taler og skriver om andre børn, forældre, skolen, træneren, dommeren, mennesker derhjemme – også når man er uenige.
- Forældre kender og snakker med de andre forældre.
- Deltagelse i organiserede og voksensuperviserede fritidsaktiviteter (fx sport, fritidsklub, spejder, teater osv.). (Fritidsvejlederne)
- Deltagelse i fællesskaber med vennerne udenfor det digitale.
- Godt og tillidsfuldt skole-hjemsamarbejde.

Gode digitale opmærksomheder for forældre og forældrerådsarbejdet:

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Skærmbrug i fritiden - sådan kan du gøre

| Borger | Sundhedsstyrelsen

- Lad ikke dit barn bruge skærm inden sovetid
- Undgå telefon og tablets i dit barns værelse i løbet af natten
- Sørg for at dit barn laver andet end at se skærm i løbet af dagen
- Vis interesse for dit barns digitale liv
- Snak sammen om brug af skærme i jeres familie og lad reglerne gælde for både børn og voksne
- Tænk over hvordan du som voksen bruger skærmen, når du er sammen med dit barn. Husk du er rollemodel.
- Skærmtid: Højest 1-2 timer i fritiden – gerne mindre.

Børn og unge 5-17 år



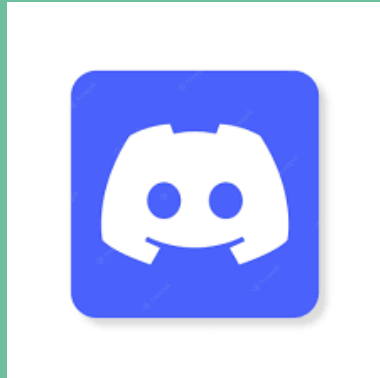
FOREBYGGELSESTEAMET

FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB



VIBORG
KOMMUNE

Fællesskaber på nettet



Inspiration til fælles aftaler

- Ingen mobiler ved fællesarrangementer/fødselsdage med klassen – med mindre de skal bruges til en aktivitet.
- Så vidt muligt at vente med sociale medier – velvidende at vi er forskellige som familier både i værdier og om det er ældste eller yngste barn, vi har i klassen.
- Fælles lukketider på grupper (sms, snap, spil mv).
- Fælles opmærksomhed på klassegrupper i fremtiden – alle må være med, hvis de gerne vil.
- Snakker med hinanden og deler holdninger til fx aldersgrænser på spil og sociale medier i forbindelse med legeaftaler og på forældremøder.
- Vi vil gøre en aktiv indsats for at sikre fortsatte fysiske legeaftaler fremadrettet.

On

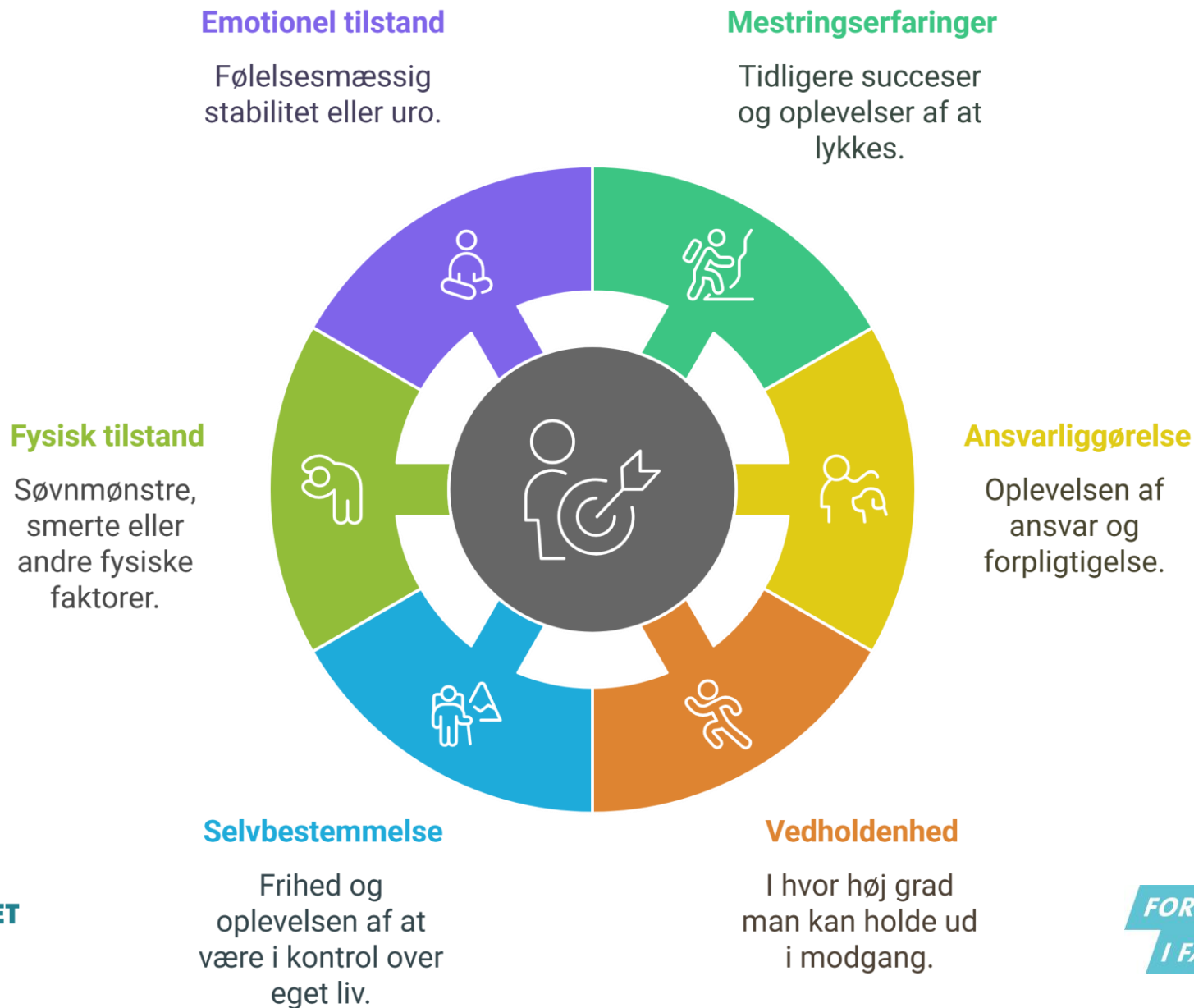
- "Mini-On" – dialogstarter målrettet de 5-9-årige.
- Familiespillet i skolen
- Dialogstarter i SFO
- Kommunikationsindsats om digitale krænkelser
- Ung-til-yngre til SFO og fritidsklubber
- Undervisningsmateriale til almen indskoling.
- Overblik over hvad der er relevant at undervise i indskoling, mellemtrin og udskoling.

Om on

Forbindelsen fra første til sidste skoleår forældreperspektivet (Forebyggelsesteamet)

- De gode vaner og mønstre dannes allerede i første skoleår
- *"Det er nemmere at lave gode aftaler i fredstid..."*
- "Den svære samtale" er i virkeligheden mange små
- Klassesamtaler, individuelt med børnene og forældre imellem

Hvilke faktorer påvirker troen på egne evner?



Færre unge bruger nikotin, hvis...

- Forældre ved, hvor den unge er, og kender vennerne.
- Forældre og den unge har en tæt og tillidsfuld relation.
- Forældre og den unge har en god dialog og laver aftaler om nikotin og alkohol.
- Forældre udviser tydelige holdninger mod nikotin og alkohol.
- Forældre bruger tid sammen med deres børn.
- Forældre kender og snakker med de andre forældre.
- Forældre og den unge laver aftaler om hjemmetidspunkt, og hvordan den unge kommer hjem.
- Forældre engagerer sig i de unges fritidsaktiviteter – tilbyd dig evt. som frivillig hjælper.

Får du kendskab til, at dine egne børns venner/omgangskreds eksperimenterer med nikotinprodukter, så tag fat i de andre forældre og del din bekymring. Husk at være positiv og en del af løsningen. Vær aldrig anklagende eller mistroisk.



Færre unge bruger nikotin, hvis...

- Forældre ved, hvor den unge er, og kender vennerne.
- Forældre og den unge har en tæt og tillidsfuld relation.
- Forældre og den unge har en god dialog og laver aftaler om nikotin og alkohol.
- Forældre udviser tydelige holdninger mod nikotin og alkohol.
- Forældre bruger tid sammen med deres børn.
- Forældre kender og snakker med de andre forældre.
- Forældre og den unge laver aftaler om hjemmetidspunkt, og hvordan den unge kommer hjem.
- Forældre engagerer sig i de unges fritidsaktiviteter – tilbyd dig evt. som frivillig hjælper.

Får du kendskab til, at dine egne børns venner/omgangskreds eksperimenterer med nikotinprodukter, så tag fat i de andre forældre og del din bekymring. Husk at være positiv og en del af løsningen. Vær aldrig anklagende eller mistroisk.



Samarbejde med skolen gør en forskel – igennem hele skoletiden

Fælles rammer og forventninger styrker indsatsen

Lærerne har brug for opbakning – ikke nødvendigvis enighed

Samarbejde skaber bedre forståelse og færre misforståelser

Dialog og gruppearbejde

Fællesskab og inklusion - forældreperspektivet

1. Fordele ved fællesskaber

Øget trivsel, færre konflikter, bedre læringsmiljø – positiv cirkel.

Børn spejler sig i de voksne – også når I tror de ikke kigger.

2. Forældrerollen og dens betydning

Forældre sætter normer – både direkte og indirekte.

Engagement og samarbejde styrker klassens sociale klima.

3. Lav tærskel for deltagelse

Det er simpelt at bidrage – også for dem med begrænset tid.

Små bidrag tæller: en sms, en kage, et hej i skolegården.

4. Ords betydning for opførsel

Sprog former adfærd: "Han er altid sådan" vs. "Han havde en svær dag".

Tal inkluderende og nysgerrigt – både om børn og voksne.



VIBORG
KOMMUNE

Forældrerådsmateriale

Her kan I finde:

- Dialogværktøj (trinopdelt)
- Skabeloner til forældrebrev og kalender
- Idébank - klasseaktiviteter
- Forældrerådsarrangement med besøg af Forebyggelsesteamet

[Læs mere her.](#)



Forældrerådsmateriale - Skabeloner til forældrebreve og kalender

	ÅRSBREV FRA FORÆLDRE RÅDET Til forældre i (klasse og skole)
ÅRSKALENDER En oversigt over dette skoleårs klassearrangementer. Sæt kryds i kalenderen allerede nu. Kontakt forældrerådet, hvis I ikke kan deltage, eller I gerne vil bidrage med noget bestemt. nogen@eksempel.com Tlf. 12 34 56 78 31. OKTOBER 25 Halloweenfest i SFO-lokalerne kl. 18 - 21 25. NOVEMBER 25 Sidste frist for gæve til pakkekalenderen. 13. DECEMBER 25 Juleklip og pynte klassetræet kl. 10 - 14 5. - 6. MARTS 26 Klassetur med overnatning på Naturskolen. Vi mødes kl. 11.00 27. APRIL 26 Ti-kamp på skolens boldbaner kl. 12 - 16. Selskender er velkomne. 20. JUNI 26	KÆRE FORÆLDRE Tak for nogle gode snakke til seneste forældremøde. Hermed en oversigt over de aftaler, vi er blevet enige om og en årskalender, så I kan se, hvad vi skal i det kommende år. Klassekassen Vi indbetaler hver især x kroner pr. barn i september måned. Pengene sendes på MobilePay til klassekassen på nummer 1 23 45 Fødselsdage Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut. Forældresamarbejdet Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Sproget i klassen Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Digital dannelse og mobiler Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Andre aftaler Irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Vi har brug for jeres hjælp til ... - Pakker til pakkekalenderen i december - Aktiviteter til ti-kampen i april - Kørsel til Naturskolen i marts I, der gerne vil bidrage, melder jer til hos Almas far på tlf. 12 34 56 79 Venlig hilsen Forældrerådet

Forældrerådsmateriale, dialogværktøj: Trinopdelt

Dobbeltklik her
og indsæt skolens logo

Dialogværktøj til forældreråd i indskolingen

Som nystartet forældreråd er der en masse ting, man kan komme i tvivl om. Måske er det hele nyt, og måske kan man som forældreråd få sat nogle rammer, der ikke lige ligger i den øvrige forældregruppe.

Jeres klassesamarbejde skal holde i mange år og allerbedst er det for både jer som forældre og jeres børn, at samarbejdet kommer godt fra start og bygger på gode fælles aftaler, så I som forældreråd kan stå stærkt og arbejde ud fra gode fælles beslutninger.

Dette værktøj er tænkt som en hjælp til jer, kære forældreråd. Brug det, som I synes bedst. Tanken er, at I tager en fælles snak i forældregruppen med udgangspunkt i nedenstående punkter og noterer undervejs.

Tag noter med til første møde i forældrerådet, og når I har planlagt årshjulet for arrangementer i jeres børns klasse, kan I med fordel udfylde de to tilhørende dokumenter, som I finder på viborgundomsskole.dk/forebyggelse → Materialer til skolerne → Til skolebestyrelser:

1. Aktivitetskalender med aftaler
2. Aktivitetskalender i plakatversion

Førstnævnte sendes ud til klassens forældre, kan de få skrevet datoerne for jeres arrangementer på?

Aktivitetskalenderplakaten kan eventuelt understøtte jeres aktiviteter.

Rigtig god arbejdslyst.

Forældresamarbejde

1. Hvordan skaber vi de bedste forudsætninger for at tale sammen, hvis noget bliver svært i klassen?

Noter

2. Hvordan husker vi hinanden på også at fortælle hinanden om alt det gode, vi ser i hinandens børn, når vi har dem med hjemme på legeaftaler, eller når vi møder andres børn i afhentningssituationen?

Noter

3. Hvad kan vi gøre sammen, hvis vi oplever, at eget eller andres børn i en periode står uden for fællesskabet?

Noter

4. Er der emner, vi gerne vil lave en fælles aftale omkring? (Mobil-/spilpolitik ved legeaftaler, legegrupper etc.)

Noter

Digital dannelse og mobiler?

1. Hvornår får vores børn mobiler?

Noter

2. Hvad med sociale medier? - Hvad og hvornår kommer de på? - Hvilke forskellige rammer sætter vi som forældre?

Noter

3. Kan man tale sammen om emnet som forældre f.eks. i forbindelse med legeaftaler, hvis et barn endnu ikke skal spille et særligt spil, se YouTube eller kun må spille en halv time m.v.?

Noter



FOREBYGGELSESTEAMET

FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB



VIBORG
KOMMUNE

Her til sidst...

Gitte Daugbjerg Andersen

Tlf: 21 30 51 39

Mail: gda@viborg.dk

Søren Mønsted Krog

Tlf: 26 85 71 41

Mail: sokr@viborg.dk

Tak!

- For jeres tid.
- For jer forældres frivillige arbejde.
- Vi står til rådighed med viden og sparring.
- Vi vil gerne understøtte jeres arbejde som frivillige forældre på netop jeres skole.



Find os her

