



## Baggrund

Alle børn har brug for at være en del af et trygt fællesskab. Trivselsgrupper er et tilbud til børn, der ikke trives. De er et frirum for eleverne, hvor de kan møde andre børn i samme situation som dem selv og sammen arbejde med det, der går dem på.

Hvis barnet får problemer tæt ind på livet; det kan f.eks. være *sorg*, *skilsmisse*, *lavt selvværd*, så kan det være svært at opretholde det fællesskab, der har været med andre børn. Risikoen for at stå alene med sine problemer er stor, og risikoen for at blive holdt udenfor og dermed opleve ensomhed er stor. Det er derfor afgørende, at barnet hurtigst muligt får hjælp til at tage hånd om problemerne. At møde accept og forståelse med ligesidede børn, og at have nogen, som uvildigt lytter, er en stor hjælp og en klassisk selvhjælpstanke. Grupperne på skolerne ruste børn til at håndtere livets udfordringer.

Ovenstående danner baggrund for Selvhjælp Fredericia – Middelfarts ønske om i samarbejde med skolerne i Fredericia Kommune, at få øget erfaring med Trivselsgrupper for børn i projektet Børn i trivsel 2.0.

## Selvhjælp Fredericia - Middelfart

Selvhjælp Fredericia-Middelfart er en frivillig social forening, der er uafhængig af politiske, økonomiske og religiøse interesser. Foreningens formål er at yde medmenneskelig støtte til mennesker og give dem mulighed for at mødes i grupper, hvor de kan udveksle tanker og erfaringer om et fælles emne. Herved styrkes evnen til at klare belastende situationer.

Selvhjælp har pt. 59 aktive frivillige tilknyttet og tilbyder enesamtaler, netværksaktiviteter samt selvhjælpsgrupper.

Selvhjælp har kontor på Frivilligcentrene i hhv. Fredericia (Sundhedshuset) og Middelfart (Teglårdsparken 17). Der er et tæt samarbejde med både Fredericia og Middelfart kommune samt frivilligcentrene i begge kommuner.

Projektleder vil være ansvarshavende og direkte kontaktperson for alle samarbejdspartnere i projekt Børn i trivsel 2.0 med tilbud om Trivselsgrupper.

## Trivselsgrupper

Med projekt Børn i Trivsel 2.0 ønsker Selvhjælp Fredericia-Middelfart at udbyde trivselsgrupper for elever fra både indskoling, mellemtrin og udskoling. Alt efter hvad der er muligt på den enkelte skole. Formålet med trivselsgrupperne er:

- At forebygge mistrivsel og ensomhed hos børn og dermed forbedre grundlaget for læring
- At give børnene en oplevelse af ikke at stå alene med deres svære erfaringer; i gruppen kan det enkelte barn spejle sig i andre børn, der har lignende erfaring
- At give børnene et frirum; et kendt, trygt og tillidsfuldt sted, hvor de kan fortælle om deres følelser og tanker





Succesen med trivselsgrupperne ligger i de resurser, som børnene opdager, at de har. Mange børn trives dårligt og har ikke redskaberne til at komme i trivsel. I trivselsgrupperne lærer de at åbne sig og at lytte til andre, og de får på den måde potentiale med videre i livet. Forskning viser, at det er mentalt sundhedsfremmende at have et rum, hvor man i fortrolighed kan åbne sig, dele erfaringer med andre og få følelsen af at kunne hjælpe andre ved at være lyttende. Karen Wistoft, der er lektor på DPU, taler varmt om trivselsgrupperne i dette filmklip: <https://www.youtube.com/watch?v=xcoZjh78gWM>

Filmkompagniet har desuden lavet en film, hvor 15 børn og en række gruppeledere beskriver Trivselsgrupperne, som kan ses på dette link: [https://www.youtube.com/watch?v=x8PRKMJU\\_-A](https://www.youtube.com/watch?v=x8PRKMJU_-A)

Projekt Børn i trivsel 2.0 med tilbud om Trivselsgrupper for børn er finansieret af TrygFonden i et treårigt projektforsøg 2023-2026. Målet er at etablere trivselsgrupper på en grundskole i Fredericia Kommune, for efterfølgende at etablere trivselsgrupper på flere grundskoler i kommunen.

## Organisering af trivselsgrupper

- En gruppe består af mellem fem og ti børn (opdelt efter alder).
- Trivselsgrupper er et åbent tilbud, hvor forældre kan tilmelde deres børn.
- Skolen lægger lokale til møderne og står for at informere bredt om tilbuddet til skolens ansatte og forældre via Aula.
- Trivselsgruppen ledes af en lærer/pædagog på skolen og en frivillig fra Selvhjælp.
- Gruppen mødes i skoletiden (eller efter skoletid) – en til to timer, enten ti gange eller kontinuerligt gennem skoleåret.

Selvhjælp står for koordinering, uddannelse af lærere og frivillige og supplerer med viden og erfaring om, hvordan en gruppe kan køres. Det er et krav, at gruppeledere gennemfører en gruppelederuddannelse, hvor man introduceres til arbejdet med børnegrupper, øvelser og metoder.

Det er gruppeledernes opgave at skabe et trygt rum og sætte den gode samtale i gang, hvor alle føler sig set, hørt og forstået. Trivselsgruppelederne anvender forskellige greb som filmklip, lege og øvelser til at åbne op for den gode samtale.

De frivillige rekrutteres af Selvhjælp. Selvhjælp er ansvarlige for, at de frivillige underskriver tavshedserklæring og at der indhentes børneattest. De frivillige må ikke påtage sig offentlige myndigheds opgaver.

## Dokumentation og evaluering:

Der evalueres løbende på hvert trivselsgruppeforløb. Afslutningsvis udarbejder Selvhjælp en samlet evaluering af hele projektet.

## Kontakt:

Projektleder: Luise Askholm Albirk, Tlf: 2420 4055 (mandag-torsdag: 9.00-13.00)

E-mail: [luise@famiselvhjaelp.dk](mailto:luise@famiselvhjaelp.dk), <https://www.fredericia-selvhjaelp.dk/>

