



BEDRE SUNDHED & TRIVSEL BLANDT UNGE

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



PARTNERSKABSKATALOG 2021 – 2024

FORORD

Kære samarbejdspartnere,

Vi er utrolig glade for at det partnerskab, vi skød i gang for tre år siden opleves som en støtte og hjælp til at skabe fokus på bedre sundhed og trivsel på vores ungdomsuddannelser på Frederiksberg.

"Vi er super glade for samarbejdet. Vi har oplevet meget stor støtte, velvilje og interesse, og det har været ekstremt løsningsorienteret. Det har været dét at kunne få inspiration, støtte, rådgivning og folk udefra med ekstra ressourcer og den her måde at skabe fokus på bedre sundhed og trivsel – det har været en kæmpe hjælp."

– Uddannelsesleder, ungdomsuddannelse på Frederiksberg

Sammen har vi opbygget et bæredygtigt samarbejde, der kan bidrage til, at flere unge trives og gennemfører en ungdomsuddannelse. I har vist, at I lægger engagement og ressourcer i at få partnerskabet til at køre på skinner sammen med os – det er vi meget taknemmelige for!

Med jeres bidrag til Partnerskabskataloget får vi et unikt indblik i, hvad vi sammen har opnået og kan opnå, når vi struktureret og målrettet arbejder sammen om unges sundhed og trivsel.

Vi glæder os til det fortsatte samarbejde.

Borgmester
Simon Aggesen

Formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget
Merete Winther Hildebrandt



INDHOLD

4	PARTNERSKABETS RÆKKEVIDDE
6	SAMARBEJDE PÅ SKINNER
8	HVAD TUMLER DANSKE UNGE MED?
10	SÅDAN RAMMER VI PLET
12	SAMTALER OM SUNDHED
14	RØGFRI SKOLETID
16	MOD TIL AT SPØRGE OM RUSMIDLER
18	NETWERK KVALIFICERER PRAKSIS
19	GIV PLADS TIL DEN GODE NATTESØVN

Samtlige citater i kataloget er fra samarbejdspartnere, enten rektorer eller uddannelsesledere, på ungdomsuddannelserne på Frederiksberg.

PARTNER –SKABETS RÆKKEVIDDE

Gymnasier og HF

Frederiksberg Gymnasium

Falkonergården Gymnasium og HF-Kursus

Frederiksberg HF-Kursus

H.C. Ørsted Gymnasium

Handelsgymnasier

Niels Brock Innovationsgymnasium

Niels Brock JTP Handelsgymnasium

Erhvervsuddannelser

TEC

UC Diakonissestiftelsen SOSU

Voksenuddannelse

Frederiksberg VUC & STX



I samarbejdet når
vi ud til mere end
7.000 unge



”

Vi er super glade for samarbejdet. Vi har oplevet meget stor støtte, velvilje og interesse og det har været ekstremt løsningsorienteret. Det har været det at kunne få inspiration, støtte, rådgivning og folk udefra med ekstra ressourcer og den her måde at skabe fokus på bedre sundhed og trivsel – det har været en kæmpe hjælp.

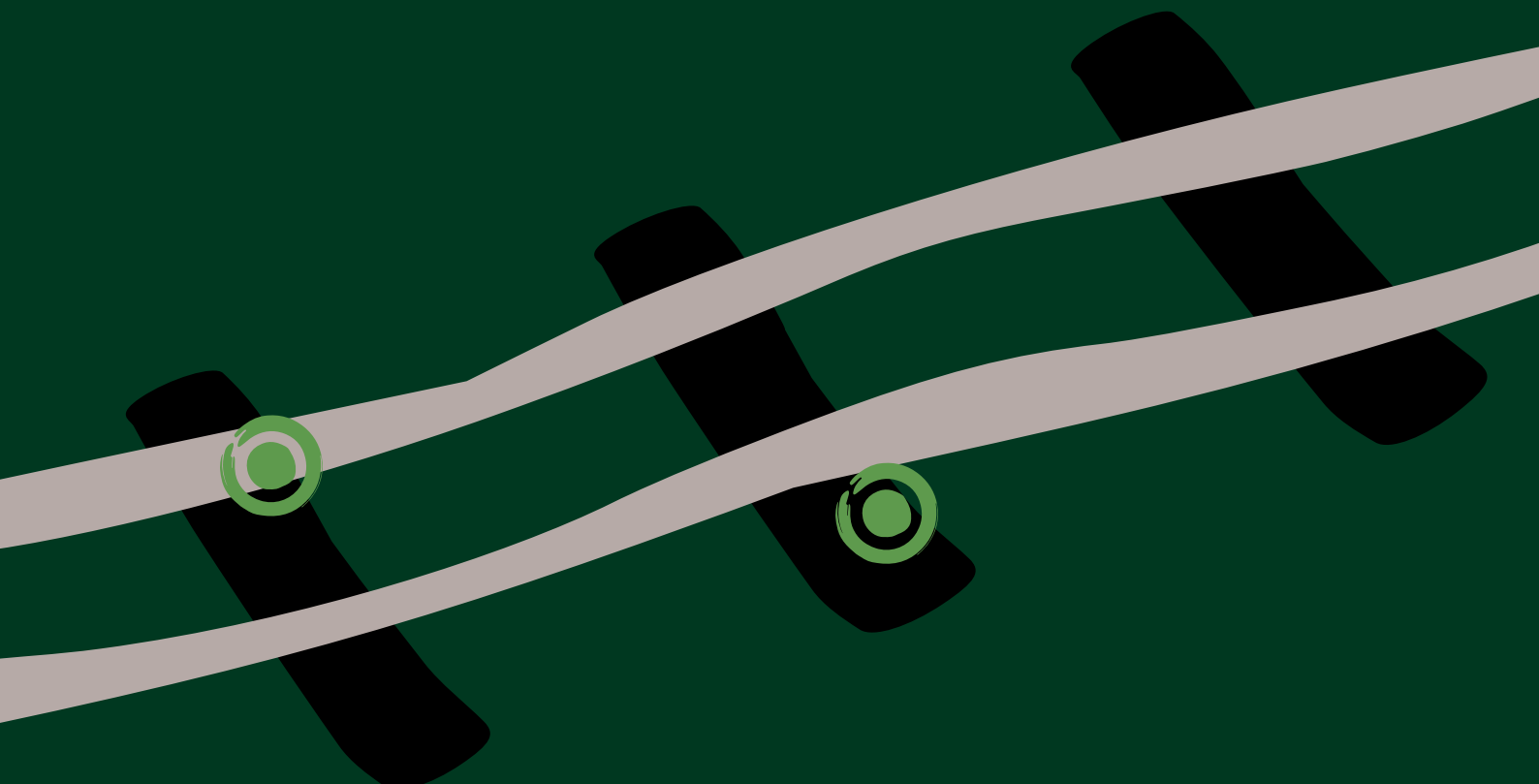


SAMARBEJDE PÅ SKINNER

” Partnerskabet giver en opmærksomhed og et fokus som gør, at vi får ført ting ud i livet.

” Det er et godt initiativ og gode samarbejdspartnere med stor respekt for hinanden.

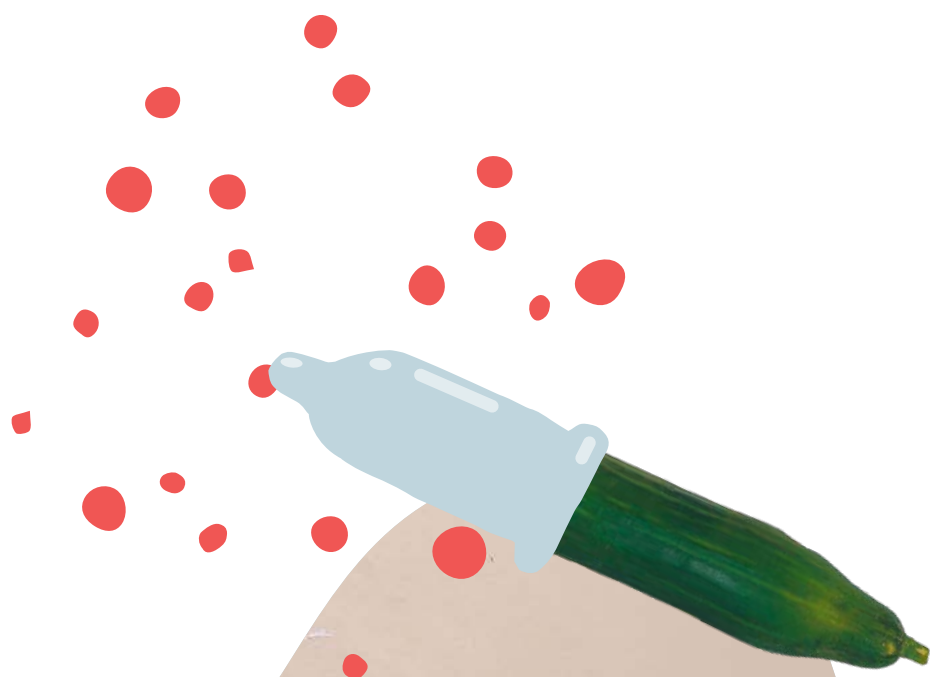
” Hvis ikke der var remindere, ville et eksternt partnerskab nemt kunne fise lidt ud – så ville det hurtigt kunne forsvinde i den strøm af mails, vi får.



” Med partnerskabet forpligter man sig på at genbesøge de ting, man har talt om. Og det er den fastholdelse af fokus, der giver noget.

” De præcise handleplaner gør, at vi bliver holdt til ilden. Det giver også mulighed for, at vi kan fokusere indsatserne i forhold til den skiftende elevgruppe, vi har.

HVAD TUMLER DANSKE UNGE MED?



SEKSUEL SUNDHED

Sexsygdomme, reproduktion og kondomer på agurker er ikke nok! De unge ønsker en normkritisk seksualundervisning med fokus på grænser, samtykke, krænkelse, nydelse, seksualiteter, kønsidentiteter og krop.

DRUK

96 %

af de unge synes, at det er okay at sige **nej til alkohol** – alligevel har over halvdelen oplevet drikkepres.

81 %

mener, at vi skal have en ny alkoholkultur, hvor det accepteres at sige **"nej tak"** til alkohol.



RØG, SNUS OG DAMP

Når unge ser andre unge ryge, snuse eller dampe er der større risiko for, at de selv begynder.

PRAESTATIONSPRES

Mange unge klarer det simpelthen så godt, men alligevel oplever de, at de ikke slår til. At være god nok, er ikke længere godt nok – øget pres på præstation og perfektion i alle ungdomslivets arenaer gør, at flere unge mistrives og trækker sig, fordi de oplever sig som 'uperfekte'.

ENSOMHED

Alt er hypersocialt og alligevel er antallet af ensomme unge eksploderet.



SÅDAN RAMMER VI PLET



Strukturelt niveau

Gruppeniveau

Individniveau

Vi kombinerer både det strukturelle, gruppe- og individorienterede niveau ved indsatserne i partnerskabet.

På den måde sikrer vi, at arbejdet med at forbedre de unges sundhed og trivsel både bliver indarbejdet i organisationen og når ud til den enkelte unge.



FIRE TEMAER I SAMARBEJDET

Med partnerskabet ønsker vi at styrke de unges muligheder i livet ved at fremme deres mentale og seksuelle sundhed, samt mindske risikoadfærd inden for de fire temaer. Sammen udvælger vi tema og en række aktiviteter, der er relevant for elevgruppen. Aktiviteterne skrives ind i en årlig handleplan, der er rettesnor for samarbejdet i det pågældende skoleår.

MENTAL SUNDHED



ALKOHOL & RUSMIDLER



SEKSUEL SUNDHED



TOBAK— OG NIKOTINFRIHED



SAMTALER OM SUNDHED

En Samtale om sundhed er et tilbud om anonym og professionel rådgivning til elever, der har spørgsmål og overvejelser om egen sundhed og trivsel.

Samtalerne varetages af sundhedskonsulenter fra Frederiksberg Sundhedscenter. Den enkelte samtale varer op til 30 minutter og foregår på ungdomsuddannelsen. Fokus i samtalen kan være på både fysisk og mental trivsel.

”

Vores elever har elsket de her samtaler! De har oplevet, at der sad en og lyttede kun på dem, omkring dem selv og det er jo skønt, at der sidder en professionel og lytter. Ikke nødvendigvis om noget skolerelevant, men måske om noget, der kan gøre det svært at gå i skole eller et eller andet, man har brug for at vende med nogen og det gør bare, at eleverne kommer storsmilende fra de samtaler.

”

Vi har jo også elever med stress, det ser vi jo desværre mere og mere hos både piger og drenge, der går psykisk ned – de er hårdere belastet og der tror jeg, at det er rigtig godt at de ved, at der er hjælp at hente.

”

Samtaler om sundhed kan jeg simpelthen ikke rose nok – vores elever er SÅ glade for at have det rum med en anden end os, som de ser til daglig.

”

Vi har flest drenge her, og historisk set er det jo en gruppe, der godt kunne blive bedre til at tale om, når der er noget, der er lidt svært - det her skaber et rum for det. Det er så vigtigt. Samtaler om sundhed sørger for, at alle bliver set. Det er skide godt tænkt, at de kan komme ned for at få målt fedtprocent, og så kan de tale om, at de i virkeligheden har det dårligt. Det er jo genialt. Det er jo godt at have noget, der er mindre tabubelagt og mindre udstillende.



”

Det var så rart at snakke
med en om alt det, jeg går
med oppe i mit hoved.

RØGFRI SKOLETID

Ingen skal lære at ryge, snuse eller dampe på deres ungdomsuddannelse! Med røgfri skoletid er der skabt et stærkt fundament for at hjælpe unge til hverken at påbegynde rygning eller bruge øvrige tobaks- og nikotinholdige produkter, når de starter på en ungdomsuddannelse.

S Fra den 31. juli 2021 er røgfri skoletid for elever et lovkrav på alle ungdomsuddannelser med optag af elever under 18 år. Alle ungdomsuddannelser på Frederiksberg har valgt, at røgfri skoletid både gælder elever/kursister og ansatte.

Mange ungdomsuddannelser på Frederiksberg har fået succes med implementering af røgfri skoletid, når de har:

- lavet en politik om røgfrihed
- drøftet sanktionering og håndhævelsesprocedure
- kommunikeret tydeligt omkring den nye ramme til elever, medarbejdere og forældre
- opkvalificering af personale i at gå i dialog med eleven/kursisten om at komme igennem en røg-, snus- og dampfri skoledag
- haft tydelig kommunikation fra ledelsen

”

Det er jo primært fordi vi ikke vil bidrage til at skabe nye rygere blandt os – det har været formålet og ideen med det. Det er et kontinuerligt arbejde, der ikke bare er gjort med at lave en politik. Det skal italesættes jævnligt og håndhæves jævnligt.

”

Samarbejdet om røgfri skoletid har virkelig været professionelt og godt. Vi har nedsat en arbejdsgruppe og er i tæt samarbejde med Frederiksberg Sundhedscenter og har fået denne her power point, hvor vi er blevet inspireret. Så på den måde er der mange ting, hvor vi i en travl hverdag har fået hjælp. Som ledelse har vi fået viden, som vi har kunne handle på, eksempelvis hvordan man sanktionerer rygning. Umiddelbart ville jeg tænke, at en sanktion skal kunne mærkes, men det partnerskabet kom med var, at to af sanktionerne sådan set var en hjælp. Det er simpelthen en større kvalificering af vores beslutningsgrundlag.

”

Ingen skal lære at ryge,
snuse eller dampe hos os.





MOD TIL AT SPØRGE OM RUSMIDLER

Frederiksberg U-turn har opkvalificeret næsten 200 medarbejdere på ungdomsuddannelserne i samtalen med unge om rusmidler.

”

Vi har haft en temaeftermiddag med Frederiksberg U-turn, som var meget oplysende. Dét med at få blik for, at det findes og også rør sig på skolen og at man ikke skal være bange for at tale om de ting med eleverne – og at der findes nogle henvisningstilbud.



”

Det har været
meget tydeligt,
at I havde nogle
kompetencer, som
vi havde brug for.

NETWERK KVALIFICERER PRAKSIS

Netwerk er Ventilens indsats, der opkvalificerer lærere i at skabe trygge klasserum og fællesskaber. Lærerne får konkrete redskaber til at styrke klassefællesskabet og sikre, at der ikke er nogen elever, der falder udenfor.

”

Netwerk har været med til at uddanne vores klasselærere på 1. år, selv under corona – det har været en gevinst. Vi valgte så samtidig at lave en to-klasselærer-ordning og det har hjulpet helt gevaldigt. Lærerne har haft den oplevelse, at det har haft en effekt på klassefællesskabet at lave makkerpar i stedet for grupper. Makkerparret bliver lidt mere sikkert, selvom det selvfølgelig også kan være svært, men der har man ligesom mere ansvar for hinanden.

”

Jeg synes, at det er rigtig, rigtig godt, at Netwerk er kommet, så vores kontaktlærere er i stand til at gå ind og sørge for at klasserne fungerer bedre.



GIV PLADS TIL DEN GODE NATTESØVN

Alt for mange unge sover for lidt. Når der sættes fokus på gode søvnvaner forbedres elevernes muligheder for læring, trivsel og præstation.

”

Vi har lavet nogle søvnforløb. Det har været med til at sætte søvn lidt i perspektiv for nogle af lærerne, fordi det er vigtigt, det her med at få en ordentlig hverdag. Nogle af lærerne har førhen ofte givet opgaver, der skulle afleveres ret sent, for eksempel klokken 24, fordi de tænkte, at det kunne de lige så godt gøre. Det er efterhånden ved at være væk og nu er det klokken 20 i stedet for, fordi så kan man lige nå at drosle lidt ned, inden man skal sove.



FREDERIKSBERG KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsafdelingen

Forebyggelsesområdet

Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4

2000 Frederiksberg

Telefon 3821 5400

E-mail: sundhedscentret@frederiksberg.dk

August 2021