



Vil du høre mere?
Ring eller skriv til os!

22 44 25 00 | mail@selvhjaelpsydvest.dk
www.selvhjaelpsydvest.dk

OPLEVER DU MOBNING?

- træd ud af mobningen og ind i fællesskabet

NÅR BØRN *blomstrer*

Med trivselsgruppen giver vi børn og unge, der oplever mobning, et sted at blomstre.

Ifølge Børns Vilkår er der de seneste 2 år sket en stigning i mobning og næsten hver 10. elev i 4.-9. klasse oplever at blive mobbet. Og det kan godt være svært. Man kan føle sig alene og mangle nogen at dele sine tanker med.

I trivselsgruppen støtter vi hinanden, og vi lærer at se os selv i et meget mere positivt lys. Vi blomstrer op!

INFORMATION TIL FORÆLDRE

Trivselsgrupperne er et samarbejde ml. Selvhjælp Sydvest, RessourceDetektiven, Tønder Kommune og en række andre aktører. Fælles for os er, at vi vil skabe de bedste forudsætninger for at børn og unge, der oplever mobning, løftes og styrkes dels i fællesskabet, dels individuelt.

Det er et frivilligt gratis tilbud, og man skal som barn/familie selv kontakte os for at komme i en gruppe. Herefter inviterer vi til en afklarende forsamling.

Der indhentes samtykke på deltagere og børneattest på frivillige gruppeledere og ansatte. Der føres ikke journal på barnet.



Trivselsgrupperne er et samarbejde mellem:



TRIVSELSGRUPPER
FOR BØRN & UNGE



HVAD ER EN TRIVSELSGRUPPE?

Trivselsgruppen er et trygt og sjovt fællesskab, hvor du mødes med andre børn og unge, der også har oplevet at blive mobbet.

SAMMENHOLD & superkræfter



HVAD LAVER VI I TRIVSELSGRUPPEN?

I gruppen deler vi vores tanker, oplevelser og erfaringer med hinanden. Det er rart at mødes med nogen, som står i samme situation, og du vil opleve i gruppen, at du ikke er alene.

Vi vil også blive klogere på os selv og mere glade, da vi skal lære om de mange styrker, vi har indeni. Styrkerne er lidt som superkræfter. De kan hjælpe os med at håndtere svære situationer og lære os noget om, hvordan vi kan sige fra over for dem, der mobber. Og der er ingen, der kan tage styrkerne fra os, de er nemlig vores egne.

Der er tavshedspligt i gruppen, så du kan fortælle lige præcis det, du har lyst til. De ting, vi taler om i gruppen, bliver i gruppen.

DET PRAKTISKE

Vi er typisk mellem 4-8 børn i en gruppe og 2 voksne gruppeledere, som forbereder forskellige øvelser og aktiviteter.

Vi mødes 2 timer om ugen, 10 gange i alt. Gruppen sammensættes, så vidt det er muligt, efter alder/klassetrin.

GRUPPEN ER NOGET FOR DIG, HVIS...

- du er i skolealderen
- du har brug for nogen at tale med
- du vil være en del af et fedt fællesskab
- du kan lytte til andre børns historier
- du vil have det sjovt
- du vil lære dine superkræfter at kende

"Jeg har lært, hvor vigtigt det er, at jeg tør være mig selv og ikke forsøge at spille teater. Jeg har fået mere selvværd på grund af styrken modig."

Cilja, 12 år

