

## FrivilligVest tilbyder oprettelse af Trivselsgrupper for skoleelever i udsatte livssituationer.

Det kan være:

- Dine forældre eller søskende har en alvorlig sygdom
- Dine forældre eller søskende har et handicap
- Du har pleje søskende i din familie, eller dine søskende er i familiepleje
- Du føler dig alene, er ofte ked af det og mangler mod til at være med de andre
- Du har ideer til andre grupper, du gerne vil være en del af?



*Når børn oplever ovenstående, indebærer det, at hverdagen i familien forandres. Det afføder samtidig en masse tanker og følelser hos barnet og den unge. Her kan trivselsgruppen være en hjælp og et frirum for dem. Det kan være angsten for at miste mor eller far, og bekymringen for deres smerter. Det kan være sorg eller vrede over, at far eller mor ikke kan tage sig af en, som de kunne før.*

*Forældrenes ressourcer og tid kan have ændret sig, og det betyder måske, at der ikke er så meget overskud til det enkelte barn/de andre børn i familien, som så kan føle sig tilsidesat/svigtet eller "ikke set".*

*Der kan være tanker om afholdelse af fødselsdag og sommerferie, have kammerater med hjem osv. Tanker som børnene og de unge måske går rundt med alene. Børnene/de unge prøver måske at lægge bånd på følelser som vrede, misundelse. Samtidig har de dårlig samvittighed over de følelser, som de føler er forkerte, da de jo selv er raske og derfor burde være godt tilpas.*

*Et lavt selvværd kommer til udtryk ved, at man føler lille værdi i forhold til andre. Man føler måske, at man selv er skyld i, at man er "forkert" og ikke kan leve op til det man tror, man skal for at være "rigtig".*

Vi ønsker med vores tilbud at give børn og unge i Ringkøbing-Skjern kommune, et sted hvor de kan dele deres tanker og følelser med andre, der er i samme situation, - at de erfarer de ikke er alene, men at der er andre, der har det præcis, som de har det. Børnene og de unge er eksperter på deres eget liv. Derfor ligger succesen med grupperne primært i de ressourcer, børnene/de unge finder ud af, de selv har. Når de lytter opmærksomt til hinanden, når de spejler sig i hinandens historier, når de udveksler gode råd og når de opdager, at andre har lignende tanker og følelser, så giver de hinanden den bedste hjælp de kan få.

Det primære med grupperne er at hjælpe børn, der ikke trives jv. ovenfor, og samtidig lærer børnene, at lytte til hinanden.

Trivselsgrupperne er børnenes "fortrolige rum". De skal vide, at de ikke skal fortælle forældre eller venner om det, de deler med hinanden i gruppen. De skal kunne udtrykke de tanker og følelser de har, f.eks. i forbindelse med forældres skilsmisse, tanker som de ikke vil forulempe forældrene med. Børn er utroligt loyale.

Forældre skal underskrive en samtykkeerklæring, hvor de giver tilladelse til, at deres børn deltager i en Trivselsgruppe.

Værd at vide som forældre: Børn og unge, der trives i skolen, klarer sig fagligt og socialt bedre. Det er svært at samle sig om undervisningen og det sociale fællesskab, hvis barnet/den unge er tynget af bekymringer, tanker og følelser, der fylder for meget. I Trivselsgrupperne får de mulighed for

- at sætte ord på deres situation,
- at hjælpe hinanden med at afklare dilemmaer,
- at opleve, at de ikke er alene i verden med de problemer, de har
- at få hjælp til at sondre mellem, hvad de skal acceptere, og hvad de kan lave om på.

Med grupperne sætter vi således fokus på børns trivsel, som er afgørende for, at de er glade og trygge elever i klassen og dermed også har lettere ved at være med fagligt og socialt i skolen.

#### FAKTA

- Hver gruppe har 2 voksne gruppeledere. De er frivillige og tilknyttet Selvhjælp Ringkøbing-Skjern. De har en faglig baggrund og er vant til at omgås børn og unge.
- Der vil hver gang tages udgangspunkt i et tema gennem lege og musik, der ryster børnene sammen
- Der vil være plads til både alvor og sjov i trivselsgrupperne.
- Korte filmklip om andre børn og unges erfaringer.
- Man mødes efter skoletid.
- En gang om ugen – i alt 10 gange á ca. 1½ time.
- Ca. 5 - 8 deltager i en gruppe.
- Trivselsgrupperne er gratis at deltage i.

Yderligere oplysninger kan sås ved henvendelse til Elsebeth Rasmussen [elsebeth@frivilligvest.dk](mailto:elsebeth@frivilligvest.dk) 29868730. Se desuden hjemmesiden [www.frivilligvest.dk](http://www.frivilligvest.dk).



Med støtte fra  
**TrygFonden**