



Inspirationskatalog

**Aktiviteter og tilbud til skolens arbejde
med sundhed, trivsel og aktiv fritid**

Børnesundhedsprofilen 2025 – København

Introduktion

Dette inspirationskatalog giver et overblik over en række indsatser og tilbud, der kan styrke trivsel, sundhed og et aktivt fritidsliv blandt børn i 0.-9. klasse på københavnske skoler. Sundhed og trivsel har afgørende betydning for børns udvikling, læring og en god skolegang. Med Børnesundhedsprofilen får skolen et datadrevet grundlag for at arbejde med opfølgende tiltag til fremme af børnenes sundhed og trivsel, og som kan bidrage til at højne den faglige kvalitet på skolen.

Skolens rapport med resultater fra Børnesundhedsprofilen kan sammen med inspirationskataloget bidrage til at udvælge temaer som led i skolens løbende arbejde med at styrke elevernes trivsel og sundhed. Det kan være relevant at drøfte resultaterne fra Børnesundhedsprofilen i skolebestyrelsen og elevrådet, samt i lærerteamet og med skolens ressourcepersoner.

Tilbuddene i inspirationskataloget er et supplement til de muligheder, der allerede i dag findes på skolerne for at intervenere, hvis trivslen hos enkelte børn eller klasser ikke er god. Det kan fx være skolens eget Ressourcecenter og Pædagogiske Læringscenter, herunder fx skole-socialrådgivere eller sparring fra den tværfaglige support. Disse muligheder er ikke udfoldet i inspirationskataloget.

Om inspirationskataloget

Inspirationskataloget rummer information om indsatser og tilbud inden for hvert af emnerne i *Børnesundhedsprofilen 2025 – København*, bl.a. Mental sundhed og trivsel, Præstationskultur, Fysisk aktivitet og fritidsliv, Digital adfærd samt Nikotin og tobak. Vær opmærksom på at mange tilbud kan bruges på tværs af flere emner – fx kan det at arbejde med krop og bevægelse styrke den mentale sundhed og øge sammenholdet i klassen, samtidig med at det styrker elevernes læring.

Den enkelte aktivitet i inspirationskataloget er kort beskrevet i forhold til den tiltænkte aldersgruppe og eventuelle omkostninger. Ud for hver aktivitet findes et ikon, som beskriver, om tilbuddet er målrettet lærere/skolepersonale/strukturelt, bestemte grupper/klasse/trin eller elev/individ.



Lærere/skolepersonale/forældre/strukturelt



Klasse-/gruppeniveau



Elev/individ

Inspirationskataloget er udarbejdet i et samarbejde mellem Børne- og Ungdomsforvaltningen, Kultur- og Fritidsforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. I inspirationskataloget indgår både kommunale og eksterne tilbud. Oversigten er ikke udtømmende, og Københavns Kommune er ikke ansvarlig for de eksterne tilbud, men formidler blot information og kontaktoplysninger herom.

Spørgsmål og opfølgning

Skolen har mulighed for at få en eller flere konsulenter fra de forvaltninger, som står bag spørgeskemaundersøgelsen, ud for at gennemgå skolens lokale resultater af Børnesundhedsprofilen samt bidrage til skolens arbejde med sundhed, trivsel og aktiv fritid med afsæt i resultaterne. Hvis dette har interesse, eller hvis I har øvrige spørgsmål om skolerapporten, kan I kontakte fællespostkassen for Børnesundhedsprofilen på bsp@kk.dk

Indhold i inspirationskataloget

Mental sundhed og trivsel	3
Præstationskultur.....	9
Forskelsbehandling og grænsesætning.....	10
Fysisk aktivitet og aktivt fritidsliv	12
Faciliteter i nærområdet.....	17
Aktiv transport.....	18
Digital adfærd	19
Søvn	23
Spisevaner.....	24
Seksuel sundhed	25
Nikotin og tobak	27
Alkohol og andre rusmidler.....	29

Mental sundhed og trivsel



Åben Skole og friskolepuljen

Åben Skole har mange tilbud, der bl.a. styrker trivsel og fællesskab via dialog, gruppearbejde, øvelser, film og teater. Der er fokus på mobning, gode fællesskaber, indre grænser eller selvudvikling. Aktiviteterne er gratis.

Søg på "trivsel" eller "sundhed" på aabenskole.kk.dk.

OBS: Fri- og privatskoler skal booke forløb via: www.kk.dk/friegrund-skoler



Råd og vejledning for børn, unge og familier

Råd og vejledning for børn, unge og familier er et åbent, anonymt rådgivningstilbud under Socialforvaltningen. Her kan børn, unge og familier henvende sig med deres problemer og spørgsmål. Henvendelser er anonyme og bliver ikke registreret. Rådgiverne er uddannet til at give råd og vejledning om stort og småt, fx skole og uddannelse, familieproblemer, alkohol, hash, ensomhed, mobning og kriminalitet.

Kontakt:

Tlf.: 33 17 34 42

Læs mere:

<https://www.kk.dk/raad-og-vejledning-boern-unge-og-familier>



Indgang til bedre mental sundhed

Indgang til bedre mental sundhed er et tilbud til børn og unge i alderen 5-17 år, der oplever psykisk mistrivsel og symptomer på psykisk lidelse. I indgangen kan børn, unge og deres familier få vejledning og blive guidet videre til et lettere behandlingstilbud i kommunen målrettet forskellige former for psykisk mistrivsel, som fx angst, depression eller selvskadeproblematikker. Ofte startes der med en forsamtale, hvor en psykolog eller en børne- og ungerådgiver vurderer situationen og guider barnet/den unge og familien videre.

Hvis man ikke er i målgruppen for et behandlingstilbud, guides man videre til anden relevant hjælp. Det kan fx være et tilbud i civilsamfundet eller udredning og behandling i børne- og ungespsykiatrien.

Læs mere:

[Indgang for børn og unge til bedre mental sundhed | Københavns Kommune](#)



Opkvalificering af fagpersoner – Barnets lov

Gratis workshop til lærere og pædagoger vedr. Barnets lov og bekymringstegn og handlemuligheder ifm. bekymringer for ekstremisme eller negativ social kontrol. To eksperter afholder workshoppen om bekymringstegn, håndtering og hvor man kan få sparring og vejledning. Workshoppen tilpasses fagpersonernes behov, og de får konkrete værktøjer til brug i deres dagligdag.

Kontakt:

forebyggelse@kk.dk



Ung på vej

Ung på vej er et familietilbud i Center for Mental Sundhed bestående af psykologsamtaler til 13-15-årige i begyndende psykisk mistrivsel. Tilbuddet er målrettet udskolingselever, der i en periode oplever, at hverdagen er præget af bekymrende mistrivsel.

Psykologen hjælper familien med at få strategier og redskaber til at håndtere udfordringer i hverdagen og i den unges liv, hvilket er et vigtigt skridt i retningen af at fremme den unges mentale sundhed og trivsel. Formålet er at forebygge alvorlig psykisk mistrivsel blandt elever i udskoling, så problemerne ikke vokser sig så store, at det får betydning for de unges muligheder for at gennemføre grundskolen og få en ungdomsuddannelse.

Læs mere:

[Ung på Vej – Kbh | Center for Mental Sundhed – Kbh \(kk.dk\)](#)



De Unges Hus – Vilde Liv

Tilbud til unge mellem 12 og 18 år, der færdes på og omkring Christiania og som bl.a. har problemer med ustabil opvækst, lavt selv-værd, ensomhed eller er berørt af vold, kriminalitet, hjemløshed osv. Der tilbydes gratis anonym rådgivning og fælles aktiviteter, voksenkontakt, fællesspisning m.m. Tilbuddet findes i den farverige skurvogn lige ved volden for enden af Bådsmandsstræde bag ved Fredens Ark.

Kontakt:

[Vilde Liv \(kk.dk\)](#)



De Unges Hus – Pigegruppen

Pigegruppen er et gratis tilbud til udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet og/eller har et forbrug af rusmidler. Pigegruppen tilbyder individuel støtte og arbejder med at skabe tillidsfulde relationer, hvor der skabes anerkendelse, ligeværd og gensidig respekt.

Kontakt:

[Pigegruppen \(kk.dk\)](#)



Cool Kids/Chilled

Cool Kids/Chilled er et gruppebehandlingsprogram i Københavns Kommune, der lærer børn, unge og forældre konkrete redskaber, som gør det nemmere at håndtere og overvinde utryghed, angst og bekymring i hverdagen. Cool Kids er for børn i alderen 7-12 år med forældre, mens Chilled er målrettet børn i alderen 13-17 år. Forløbet er gratis, og forældre kan ansøge om et forløb. Barnet får en plads i en gruppe via skolens psykolog/ressourcecenter. Forældrene kan spørge en lærer eller skoleleder på barnets skole om information og ansøgningsmateriale eller kontakte Indgangen til bedre mental sundhed.

Læs mere:

[Cool Kids Program](#)
[Chilled](#)



ROBUS

ROBUS er et gratis kommunalt rådgivnings- og behandlingstilbud til børn og unge bosat i Københavns Kommune, der har udfordringer med selvskadende adfærd, har en spiseforstyrrelse eller er på vej til at udvikle en spiseforstyrrelse, samt børn og unge med tvangstanker og - handlinger. ROBUS tilbyder rådgivning og samtaleforløb til børn, unge og deres familie for at hjælpe med at bryde det spiseforstyrrede eller selvskadende mønster. ROBUS tilbyder også rådgivning og vejledning til forældre, og fagpersoner tilbydes råd, sparring, vejledning, supervision eller undervisning.

Børn, unge og familier kan selv henvende sig til ROBUS eller kontakte Indgangen til bedre mental sundhed.

Kontakt:
Tlf. 21 47 54 98
robust@kk.dk

Læs mere:
[ROBUS | ROBUS \(kk.dk\)](#)



Kattinge Værk

Hos Naturkolonierne på Kattinge Værk kan I booke Faglige Camps med overnatning samt endagsforløb, hvor trivsel, fællesskab og naturforbundethed er i fokus gennem fysisk aktivitet, leg og læring. På Kattinge Værk får eleverne mulighed for at opleve hinanden i nye rammer og aktiviteter med fokus på samarbejde i den smukke natur ved Roskilde Fjord.

De Faglige Camps og trivselsdagene tilpasses i tæt dialog mellem klassens lærere og pædagoger og Naturkoloniernes pædagogiske medarbejdere, så de matcher klassens behov og tilgodeser jeres pædagogiske mål.

Læs mere:
[Faglige camps på Naturkolonierne | Afdelingen for Bæredygtig Udvikling](#)



Vores klassefællesskab – Børns Vilkår

'Vores klassefællesskab' er en workshop for 4.-9. klassetrin. Workshopen afholdes af Børns Vilkår og sætter fokus på fællesskaber og mobning. Gennem dialog og øvelser inddrages børnene i at udvikle konkrete ideer til, hvordan de selv kan være med til at skabe et trygt fællesskab i klassen. Prisen er 1700 kr. samt evt. transportgebyr.

Kontakt:
<https://bornsvilkar.dk/oplaeg/vores-klasse-faellesskab/>



Mind My Mind

Mind My Mind er et gratis tilbud til børn på alle klassetrin, der oplever tegn på psykisk mistrivsel som angst, depression eller adfærdsvanskeligheder. Mind My Mind er en lettere, individuel behandlingsindsats, hvor psykologen tilpasser forløbet til det enkelte barn, uanset om barnet oplever tegn på angst, depression, adfærdsvanskeligheder eller flere af disse på samme tid. Tilbuddet leveres som udgangspunkt af PPR i det område, hvor skolen ligger. Forældrene kan spørge en lærer eller skoleleder på barnets skole om information og ansøgningsmateriale eller kontakte Indgangen til bedre mental sundhed.

Læs mere:

[Mind My Mind | Psykiatrifonden](#)



Vores Rettigheder - Børns Vilkår

'Vores Rettigheder' er en workshop for 4.-10. klassetrin på 1,5 time. Workshopen afholdes af Børns Vilkår og sætter fokus på tillidsskabende dialog. Det består af dialog og øvelser med og mellem eleverne om FN's børnekonvention, begrænsende normer og rettigheders betydning for børn og unges trivsel og selvbestemmelse. Workshopen tager udgangspunkt i skolens generelle arbejde med frihedsrettigheder og demokratisk dannelse. Workshopen er gratis i 2025 og 2026, men er først-til-mølle.

Læs mere:

[Book nu SIRI Vores Rettigheder - Børns Vilkår](#)



Materiale til trivselsdag - Red Barnet

Inspirationsmateriale til trivselsdag, der består af små film, cases og fællesøvelser målrettet henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling. Materialet er til børn fra 0.-9. klasse og er gratis.

Læs mere:

<https://redbarnet.dk/skole/events/trivselsdagen/>



headspace

headspace tilbyder gratis rådgivning til alle børn og unge i alderen 12-25 år. Rådgivningen varetages af frivillige ungerådgivere, og alle spørgsmål og problemer er velkomne i headspace. Der tilbydes både rådgivning over telefon, chat og fysiske samtaler hos headspace København. Derudover tilbyder headspace København forskellige klasseworkshops til elever i 6.-9. klasse, hvor elever igennem oplæg, øvelser og dialog inddrages. Det kan fx være workshops om fællesskaber, mental sundhed og tvivl ved uddannelsesvalg.

Kontakt:

Tlf.: 53 73 30 01, SMS: 1245

[headspace København - headspace](#)

Læs mere:

[headspace Outreach - headspace](#)



BørneTelefonen - Børns Vilkår individuel rådgivning

Børns Vilkår tilbyder gratis og anonym telefonrådgivning til børn og unge, forældre og fagpersoner. Børns Vilkår har også en brevkasse og en række konkrete råd om bl.a. skolefravær, gaming, ensomhed og sorg på deres hjemmeside.

Kontakt:

BørneTelefonen: 116 111

[BørneTelefonen - ring, chat, sms eller skriv et brev og få hjælp](#)



Mindhelper råd og redskaber

Mindhelper er en hjemmeside til unge med gode råd, idéer og redskaber til at håndtere fx stress, angst, ensomhed, misbrug m.m. Siden drives af regionerne og indeholder videoer, artikler og brevkasser om håndtering af forskellige problematikker. Derudover tilbydes to gratis onlineforløb om hhv. håndtering af angst og mindfulness.

Kontakt:

[Mindhelper - Guider Unge Gennem Hårde Tider](#)



TeenageForældre - Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsens hjemmeside teenageforældre.dk sætter fokus på, hvordan man som teenageforældre får en god relation og dialog med sin teenager. På siden kan forældre blive klogere på deres teenagers sundhed og trivsel og finde konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet, som fx alkohol og brug af digitale medier.

Læs mere:

[TeenageForældre - Sundhedsstyrelsen](#)



Bryd tavsheden - Børnevold og kærestevold

Organisationen "Bryd tavsheden" arbejder for at nedbryde tabuet omkring børnevold og kærestevold. Organisationen skaber fysiske og digitale rum, der motiverer børn og unge til at bryde tavsheden og søge hjælp til den vold, de oplever. "Bryd tavsheden" tilbyder både oplæg på skoler, forskelligt undervisningsmateriale samt individuel rådgivning via samtaleforløb, telefonrådgivning og en brevkasse.

Læs mere:

<https://brydtavsheden.dk/om-os-bryd-tavsheden/>

**EmpowR – GirlTalk**

GirlTalks fællesskab EmpowR er et gratis forløb for piger i alderen 13–16 år i København, som ønsker et trygt fællesskab, hvor de kan spejle sig i andre og finde mod til at dele deres egne tanker og følelser. Deltagerne mødes fast én gang om ugen i 2 timer i en lille gruppe på 4–8 jævnaldrende piger, ledet af en frivillig gruppeleder fra GirlTalk. Hver mødegang tager udgangspunkt i et tema, som gruppen selv vælger i fællesskab.

Tilmelding: Forældre tilmelder deres døtre til forløbet via nedenstående link. Efter tilmeldingen bliver forældrene kontaktet telefonisk med henblik på at afklare, om forløbet er relevant og passende for den unges behov. Der starter nye hold i efteråret 2025 og foråret 2026.

Læs mere:

[Savner din datter et fællesskab? | Bedst Sammen](#)

**Joannahuset**

Joannahuset er et krisecenter for børn og unge under 18 år. De tilbyder et trygt og anonymt frirum med støtte, rådgivning om rettigheder eller et sted at overnatte. Der er voksne, som lytter og hjælper med at finde veje videre i svære situationer. Joannahuset er åbent døgnet rundt og gratis at bruge.

Kontakt:

Tlf.: 25 75 75 58

www.Joannahuset.dk

Præstationskultur



Forløb om pres og stress – Børns Vilkår

Gratis undervisningsmaterialer fra Børns vilkår for lærere, der underviser i udskolingsklasser. I undervisningsmaterialerne 'Undersøg unges pres og stress' til samfundsfag og matematik arbejder børnene med de to begreber *pres og stress*. Børnene får indsigt i, hvad det er, der preser og stresser børn og unge i dag, og børnene udvikler handlekompetencer ift. at modvirke pres og stress hos sig selv og andre.

Læs mere:

[Undersøg unges pres og stress - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](https://bornsvilkar.dk)



Recharge – headspace

headspace tilbyder temaoplæg om pres, præstationer og trivsel for udskolingen for grupper ml. 20-100 personer. Det kan efter aftale omhandle emner såsom ensomhed eller kropsidealer og sundhed.

Kontakt:

[Book headspace – headspace](https://headspace.dk)



Dansk Center for Undervisningsmiljø

Dansk Center for Undervisningsmiljø tilbyder et gratis undervisningsmateriale målrettet udskolingen, hvor der sættes fokus på præstationskultur i skolen.

Læs mere:

[Præstationskultur i skolen - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk)

Forskelsbehandling og grænsesætning



Åben Skole og friskolepuljen - Elevworkshop

Der tilbydes en række workshops og oplæg, der bl.a. styrker medborgerskab og fællesskab via dialog, gruppearbejde, øvelser og film og teater. Der er fx fokus på demokrati, fordomme, hadtale, rettigheder eller grænser. Aktiviteterne er gratis.

Søg på temaerne "medborgerskab" "trivsel" eller "dannelse" på: aabenskoole.kk.dk | eller www.kk.dk/om-kommunen/viden-for-professionelle/undervisningsforloeb-til-skoler

OBS: Fri- og privatskoler skal booke forløb via: www.kk.dk/frigrund-skoler



De Unges Hus - Queergruppen

Åbent anonymt gruppe- og rådgivningstilbud for LGBTQIA+ unge i alderen 15-20 år, der i tillæg til udsathed kæmper med andre ting i livet. Gruppen og dens initiativer er styret af de unge selv og er et støtterum for ligesindede, der har til formål at skabe social forandring gennem fællesskab. Foruden gruppeaktiviteter er der også mulighed for at få anonym rådgivning.

Læs mere:
[Queergruppen | De Unges Hus \(kk.dk\)](http://Queergruppen | De Unges Hus (kk.dk))



LGBT+ Kompetenceløft til medarbejdere i

Københavns Kommune

LGBT+ Danmark tilbyder gratis kompetenceløft til fagpersoner i Københavns Kommune, der beskæftiger sig med børn og unge. Forløbene skræddersyes deltagernes behov og giver deltagerne viden og konkrete redskaber til at skabe inkluderende og trygge fællesskaber og rammer for børn og unge, der bryder med normer for køn og seksuel orientering.

Læs mere:

[LGBT+ kompetenceløft til fagpersoner, der beskæftiger sig med børn og unge](#)



Queerhood - Rådgivning til forældre til LGBT+

børn og unge

LGBT+ Danmark tilbyder i samarbejde med Københavns Kommune gratis rådgivning til forældre og andre omsorgspersoner til børn og unge med LGBT+-identitet. Tilbuddet består af både individuelle rådgivningssamtaler og gruppeforløb, der støtter forældre og omsorgspersoner med relevant viden, hands-on værktøjer og spejling i andre, der står i en lignende situation.

Kontakt:

mgu@lgbt.dk

Læs mere:

[LGBT+ Danmark Forældre - LGBT+ Danmark](#)



Trivsel og tryghed for LGBT+-elever

Gratis materiale målrettet lærere, pædagogisk personale og ledelse i grundskolen. I materialet er der viden om LGBT+-området, opmærksomhedspunkter til det igangværende trivselsarbejde, råd til at håndtere mistrivsel, undervisningsforløb om mangfoldighed og et værktøj til at skabe dialog i medarbejdergruppen om trivsel for LGBT+-elever.

Læs mere:

[Trivsel og tryghed for LGBT+-elever – Dansk Center for Undervisningsmiljø](#)



Transkulturelt Terapeutisk Team

I Osramhuset på Nørrebro tilbyder Transkulturelt Terapeutisk Team psykologisk rådgivning og behandling af etniske minoritetsunge. Teamet består af psykologer med forskellige etniske baggrunde, der tilbyder psykosocial rådgivning og behandling. Tilbuddet er bl.a. for etniske minoritetsunge og familier, der oplever samfundsmæssige, familierelaterede eller personlige problemer.

Kontakt:

ttdenmark@yahoo.com

Læs mere:

www.ttdenmark.dk



Sabaah

Sabaah arbejder for at forbedre vilkårene for LGBT+ personer med minoritetsetnisk baggrund. De tilbyder gratis rådgivning 1:1 eller gruppesamtaler, samt netværksaktiviteter til minoritetsetniske LGBT+ personer. Herudover tilbydes der støtte til pårørende.

Kontakt:

Tlf.: 33 23 20 00

Telefonisk rådgivning hver torsdag kl. 19-21.

Læs mere:

[Velkommen til Sabaah - Sabaah](#)



GirlTalk

GirlTalk er en gratis og anonym chat- og SMS-rådgivning om selv-værd og trivsel til piger og kvinder mellem 12 og 24 år. Rådgivningen varetages af frivillige og har åbent hver aften.

Kontakt:

SMS: 49 49 18 18

Læs mere:

www.girltalk.dk

Fysisk aktivitet og aktivt fritidsliv

Der findes mange tilbud i Københavns Kommune, der understøtter et aktivt kultur-, fritids- og foreningsliv for børn og unge. I nedenstående er kort beskrevet udvalgte indsatser og tilbud.

Hvis I som skole har brug for yderligere viden, er I altid velkomne til at kontakte Kultur- og Fritidsforvaltningens afdeling for Idrætsudvikling, der kan være behjælpelig med at uddybe de enkelte tilbud/indsatser samt guide jer til nogle af de mange foreninger, der er i København.

Kontakt:

Idrætsudvikling ved Sascha Clausen

Tlf.: 26 84 45 29

ee0t@kk.dk



Åben Skole – København

På Åben Skole-portalen i Københavns Kommune er samlet hundredvis af eksterne læringsforløb, som de københavnske folkeskoler gratis kan benytte sig af. Her ligger der også et stort udbud af foreningssamarbejder, bevægelsesaktiviteter, aktiviteter i det fri, udeskole, samarbejdsøvelser mv., der giver eleverne en kropslig oplevelse og en varieret skoledag.

Søg på "bevægelse" på aabenskole.kk.dk



Aktive Børn i Forening

Aktive Børn i Forening er foreningsforløb for 5-9-årige børn, som går i børnehaver eller KKFO'er. Formålet med indsatsen er at bygge bro mellem pasningstilbud og idrætsforeninger, hvor børnene sammen med institutionens pædagoger deltager i et 8-ugers forløb en time om ugen i en idrætsforening.

Læs mere:

<https://www.kk.dk/aktive-boern-i-forening>



FerieCamp – gratis aktiviteter i de store skoleferier

FerieCamp er et gratis tilbud for alle børn og unge i alderen 3-17 år i Københavns Kommune om kultur- og fritidsaktiviteter i skolernes ferier. Aktiviteterne spænder fra sport til kreative aktiviteter både inde og ude. Aktiviteterne er arrangeret af en lang række foreninger og kulturtilbud fordelt i hele København. Tilbuddet kræver i udgangspunktet ikke tilmelding på forhånd.

Læs mere:

<http://www.feriecamp.kk.dk>



Samarbejdspuljen – Åben Skole og foreninger

Samarbejdspuljen i Københavns Kommune kan søges af skoler og foreninger i fællesskab til Åben Skoleforløb. Der findes foreninger over hele København, der er klar på at indgå samarbejde med skoler og kan skræddersy et forløb efter behov og alderstrin. Et forløb med en forening kan medvirke til at variere skoledagen, øge bevægelsen blandt børnene og introducere dem til det lokale foreningsliv.

Læs mere:

[Samarbejdspuljen for skoler og folkeoplysende foreninger | Åben Skole](#)



Anlægstilskud til idrætsforeninger

Gode idrætsfaciliteter er en forudsætning for, at københavnere kan have et godt og aktivt fritidsliv. Der kan søges tilskud til etablering af nye faciliteter eller opgradering og renovering af eksisterende faciliteter.

Puljen kan søges af idrætsforeninger sammen med skoler, og projekterne skal bidrage til ny eller forbedret kapacitet på idrætsområdet.

Læs mere:

<https://www.kk.dk/brug-byen/kultur-og-projektstoette/anlaegstilskud-til-idraetsfaciliteter>



Bedst Sammen

På Børne- og Ungdomsforvaltningens side 'Bedst Sammen' findes en række idéer og inspiration til bevægelsesaktiviteter i og uden for klasserummet, legepakker til KKFO og understøttende materialer, som frit kan hentes og printes: [Link til bevægelsesaktiviteter](#).

Kontakt:

bedstsammen@kk.dk



Ungdomsskolen - Kurser og workshops

Ungdomsskolen tilbyder hold, workshops, events og kurser over hele byen. I Ungdomsskolens fritidsundervisning kan unge mellem 13-18 år gå til et væld af forskellige gratis aktiviteter lige fra musik, dans, sport, programmering, tech og friluftsliv til klassiske boglige fag. Kurserne kan bidrage til aktivt fritidsliv og et fællesskab omkring interesser.

Læs mere:

<https://tilmeld-ungdomsskolen.kk.dk/>



Sociale Partnerskabsforeninger og Pigepartnerskaber

Københavns Kommune har sociale partnerskaber med 21 folkeoplysende foreninger, der gør en særlig indsats for at rumme udsatte børn og unge. Desuden har Københavns Kommune indgået pigepartnerskaber med otte fodboldklubber, der arbejder med at invitere flere piger ind i klubberne.

Læs mere:

<https://www.kk.dk/sociale-partnerskaber>



Københavns Naturskole

Københavns Naturskole er et gratis udeskoletilbud, der blandt andet giver eleverne lejlighed til at prøve kræfter med læringsrige aktiviteter i naturen – fra orienteringsløb til fiskeri og indsamling af svampe. Interesserede elever kan efterfølgende dyrke aktiviteterne på egen hånd eller i etablerede fællesskaber, og både i forbindelse med transporten ud og under selve aktiviteten er der rig lejlighed til at være fysisk aktiv.

Læs mere:

[Københavns Naturskole | Afdelingen for Bæredygtig Udvikling](#)



UngKbh

Københavns Kommune har på sitet UngKBH lavet en oversigt over foreningstilbud og fritidsaktiviteter, der findes i Københavns Kommune.

Læs mere:

<https://ungkbh.kk.dk/>



Bevægelse i undervisningen, turneringer, idræt - Dansk Skole Idræt - Kreds Københavns Kommune

Dansk Skoleidræt Kreds København arrangerer lokale stævner, turneringer og en masse andre aktiviteter, der skal være med til at understøtte skolerne i deres daglige virke.

I Københavns Kommune er skolerne automatisk medlem af Dansk Skoleidræt. Det betyder, skolerne kan benytte sig af alle Dansk Skoleidræts aktiviteter gratis.

Læs mere:

[Københavns Kommune - Dansk Skoleidræt](#)



Skole OL for 4.-8. klasse

København skal være vært for landsfinalerne i Skole OL i 2025-2028 og derfor vil der være lokalekvalifikationsstævner i alle Skole OL's sportsgrene, som skolerne kan deltage i. I Skole OL er der fokus på trivsel og fællesskab. Klassen er sammen som et hold og alle elever er vigtige for at få et godt resultat. Der er høj aktivitet, og sportsgrenene er udformet, så de passer til aldersgruppen og giver eleverne mestringsoplevelser.

Læs mere:

[Skole OL - finalerne 2025-2028 | Bedst Sammen](#)
[DGI | Bevægelse i skolen](#)



FritidsGuiderne KBH - hjælp børn i gang med en fritidsaktivitet

Skoler kan henvise børn til FritidsGuiderne KBH, der arbejder for at give udsatte børn og unge i alderen 3-17 år et aktivt fritidsliv. Indsatsen arbejder med forskellige tilbud, der tager udgangspunkt i den hjælp, som barnet/familien har brug for ift. at komme i gang med en fritidsaktivitet. Det kan fx være fritidsvejledning eller et forløb, hvor barn og familie får tilknyttet en frivillig, der i en begrænset periode hjælper barn og familie med en tryk start i kultur- og foreningslivet. FritidsGuiderne KBH er et partnerskab mellem Red Barnet og Københavns Kommune.

Læs mere:

www.fritidsguiderne.kk.dk



Økonomiske støttemuligheder

Børn fra økonomisk trængte familier samt børn og unge med flygtningestatus bosat i Københavns Kommune kan få økonomisk støtte til foreningskontingent, udstyr og stævnedeltagelse. Der kan årligt søges om max 1.000 kr. pr. barn til kontingent og max 500 kr. pr. barn til udstyr/stævnedeltagelse. Foreninger, kulturtilbud og frivillige i FritidsGuiderne KBH kan søge om støtte på vegne af et barn eller en ung.

Læs mere:

www.kk.dk/kontingent



Bevæg dig for livets idrætsoversigt

Idrætsorganisationerne DGI/DIF har udarbejdet en foreningsoversigt, hvor man kan zoome ind på idrætsaktiviteter. Her ses også, om foreningen tilbyder andre idrætter fordelt på aldersgrupper og køn.

Læs mere:

[Find idræt | Bevæg dig for livet \(bevaegdigforlivet.dk\)](http://bevaegdigforlivet.dk)



Fysisk og mental sundhed gennem motion - DGI

DGI samarbejder med skoler og institutioner om at styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed med idræt og motion som afsæt.

DGI tilbyder en gratis øvelsesbank online med aktiviteter i leg og bevægelse. Derudover tilbyder DGI blandt andet også kurser, Åben Skoleforløb, udeskolecertificering samt idrætscertificering af skoler og institutioner, der ønsker at sætte kropslig dannelse og kropsbevidsthed tydeligt på skemaet.

Kontakt:

Tlf.: 79 40 40 40

Info@dgi.dk

Læs mere:

[DGI - Certificeringer](#)



Aktiv Skole - Danmarks Idrætsforbund (DIF)

DIF tilbyder en gratis manual til FIT FIRST-konceptet, som DIF har udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet og Team Danmark. DIF giver mulighed for gratis at deltage i Skole Olympiske Lege, hvor lærere og skoleklasser landet over kan styrke klassefællesskabet gennem leg og bevægelse. DIF tilbyder oversigter over idrætsforbundenes Åben Skoleforløb samt hjælpeværktøjer til Åben Skoleforløb.

DIF tilbyder derudover i samarbejde med Team Danmark og VIA University College konceptet [Idrætsskoler](#) til skoler, der ønsker en stærk og meningsfuld idrætsprofil. Tilsvarende tilbydes [Idrætscertificeret SFO](#) til SFO'er, der ønsker at bruge idræt som metode i deres pædagogiske arbejde.

Kontakt:

Tlf.: 43 26 26 26

dif@dif.dk

Læs mere:

[Idrætsskole | DIF](#)

[Idræts SFO | DIF](#)

Faciliteter i nærområdet

I Københavns Kommune findes mange faciliteter til fysisk aktivitet og kultur- og fritidsliv. I nedenstående er det muligt at finde mange af disse faciliteter – såsom idrætshaller, kulturhuse, biblioteker m.fl.:

Idrætsanlæg og haller: [Idrætsanlæg og haller \(kk.dk\)](#)

Udendørs fitnessanlæg: [Udendørs fitnessanlæg \(kk.dk\)](#)

Svømmehaller og bade: [Svømmehaller og bade \(kk.dk\)](#)

Københavns Kommunes Gadeidræt: [Gadeidræt \(kk.dk\)](#)

Københavns legepladser (inkl. bemandede legepladser): [Københavns legepladser \(kk.dk\)](#)

Parker og grønne områder: [Parker og grønne områder \(kk.dk\)](#)

Kulturhuse i København: [Kulturhuse i København \(kk.dk\)](#)

Biblioteker i København: [Biblioteker \(kk.dk\)](#)

Aktiv transport



Alle Børn Cykler – Cyklistforbundet

Cyklistforbundets Alle Børn cykler kampagne er gratis at deltage i og henvender sig til alle klassetrin, indeholder en landsdækkende cykel-dyst, undervisningsmateriale til fagene og en forældreindsats. Derudover tilbyder Cyklistforbundet gratis inspiration til cykelleg og cykling i skolen.

Kontakt:

Tlf.: 33 32 31 21

post@cyklistforbundet.dk

Læs mere:

[Til skoler og daginstitutioner \(cyklistforbundet.dk\)](https://www.cyklistforbundet.dk/til-skoler-og-daginstitutioner)



Færdselsundervisning og skolepatruljer –

Rådet for Sikker Trafik

Rådet for Sikker Trafik tilbyder gratis undervisningsmateriale til den lovpligtige færdselsundervisning til alle klassetrin, herunder gå- og cyklistprøven. Desuden tilbyder Rådet for Sikker Trafik årligt et kursus for skolens færdselskontaktlærer.

På hjemmesiden www.sikkertrafik.dk/skole er desuden samlet alt, I behøver for at komme i gang med skolepatruljer.

Kontakt:

Tlf.: 39 16 39 39

info@sikkertrafik.dk

Digital adfærd



Åben Skole og friskolepulje

Der tilbydes en række undervisningsforløb, der bl.a. styrker elevernes digitale trivsel, sikrer bedre digitale færdigheder og adfærd. Der sættes fokus fx digital dannelse, billeddeling, fake news og kritisk tænkning i digitale fællesskaber. Aktiviteterne er gratis.

Søg på temaet "digital dannelse" på aabenskoole.kk.dk

OBS: Fri- og privatskoler skal booke forløb via: www.kk.dk/friegrund-skoler



Sund digital trivsel – Center for Børn og Unges Sundhed

Center for Børn og Unges Sundhed, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder gratis forløb for elever og forældre i 0.-9. klasse, som understøtter en god dialog med elever og forældre om trivsel og sunde digitale vaner. Tilbuddet består af et dialogmøde med hhv. eleverne og forældrene. I 5.-9. klasse afholdes forældremødet sammen med eleverne. Tilbuddet støtter elever og forældre i gode dialoger om digitale vaner, som skaber balance i elevernes hverdag, fremmer mental sundhed og gode klassefællesskaber uden mobning.

Kontakt:
sunddigitaltrivsel@kk.dk



Skærmvaner

Københavns Kommune har udviklet en hjemmeside til forældre, der søger råd og vejledning til at skabe sunde skærmvaner for deres barn i alderen 0-17 år. Hjemmesiden indeholder blandt andet korte film, dialogredskaber og challenges til forældre. Siden har til formål at fremme dialog og nysgerrighed om børn og unges digitale liv.

Læs mere:

www.skaermvaner.kk.dk



Bare jeg ikke havde set det

'Bare jeg ikke havde set det' er et undervisningsforløb for 6.-8. klasser, der sætter fokus på elevernes digitale dannelse og liv på de forskellige sociale medier, de anvender. Under forløbet arbejdes der med genkendelse af AI-generet indhold, oplysning og vejledning i, hvad man kan gøre, hvis man har oplevet noget ubehageligt eller har fået delt et billede uden samtykke. Der laves holdnings- og refleksionsøvelser, som kan styrke elevernes individuelle og fælles overvejelser om, hvordan livet med og på sociale medier opleves, samt hvordan det gerne bør udvikle sig fremover.

Læs mere: [Workshop: 'Bare jeg ikke havde set det' målrettet 6.-8. klasser | Bedst Sammen](#)



Undervisningsforløb - Center for Digital Dannelse

Center for Digital Dannelse tilbyder undervisningsforløb til skoler med fokus på at hjælpe børn, unge og voksne med at navigere i en verden, som bliver mere og mere digital. Der er undervisningsmateriale målrettet fra 1.-9. klassesetrin. Forløbene kan afvikles på mellem 4-6 lektioner pr. årgang og opfylder de faglige mål indenfor it og kommunikation i faget Dansk. Materialepakken koster 3500 kr. årligt.

Kontakt:

Tlf.: 71 74 38 76

Læs mere:

[Center for Digital Dannelse - Center for Digital Dannelse](#)



Undervisningsforløb - Center for Digital Pædagogik

Center for Digital Pædagogik tilbyder undervisningsforløb til skoler med fokus på at øge børns trivsel og dannelse ved at give viden, skabe refleksion og dialog hos børnene over deres egen og andres digitale adfærd og liv. Materialet består af undervisningsmoduler til 5.-9. årgang. De tilbyder desuden gratis workshops for elever via åbenskole.

Søg på "digital dannelse" på aabenskole.kk.dk eller www.kk.dk/om-kommunen/viden-for-professionelle/undervisningsforloeb-til-skoler

Læs mere:

[Dit liv på nettet - Center for Digital Pædagogik \(cfdp.dk\)](#)

[Børn & unge på nettet - Center for Digital Pædagogik \(cfdp.dk\)](#)



Fælles om den gode tone - Red Barnet

Undervisningsmaterialet 'Fælles om den gode tone' kan afvikles på tre lektioner. Formålet med undervisningsmaterialet er at klæde børn på til at genkende og forstå dynamikkerne i digitale fællesskaber, så de bliver bedre rustet til at bidrage til sunde digitale fællesskaber samt til at reagere og bede om hjælp, hvis fællesskaberne er usunde. Materialet er gratis og er målrettet udskolingen.

Læs mere:

[Digitale fællesskaber - fælles om den gode tone](#)



Vores digitale fællesskaber - Børns Vilkår

En workshop fra Børns Vilkår for 2.-10. klassesetrin, der sætter fokus på digital mobning og trivsel. Gennem dialog og øvelser inddrages børnene i at udvikle konkrete forslag til, hvordan børn og unge kan styrke positive online fællesskaber. Prisen er 1700 kr. samt evt. transportgebyr.

Læs mere:

<https://bornsvilkar.dk/oplaeg/vores-digitale-faellesskaber/>



Dansk Center for Undervisningsmiljø

Dansk Center for Undervisningsmiljø tilbyder dialogkort om digital mobning til brug i skole-forældre samarbejdet til 30 kr. pr. sæt. Velegnet til fx forældremøder. Der findes på hjemmesiden 5 gode råd til skolen om arbejdet med digital mobning, som er mulig at printe og hænge op. Der findes også et dialogværktøj til udskoling om krænkende billeddeling.

Læs mere:

[Ta' en snak...om børnenes digitale virkelighed - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk)

[Ta' en snak...om krænkende billeddeling - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk)



SletDet - Red Barnet

Red Barnet tilbyder rådgivning til børn og unge under 18 år om online-livet, herunder digitale krænkelse såsom billeddeling og mobning online. Der tilbydes både telefonrådgivning og mulighed for skriftlig rådgivning. Der findes en række videoer og gode råd på hjemmesiden.

Læs mere:

<https://redbarnet.dk/sletdet>



Sikker på nettet - Red Barnets skolesite

Red Barnet tilbyder øvelser og cases, som læreren kan gøre brug af i undervisningen til at fremme elevers digitale dannelse. Gennem øvelser og cases arbejder eleverne fagligt med sprog, kommunikation, relationer og adfærd på nettet, og de bliver klogere på, hvordan man er en god ven på nettet, hvordan man kan undgå og forebygge ubehagelige oplevelser på nettet, og hvad man skal være opmærksom på omkring digitale fodspor og deling af indhold. Materialet styrker unges evne til at genkende krænkende adfærd på nettet.

Læs mere:

[Sikker på nettet - Red Barnets skolesite](https://redbarnet.dk/sikker-pa-nettet)



Børns Vilkår - Skærmguiden

Børns Vilkår har udarbejdet en række skærmanbefalinger til institutioner og skoler, som kan være med til at danne udgangspunkt for dialogen om, hvilken rolle digitale medier spiller hos den enkelte institution. Derudover findes der anbefalinger til børn og unge i forskellige aldersgrupper, som kan hjælpe forældre med at tage stilling til, hvad ens barn kan og må lave på skærmen og hvilken rolle skærmene skal spille i familien.

Læs mere:

[Børns Vilkår - Skærmguiden](https://redbarnet.dk/børns-vilkår)



Opkvalificering af fagpersoner - Center for Digital

Pædagogik

Center for Digital Pædagogik afholder workshops for fagpersoner på skoler og andre institutioner i Københavns Kommune på 2,5 time. Fagpersoner bliver klædt på med den nyeste viden om unges online liv, risikoadfærd, bekymring for mistroivsel eller negative fællesskaber. Forløbet er gratis i 2025 og 2026.

Kontakt:

Book direkte på emil@cfdp.dk

Læs mere:

[Workshops og oplæg | Forebyggelse af ekstremisme](#)



Forældreworkshop - Center for Digital Pædagogik

Center for Digital Pædagogik afholder oplæg med fællesspisning til forældre, der styrker deres evne til at tale med deres børn om online adfærd. Workshoppen består af et vidensoplæg, et dilemmaspil samt dialog og vejledning, der giver forældrene værktøjer til at reflektere over og italesætte deres børns online liv. Forløbet er gratis i 2025 og 2026 og bookes efter først-til-mølle.

Kontakt:

Book direkte på sandra@cfdp.dk

Læs mere:

[Workshops og oplæg | Forebyggelse af ekstremisme](#)

Søvn



Just Human

Just Human tilbyder gratis undervisningsmaterialer målrettet udskolings elever om søvn og trivsel.

Undervisningsmaterialet findes her:

<https://www.justhuman.com/projekt/soevn/udskoling/#undervisningsmateriale>

Kontakt:

Tlf.: 24 85 74 75

info@justhuman.dk



ReloadMe – Just Human og Red Barnet

ReloadMe er et gratis undervisningsmateriale målrettet elever i 7.-10. klasse og handler om unges søvnvaner og deres digitale liv. Materialet giver anledning til refleksion og konstruktiv debat om, hvordan de unge kan få en god balance i deres liv, som sikrer, at de både får opfyldt deres sociale behov, deres behov for afslapning samt deres fysiologiske behov for søvn.

Læs mere:

<https://reloadme.redbarnet.dk/om-reloadme/>



Forsøg med senere mødetider til de ældste elever

Forskning peger på, at skoleelever i teenageårene vil få større udbytte af undervisningen, hvis skolen begynder senere på dagen. Det opfordres derfor, at skolerne igangsætter forsøg med senere mødetider til de ældste elever. Den enkelte skolebestyrelse og skoleledelse har beslutningskompetencen til at sætte forsøg i gang og indhente erfaringer med det til fælles brug.

Spisevaner



Åben Skole – Madforløb

Der er mange forskellige gratis madforløb på Åben Skole, hvor en klasse kan besøge en spændende madaktør, der afholder 1-2 dages læringsforløb omkring et madtema. Forløbene giver eleverne madmod, viden om råvarer og sund mad, og øger klassens sammenhold og trivsel via fælles madlavning m.m. Der er forløb til alle klassetrin.

Søg på "mad" på aabenskole.kk.dk



Rammer om det gode måltid – Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsens guide med anbefalinger og inspiration til at skabe gode rammer om måltidet i skolen. Guidens primære målgruppe er skoleledere, skolebestyrelser, lærere og pædagoger i skoler og handler om hvad man kan gøre for at skabe gode rammer om måltidet i skolen, både organisatoriske, fysiske, sociale og pædagogiske rammer.

Læs mere:

[Rammer om det gode måltid - En guide til skolen - Fødevarestyrelsen](#)

Pjecen: [Rammer om det gode måltid, Guide til skolen](#)



Center for Børn og Unges Sundhed

Københavns Kommune tilbyder forløb til børn og unge med overvægt i Center for Børn og Unges Sundhed. Behandlingsforløbet er til familier med børn og unge med svær overvægt i alderen 6-18 år. Med udgangspunkt i tværfagligt samarbejde består behandlingen af familiesamtale, madværksted, motionshold og psykologsamtaler.

Læs mere:

[Sund Vægt | Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh \(kk.dk\)](#)



Sundhed i Balance

Sundhedsplejen tilbyder familierettede forløb til børn med moderat overvægt i 0.-5. klasse på skoler i København. Forløbene har til hensigt at fremme en sund livsstil hos barnet. Skolens sundhedsplejerske kan henvise til tilbuddet.

Læs mere:

[Sundhedsplejens tilbud til skolebørn | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)



Tilskud til skolemad

Familier med lav indkomst kan få tilskud til skolemaden, men skal aktivt søge om det og derfor evt. gøres opmærksomme på muligheden. Der gives tilskud til både EAT og Madskole.

Læs mere:

[Tilskud til skolemad \(kk.dk\)](#)

Seksuel sundhed

Se også tilbud under "Forskelsbehandling og grænsesætning", som også kan bruges i arbejdet med seksualitet og seksuel sundhed.



Åben Skole

Der tilbydes en række undervisningsforløb, som har fokus på at styrke eleverne og lærerne i deres viden om sex, seksualitet, køn, grænser, normer, seksuelle rettigheder med mere. Aktiviteterne er gratis.

Søg på temaet "Seksualundervisning" på aabenskole.kk.dk |



Åben skole – Supplerende seksualundervisning ved Sex & Samfund

Sex & Samfund tilbyder supplerende seksualundervisning til børn i 4.-10. klasse i Københavns Kommune. Undervisningen varetages af Sex & Samfunds underviserkorps. Tilbuddet er gratis.

Kontakt:

Tlf.: 33 93 10 10

Læs mere:

www.sexogsamfund.dk

[Supplerende seksualundervisning for 4.-5. klasse | Åben Skole](#)

[Supplerende seksualundervisning for 6.-10. klasse | Åben Skole](#)



Flirt og grænser - Sex & Samfund & Det Kriminalpræventive

Råd

Gratis undervisningsmateriale til 9. klasse fra Det Kriminalpræventive Råd og Sex & Samfund. Undervisningsmaterialet handler om flirt, sex, grænser og normer og giver undervisere redskaber til at få unge til at tale om emnet.

Læs mere:

[Flirt og grænser - Det Kriminalpræventive råd](#)



Sexlinien

Sex & Samfunds sexlinje tilbyder råd og vejledning om sex, prævention, seksualitet, samtykke, billeddeling m.m. gennem chat og telefonrådgivning. Tilbuddet er målrettet børn i alderen 10-15 år og er gratis.

Kontakt:

Tlf. 70 20 22 66

Læs mere:

www.sexlinien.dk



LGBT+ Danmark

LGBT Danmark tilbyder anonym og gratis rådgivning om kønsidentitet og seksualitet for alle. Rådgivningen tilbydes gennem personlige og telefoniske samtaler, via e-mail og på chatten, hvor man har mulighed for at skrive med en vejleder mandage, tirsdage og torsdage. LGBT+ Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

Kontakt:

Tlf.: 33 13 19 48

Læs mere:

www.lgbt.dk

[LGBT+ Danmark Børne- og ungeområdet - LGBT+ Danmark](#)



Kompetenceløft i Sundheds-, Seksualundervisning og Familiekundskab (SSF)

Med SSF-kompasset kan alle skoler få et gratis kompetenceløft, både online, på egen skole og på CFU i at undervise i Sundheds-, Seksualundervisning og Familiekundskab (SSF). Derudover er SSF-Kompasset en digital portal, som kan inspirere til undervisning i SSF og hvordan børn og unge får mulighed for at få viden om og udvikle handlegkompetence i forhold til egen og andres sundhed, seksualitet og trivsel.

Læs mere:

[SSF Kompasset – Sundhed • Seksualundervisning • Familiekundskab](#)



Red Barnet - TalMedOs

TalMedOs er en anonym rådgivningstjeneste, hvor børn og unge kan få rådgivning til bekymringer over seksuelle tanker eller handlinger. Der tilbydes både telefonrådgivning og skriftlig rådgivning.

Det er også muligt for forældre og fagpersoner at få hjælp og råd anonymt, hvis man er bekymret for en ung eller et barns seksuelle tanker eller handlinger.

Kontakt:

Tlf.: 38 600 600

Læs mere:

www.talmedos.redbarnet.dk

Nikotin og tobak



Åben Skole - Foredrag om nikotin

På Åben Skole kan der bestilles et begrænset antal teaterforedrag, der formidler faktuel viden om nikotin og tobak i øjenhøjde med de unge. Foredragene henvender sig til 7.-9. klasse.

Læs mere:

[Act on it Sandheden om SNUS - Puff/Vapes - Nikotin & Tobak | Åben Skole](#)



Nikotinstop for unge

Københavns Kommune har samlet tilbud og hjælp til, at unge kan blive fri for røg og nikotin på deres hjemmeside. Tilbuddene inkluderer individuelle samtaler, stopforløb og en app og er målrettet fra 15 år.

Læs mere:

[Nikotinstop for unge | Bliv nikotinfri](#)



Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis undervisning om tobaksforebyggelse til 7.-9. klasser, som varetages af unge frivillige. Børnene klædes på til at sige nej til cigaretter, snus og e-cigaretter via information og samtale om gruppepres, flertalsmisforståelser og helbredssekvenser.

Læs mere:

[Undervisningsmateriale om røg og nikotin](#)



Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen tilbyder gratis undervisningsmateriale til at forebygge nikotinbrug blandt 5.-9. klasse ved at styrke positive fællesskaber og elevernes sociale kompetencer til fx at modstå gruppepres og sige nej til tobak og nikotin. Materialet kan tilpasses den enkelte klasse - uanset om der allerede er erfaring med nikotinprodukter eller ej. Der er også materiale, som kan bruges i skole-hjem-samarbejdet med forældre.

Læs mere:

[Undervisningsmaterialer | Tobak og nikotin | Tema | Sundhedsstyrelsen](#)



Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonisk rådgivning omkring cigaretter, e-cigaretter samt snus. Via Stoplinien kan der findes rygestopkurser flere forskellige steder i København. Tilbuddet er ikke defineret til en bestemt aldersgruppe, men er for alle aldre.

Kontakt:

Tlf.: 80 31 31 31

Læs mere:

[Stoplinien](#)

Alkohol og andre rusmidler



En Teenager i familien

Gratis tilbud til alle 7. og 8. klasser i Københavns Kommune omhandlende hjælp til at afholde fællesmøder for forældre og børn, som sætter gang i en dialog om fester, brug af alkohol og andre ting, der fylder i ungdomslivet. Arrangementet består af to dele:

- Et besøg i klassen af en ungeguide. Varighed: 2 lektioner/1,5 time.
- Et fællesmøde med børn og forældre. Varighed: 2 – 2,5 time.

Kontakt:

Tlf.: 33 66 15 80 (SSP Sekretariatet)

Læs mere:

<https://www.ssp.kk.dk/til-foraeldre/en-teenager-i-familien>



Barndom i Balance – Opvækst og rusmidler

Barndom i Balance er et gratis og anonymt tilbud til børn og unge fra 0-24 år fra familier med alkohol- eller stofproblemer. Børn, unge og deres familier kan få hjælp via rådgivning, samtaleforløb m.m.

Kontakt:

Tlf.: 33 17 20 10

Læs mere:

[Barndom i Balance - Opvækst og rusmidler \(BiBa\) \(kk.dk\)](#)



U-turn

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge københavnere under 25 år, som har problemer med alkohol, ryger hash og/eller tager stoffer. U-turn tilbyder åben anonym rådgivning og længerevarende behandlingsforløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler. Forløbet kan være individuelt eller i grupper med andre unge og består af samtaler og/eller aktiviteter, alt efter hvad der giver mening for den enkelte. U-turn tilbyder også sparring til fagfolk, som arbejder med unge.

Kontakt:

Tlf.: 82 56 23 00

Læs mere:

www.uturn.kk.dk



Alle de andre gør det – Det Kriminalpræventive Råd

Undervisningsmateriale målrettet børn i 7. klasse. Forløbet arbejder med at nedbringe unges ofte overdrevne forestillinger om hinanden og anvender social pejling som forebyggelsesmetode. Materialet er gratis.

Læs mere:

[Alle de andre gør det Lærervejledning - Det Kriminalpræventive råd \(dkr.dk\)](#)



TUBA

TUBA tilbyder gratis hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14-35 år, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug. Der er mulighed for individuelle forløb, gruppeforløb og aftenarrangementer med undervisning og socialt indhold. På hjemmesiden findes et debat- og chatforum samt en brevkasse.

Kontakt:

Tlf.: 30 67 24 87

Læs mere:

www.tuba.dk



TUBA

TUBA tilbyder skolerne et oplæg om unges problemer med misbrug i hjemmet. Oplægget indeholder viden om konsekvenserne af at bo og vokse op med forældre, der har et misbrugsproblem og input til projektarbejde, med fokus på at aftabuisere og diskutere problemet med misbrug i hjemmet. Tilbuddet er målrettet elever i 7.-10. klasse. På hjemmesiden findes også tre frit tilgængelige undervisningsforløb målrettet danskundervisningen i 8.-10. klasse.

Læs mere:

[Arbejdet & Metoden](#)



Alkolinjen UNG

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og onlinerådgivning til børn og unge mellem 15-24 år, der enten selv drikker, eller der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Tilbuddet er gratis.

Kontakt:

Tlf.: 80 20 05 00

Læs mere:

www.alkohologsamfund.dk

[Alkolinjen: Gratis og anonym alkoholrådgivning | Alkohol & Samfund \(alkohologsamfund.dk\)](#)



Alkohol & Samfund

Alkohol & Samfund har udviklet et katalog rettet mod skolebestyrelsen i grundskolen, med konkrete råd til, hvordan skolen kan forebygge alkohol i udskoling, især med fokus på overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse.

Læs mere:

[Kataloger: Anbefalinger til alkoholforebyggelse i overgangen fra grundskolen til ungdomsuddannelser | Alkohol & Samfund \(alkohologsamfund.dk\)](#)

