



GLADSAXE

Pejlemærker for trivsel

Maj 2025



Indholdsfortegnelse

1. Forord	3
2. Børn og unge, der trives i fællesskaber	4
3. Pejlemærker for trivsel	5
Pejlemærke 1: Ro og plads til fordybelse.....	7
Pejlemærke 2: Værdien i at være.....	8
Pejlemærke 3: Sammenhæng og stabilitet	9
Pejlemærke 4: Sunde balancer i den analoge og digitale verden	10
Pejlemærke 5: Medbestemmelse	11
Pejlemærke 6: Sundhed og bevægelse	12
Pejlemærke 7: Udvikling på baggrund af praksisforsøg.....	13

1. Forord

I Gladsaxe Kommune arbejder vi for, at alle børn og unge trives, udvikler sig positivt og oplever tryghed i deres hverdag. Vi tror på, at børn og unge, der trives, har de bedste forudsætninger for at udvikle deres potentiale, deltage aktivt i fællesskaber og klare de udfordringer, de møder på deres vej. Trivsel står centralt forankret som mål i vores Børne- og Skolepolitik og er omdrejningspunktet i vores bærende indsats Deltagelsesmuligheder for alle, som har til formål at forebygge mistrivsel og eksklusion.

Vi ved, at trivsel ikke kun handler om fravær af problemer, men også om at skabe de bedste betingelser for positiv udvikling, engagement og livsglæde – i skolen, dagtilbud, fritiden og i hjemmet.

Med pejlemærker for trivsel ønsker vi at sætte en tydelig fælles retning for arbejdet med trivsel på tværs af børne- og ungeområdet. Pejlemærkerne skal skabe sammenhæng og kontinuitet på tværs af vores tilbud, og de skal fungere som et kompas, der sikrer, at alle arbejder ud fra de samme værdier. På den måde kan vi sikre, at trivselsarbejdet bliver både helhedsorienteret og målrettet.

I Gladsaxe Kommune har vi store ambitioner for vores arbejde med børn og unge. Vi har en vision om, at børn og unge vokser op i tryghed og med en tro på, at de er med til at forme deres eget liv og den fremtid, de bliver en del af. Vores mål er, at alle børn og unge i Gladsaxe trives, lærer og deltager i fællesskaber. Det skal give dem et godt børne- og ungeliv og et solidt afsæt for deres voksenliv.

Uddrag fra Gladsaxe Børne- og Skolepolitik

Familien er det vigtigste fundament for børns trivsel, men som kommune har vi også en afgørende rolle i at skabe gode rammer for børne- og ungdomslivet. Vores mål er at sikre, at alle børn og unge i Gladsaxe får mulighed for at trives, vokse og deltage aktivt i fællesskaber – uanset deres baggrund, forudsætninger eller udfordringer. Det kræver, at vi alle arbejder sammen og er bevidste om, hvordan vi kan bidrage til deres trivsel.

De nye pejlemærker afspejler vores fælles ansvar for at sikre, at alle børn og unge i Gladsaxe oplever en hverdag fyldt med trivsel, udvikling og tryghed. Det er vores håb, at pejlemærkerne vil styrke samarbejdet på tværs af børne- og ungeområdet og fungere som et fælles grundlag, der løfter trivselsindsatserne op på et endnu højere niveau. Vi opfordrer til en løbende dialog, så vi i fællesskab kan videreudvikle vores trivselsindsatser og sikre, at alle børn og unge i Gladsaxe Kommune trives og har de bedste forudsætninger for at leve et godt liv.

Børne- og Undervisningsudvalget

2. Børn og unge, der trives i fællesskaber

Langt de fleste børn og unge i Gladsaxe har det grundlæggende godt og trives, men vi ser desværre også en stigende tendens til, at flere børn og unge har det svært eller decideret mistrives.

Der findes ikke én enkel forklaring på denne udvikling, men forskningen peger på flere faktorer. Børn og unges trivsel påvirkes af et samfund i stadig højere tempo, med stigende præstationskrav og et mere intenst fokus på det indre følelsesliv. Den digitale udvikling og nye måder at kommunikere på har også medført markante forandringer i den hverdag, som børn og unge skal navigere i. Disse tendenser skaber tilsammen en ny form for udsathed, der rammer bredt blandt børn og unge, samtidig med at den mere traditionelle udsathed, som ofte er forbundet med socioøkonomiske faktorer, stadig er til stede.



Børn og unge,
der trives
i fællesskaber

Hvordan forstår vi trivsel?

I Gladsaxe har vi valgt at spejle os i Trivselskommissionens forståelse af trivsel, der lyder således:

Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.

Trivselskommissionens afrapportering (2025): Et dansk svar på en vestlig udfordring, kap. 2.

Vi har valgt at tage udgangspunkt i denne forståelse af trivsel, da den beskriver et tidssvarende og opnåeligt ideal for arbejdet med trivsel. Samtidig understøtter denne forståelse af trivsel vores ambition om styrke alle børns og unges forudsætninger for at kunne leve et godt liv – også i svære perioder.

Udfordringerne med trivsel er komplekse, og trivselsbegrebet er i sig selv ikke entydigt. Trivsel handler om følelser og oplevelser, og dertil kommer, at børn og unges trivsel ikke er en statisk størrelse. Børn og unge bevæger sig gennem perioder, hvor de kan være i mere eller mindre trivsel, og det kan være svært at vurdere, om der er tale om forbigående svære perioder eller længerevarende decideret mistrivsel.

Pejlemærkerne har et forebyggende sigte, idet de har til formål at tegne rammerne om en fælles indsats for at sikre, at alle børn og unge får de bedst mulige forudsætninger for at leve et godt liv – uanset deres udgangspunkt eller hvor de befinder sig på trivselsskalaen.

I den forbindelse spiller sproget også en helt central rolle, da de ord, vi vælger, og den måde, vi kommunikerer på, ikke blot påvirker, hvordan børn og unge forstår sig selv, men også, hvordan vi bedst støtter dem i deres udvikling og giver dem de nødvendige

redskaber til at håndtere de udfordringer, som livet naturligt byder på. Pejlemærkerne har derfor også til formål at skabe en fælles ramme for dialogen om børn og unges trivsel.

I Gladsaxe tror vi på, at positive og meningsfulde fællesskaber spiller en vigtig rolle i at fastholde og styrke børn og unges trivsel. Vi ved imidlertid, at nutidens børn og unge har sværere ved at indgå i fællesskaber end tidligere. Dertil kommer, at fællesskaber nogle gange kan være utrygge og fastholde børn og unge i uhensigtsmæssige positioner.

Pejlemærkerne skal derfor være med til at understøtte, at alle børn og unge har mulighed for at indgå i trygge og inkluderende fællesskaber, hvor de kan danne relationer og udvikle sig positivt. Og pejlemærkerne skal understøtte, at der skabes større sammenhæng mellem fællesskaberne, som udgør nogle af de vigtigste sociale arenaer i løbet af børne- og ungdomsårene.

Hvordan forstår vi positive fællesskaber?

Børn og unge skal have mulighed for at deltage i et eller flere fællesskaber, hvor de oplever at blive værdsat og gøre en forskel, og hvor de bidrager med deres forskellige forudsætninger og kompetencer. I stærke og forpligtende fællesskaber på tværs udvikler børn og unge personlige og sociale kompetencer, når de sætter deres egne ressourcer i spil med andre børn, unge og voksne.

Uddrag fra Gladsaxe Børne- og Skolepolitik

3. Pejlemærker for trivsel

I Gladsaxe har vi længe haft fokus på børn og unges trivsel, og der arbejdes allerede målrettet med trivselsindsatser på tværs af hele børne- og ungeområdet. For at styrke denne indsats yderligere har vi udviklet syv pejlemærker, som skal fungere som en fælles retning i arbejdet med trivsel. De skal ikke ses som et katalog over eksisterende trivselsindsatser, men snarere som en rettesnor for den bevægelse, vi er i gang med – hvor vi i fællesskab skaber et solidt grundlag for at forstå, tale om og fremme trivsel hos børn og unge.

Pejlemærkerne er først og fremmest målrettet de fagprofessionelle på børne- og ungeområdet, der til dagligt møder børn og unge i vores dagtilbud, skoler og klubber. Men trivsel er et fælles ansvar, og derfor er samarbejdet med forældre, foreninger og fagprofessionelle uden for børne- og ungeområdet afgørende for, at vi lykkes.

I Gladsaxe vil vi arbejde for, at alle børn og unge trives i fællesskaber. Det vil vi gøre ved at fremme:

- Ro og plads til fordybelse
- Værdien i at være
- Sammenhæng og stabilitet
- Sunde balancer i den digitale og analoge verden
- Medbestemmelse
- Sundhed og bevægelse
- Udvikling på baggrund af praksisforsøg

I de følgende afsnit udfoldes og beskrives hvert pejlemærke. Pejlemærkerne er suppleret med eksempler på praksishandlinger, som er tænkt som inspiration til, hvordan man kan arbejde med pejlemærkerne i praksis. Nogle praksishandlinger er områdespecifikke, mens andre er mere tværgående. Listen er langt fra udtømmende og håbet er, at alle institutioner vil have modet til at kaste sig ud i handlinger og praksisforsøg, der giver mening og kan skabe positive resultater lokalt.



Pejlemærke 1: Ro og plads til fordybelse

I en tid præget af højt tempo er det vigtigt at skabe rammer i hverdagen, hvor børn og unge har mulighed for at finde ro og fordybelse. Vi skal skabe strukturer og aktiviteter, der understøtter, at børn og unge kan være til stede uden at blive afbrudt eller overvældet. Ved at organisere en hverdag med god tid til fælles aktiviteter styrker vi børn og unges evne til at skabe relationer, samtidig med at de får mulighed for at dykke ned i emner, der interesserer og motiverer dem.



*Ro og plads
til fordybelse*

Ro kan forstås på mange måder og skal derfor tilbydes i forskellige former. For nogle børn og unge betyder ro fysisk stilhed og alenetid, mens det for andre kan være en indre ro, der opstår gennem kreative eller fysiske aktiviteter. Det er vigtigt, at vi som voksne er opmærksomme på disse forskellige behov og skaber muligheder for, at hver enkelt kan finde den form for ro, der passer bedst til dem.

Eksempler på praksishandlinger:

- Indretning af læringsmiljøer, der inviterer til ro, fordybelse og kreativitet.
- Skolerne arbejder med organiseringen og tilrettelæggelse af skoledagen, så der skabes færrest mulige forstyrrelser og unødige skift for eleverne.
- Anvendelse af et nærværende og forståeligt sprog samt kropssprog, der bidrager til at skabe indre ro hos børn og unge. Et eksempel på dette er metoden low arousal, som sigter mod at reducere overbelastning og undgå konflikter ved at skabe en rolig og tryk atmosfære.
- Så vidt muligt kendte, voksne omkring børn og unge, hvilket skaber ro og bedre muligheder for at tilgodese forskellige behov.
- Udbredelse af skolernes erfaringer med eksempelvis fordybelsesuger, temadage, styrede pauser uden fagligt ophæng og faglige værksteder.

Pejlemærke 2: Værdien i at være



Værdien
i at være

I dagens samfund er der ofte et stort fokus på at være forberedt på det næste skridt – hvad enten det er næste time, næste skoleår eller livet efter skolen. Denne konstante parathed kan skabe unødvendig overbelastning og fjerne opmærksomheden fra værdien i at være til stede i nuet. Selvom skoler og dagtilbud har en vigtig opgave i at føre børn og unge godt videre til nye kapitler, er der også behov for at sætte mindre fokus på de næste skridt i deres liv. Børn og unge skal have mulighed for at værdsætte og favne det, de beskæftiger sig med i øjeblikket. Som voksne bør vi vise dem, at det kan have værdi at foretage sig noget, uden at det nødvendigvis har et umiddelbart nytteformål. Gennem positive forventninger kan vi understøtte og motivere dem til at udvikle sig – uden at skabe unødvendigt præstationspres.

Et mindre fokus på mål og parathed kan også fremme en selvforståelse hos børn og unge om, at de er gode nok, som de er. Det er nødvendigt at gøre op med den perfektionskultur, der ofte præger deres hverdag. De skal ikke konstant stræbe efter at leve op til idealer om at være bedst eller præstere perfekt. At være en del af et fællesskab, hvor man bliver værdsat for, hvem man er – og ikke for, hvad man præsterer – er centralt for at styrke deres trivsel.

Ovenstående gælder ikke kun i skolen, men også i fritidslivet. Gennem aktiviteter, der ikke nødvendigvis handler om at vinde eller være den bedste, kan vi skabe inkluderende og meningsfulde fællesskaber, hvor deltagelse og leg prioriteres højere end konkurrence. Dialogen mellem skoler, dagtilbud, forældre og foreningslivet spiller en vigtig rolle. Sammen kan vi understøtte fællesskaber, der værdsætter leg, lyst og nærvær, og hvor børn og unge føler sig som en del af noget meningsfuldt – uden at det altid skal handle om præstationer.

Eksempler på praksishandlinger:

- Anerkendelse af, at leg har værdi i sig selv og ikke nødvendigvis skal være et middel til læring. Ved at tillægge legen værdi i sig selv viser vi børn og unge, at det er fuldt legitimt at foretage sig noget sjovt, blot fordi det bringer glæde.
- Vedvarende dialog blandt fagprofessionelle om, hvorvidt deres didaktik rummer tilstrækkelige muligheder for, at legen og selve opgaveløsningen kan være nok i sig selv.
- Brug af færre paratliggende begreber som for eksempel "førskolebarn", "udskolingselev" og "læringsparathed". På den måde sænker vi tempoet i det fagprofessionelle sprog.
- Anerkendelse af børns indsats og små skridt på vejen frem for ensidigt fokus på slutmål. På denne måde viser vi, at det har værdi i sig selv at være barn og ung – og at børnehaver, skole og fritid ikke kun bør opfattes som trin mod fremtidig succes.
- Skabe mere plads til at tale med børn og unge om alternative valg i livet og give dem mere viden om de forskellige muligheder, der findes, så de ikke har en oplevelse af at være låst fast i én vej.
- Færre præstationselementer i aktiviteter og undervisning.
- Inddragelse af voksne fra eksempelvis idrætsområdet for at trække på en bredere palette af ressourcer og kompetencer i faciliteringen af leg og aktiviteter.

Pejlemærke 3: Sammenhæng og stabilitet

Børn og unge oplever ofte mange skift i løbet af deres tid i dagtilbud, skole, fritidstilbud og på hjemmefronten. Disse mange overgange mellem arenaer kan udfordre deres tryghedsfølelse og kræve en omstillingsevne, som nogle børn og unge kan have svært ved at mestre. Her kan voksnes stabile tilstedeværelse og engagement sikre den nødvendige støtte og skabe bedre sammenhæng og kontinuitet i hverdagen.



*Sammenhæng
og stabilitet*

Overgange udfordrer også ofte børn og unges følelse af fællesskab, især når der sker større forandringer, såsom overgangen fra børnehave til skole, klasseomlægninger, skoleskift eller skilsmisse i familien. I sådanne situationer er det afgørende, at fagprofessionelle, forældre og foreninger har en skærpet opmærksomhed på at understøtte og styrke fællesskaberne. Dette kan medvirke til at gøre overgangsperioderne mindre utrygge og ekskluderende. Også her spiller et stabilt hold af voksne en central rolle i at skabe en sammenhængende hverdag, hvor børn og unge kan føle sig trygge og støttede – uanset hvilke forandringer de møder.

Eksempler på praksishandlinger:

- Tilpasning af strukturer i dagtilbud og skoler for at reducere antallet af voksenskift og overgange i børn og unges liv. Dette kan for eksempel indebære en vurdering af, hvilke skift der kan elimineres, eller hvordanovergangene kan gøres mere glidende ved at undgå, at alle kendte voksne udskiftes på samme tid.
- Indsatser for børn og unge i overgangsperioder, hvor institutionelle grænser overskrides, og hvor et stærkt samarbejde etableres på tværs af dagtilbud, skoler og foreninger. Fokus skal være på barnet og den unge – ikke på de strukturelle rammers begrænsninger.
- Fokus på overgangene i barnets tidlige liv eksempelvis overgangen fra hjem til børnehus, herunder tidlig indsats og samarbejdet med Sundhedsplejen.

Pejlemærke 4: Sunde balancer i den analoge og digitale verden



*Sunde balancer
i den digitale og
analoge verden*

Alle voksne har et stort ansvar for at hjælpe børn og unge med at skabe sunde balancer mellem deres digitale og analoge liv. Vi må anerkende, at børns og unges oplevelser, relationer og udvikling foregår i en sammensmeltning af det digitale og det analoge. Derfor skal vi fokusere på at fremme sunde vaner, stærke relationer og gode oplevelser – uanset om de foregår fysisk eller online.

Forældre såvel som de fagprofessionelle skal understøtte positive online fællesskaber, men samtidig agere som rollemodeller og sikre, at der findes en attraktiv verden uden for skærmen, hvor sociale interaktioner og fællesskaber har en lige så vigtig plads.

I en digitaliseret verden spiller de fagprofessionelle en vigtig rolle i at ruste børn og unge til at navigere sikkert og kompetent. Vores ansvar handler ikke blot om at introducere børn og unge til teknologien; vi skal også sikre, at de udvikler en god teknologiforståelse, så de forstår, hvordan teknologier og medier fungerer, og hvordan disse kan påvirke deres hverdag og trivsel. Gennem digital dannelse skal vi hjælpe børn og unge med at udvikle kritisk tænkning, så de både kan håndtere udfordringerne og udnytte de mange muligheder, som den digitale verden tilbyder.

Eksempler på praksishandlinger:

- Debatter og holdningsdiskussioner, hvor eleverne selv får lov at diskutere og sætte ord på, hvordan de ønsker at opføre sig i den digitale verden.
- Digital dannelse af børn, forældre og kompetenceudvikling af fagprofessionelle, så både børn og voksne blive bedre rustet til at se og forstå de mange muligheder, som det digitale også bringer – for eksempel som et redskab til at fremme inklusion og mindske mistrivsel.
- Når vi anvender digitale læringsmidler, skal der altid være en faglig begrundelse og didaktiske overvejelser bag.
- Vi skal være indstillet på at gå i dialog med forældre om, hvordan vi sammen kan understøtte en sund og afbalanceret digital adfærd.

Pejlemærke 5: Medbestemmelse

Medbestemmelse er afgørende for børns og unges trivsel, da det giver dem en følelse af ejerskab og ansvar. Samtidig styrker det deres selvværd. Gennem medbestemmelse udvikler de vigtige sociale kompetencer ved at lære at udtrykke deres egne meninger og lytte til andres perspektiver. Det skaber et miljø, hvor de føler sig respekterede og værdsatte. Derfor er det helt centralt, at skoler, dagtilbud og fritidsklubber understøtter børn og unges muligheder for medbestemmelse, så alle er med til at skabe en kultur, hvor børn og unge oplever sig selv som aktive deltagere i deres eget liv og samfundet som helhed.



Medbestemmelse

Som Børnevenlig By har vi en klar ambition om, at børn og unge skal have medbestemmelse i beslutninger, der vedrører deres liv. Det er dog vigtigt, at vi som voksne tydeligt kommunikerer rammerne for medbestemmelsen, hvis den skal have en positiv effekt på trivslen. I en tid med højt tempo og mange krav har vi et vigtigt ansvar for at undgå at efterspørge børns og unges input til alt. Dette gælder især i situationer, hvor der ikke er mulighed for reel medbestemmelse, eller hvor børnene og de unge ikke selv ønsker at blive inddraget.

Eksempler på praksishandlinger:

- Drøftelser med børn og unge om hvad det vil sige at have medbestemmelse. Det indebærer, at der afsættes tid til begrebsafklaring og forventningsafstemning.
- Styrkelse af elevrådenes medbestemmelse og udbredelse af kendskab til elevrådene og fælleselevråd, så eleverne får en større forståelse for, hvordan de kan være med til at påvirke beslutninger på skolen.
- Fælles drøftelser blandt de fagprofessionelle om rammerne for medbestemmelse og en opmærksomhed på, hvornår medbestemmelse rent faktisk fører til øget trivsel.
- Inddragelse af børn og unge i planlægningen af indhold og arbejdsformer.
- Anvendelse af Mosaik-metoden i dagtilbud, som er en systematisk tilgang til at indsamle, analysere og anvende børns perspektiver i pædagogisk praksis

Pejlemærke 6: Sundhed og bevægelse

Sundhed og bevægelse fremmer trivsel og velvære hos børn og unge og styrker deres fysiske, mentale og sociale udvikling. Fysisk aktivitet skaber glæde og har en veldokumenteret positiv effekt på børns og unges overskud og koncentrationsevne. I skoler, dagtilbud og fritidstilbud har vi en unik mulighed for at integrere bevægelse som en naturlig del af hverdagen og sikre, at alle børn og unge får adgang til bevægelsesaktiviteter, der matcher deres interesser og behov.



*Sundhed
og bevægelse*

Men sundhed handler om mere end bevægelse alene. Gennem leg, læring og undervisning kan skoler, dagtilbud og fritidstilbud give børn og unge den nødvendige viden om eksempelvis mental sundhed og de rette redskaber til at træffe sunde valg og etablere gode vaner i forhold til kost, alkohol og rygning.

Samtidig kan skoler og dagtilbud styrke børn og unges trivsel gennem samarbejde med foreninger, der har erfaring med at skabe inkluderende miljøer. Foreningerne kan bidrage med ekspertise i målrettede indsatser for børn og unge med særlige behov eller dem, der måske ikke naturligt opsøger foreningslivet. Foreningerne tilbyder fællesskaber, hvor børn og unge møder ligesindede, udvikler sociale kompetencer og finder plads til at udfolde sig både fysisk og mentalt. Når skoler og dagtilbud indgår partnerskaber med lokale foreninger, åbnes dørene for, at endnu flere børn og unge kan blive en del af fællesskaber, der styrker deres selvtillid og opbygger relationer, som kan vare livet igennem.

Eksempler på praksishandlinger:

- Øget samarbejde mellem foreninger, skoler og dagtilbud for at skabe sammenhæng mellem børn og unges arenaer og give dem mulighed for at blive introduceret til foreningslivet og lokale sportsklubber under trygge forhold.
- Korte aktivitetsbaserede pauser, bevægelseslege og gruppearbejde, der kombinerer læring og fysisk aktivitet.
- Legende fællesskaber i børnehusene med aktive voksne, som inviterer til leg med bevægelse.
- Sundhedsfremmende miljøer i skoler og dagtilbud med fokus på sund kost, bedre anvendelse af grønne områder til bevægelse og aktiv leg, samt fysiske indretninger, der indeholder legende og motorisk motiverende områder for alle aldersgrupper.
- Videreuddannelse af lærere, pædagoger og trænere for at opnå fælles, tværgående kompetencer i at understøtte fysisk aktivitet og udvikle grundlæggende motoriske færdigheder hos alle børn og unge.

Pejlemærke 7: Udvikling på baggrund af praksisforsøg

Pejlemærkerne skal ses som et dynamisk redskab, der tegner et samlet billede af de rammer og vilkår, vi mener bedst fremmer trivsel for børn og unge i kommunen. Vi er bevidste om, at der ikke findes én universel løsning, der passer til alle. Derfor er det afgørende, at pejlemærkerne kan tilpasses lokale forhold og skabe fleksibilitet til at finde de løsninger, der passer bedst til den enkelte kontekst. Vi ønsker at skabe et fundament, hvor der er plads til variation og lokal tilpasning, så vores indsatser kan være lige så mangfoldige som de børn og unge, de er rettet mod.



Udvikling
på baggrund af
praksisforsøg

For at sikre, at vi konstant udvikler vores praksis, er det vigtigt, at de fagprofessionelle får mulighed for at eksperimentere og afprøve forskellige tilgange. Ved at give plads til praksisforsøg kan vi opnå værdifulde erfaringer, som kan danne grundlag for vores fremtidige indsatser. Praksisforsøgene bidrager til at skabe større viden om, hvordan pejlemærkerne kan udfoldes i praksis. De giver os indsigt i, hvad der virker i forskellige sammenhænge, og hjælper os med at gøre erfaringerne tilgængelige og systematiske.

På den måde bliver det lettere for medarbejdere og ledere på tværs af skoler at dele deres resultater, så vi kan styrke indsatsen for børns og unges trivsel på tværs af kommunen.

Gladsaxe Kommune
Børne- og Kulturforvaltningen
Rådhus Allé 7

gladsaxe.dk
Telefon: 39 57 50 00
Mail: kommunen@gladsaxe.dk