

# Information om indsatsen *Spejlven*



Projektet er støttet af Nordea-fonden, Sundhedsdonationer fra Sygeforsikringen "danmark" Og Sundhedsstyrelsens pulje til "Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse".

Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark med bidrag fra Dansk Skoleidræt og Specialuddannelsen til sundhedsplejerske på VIA University College Syddanmark. **Indsatserne er et gratis tilbud til skoler og kommuner.**

## Projektets formål

Lavt selvværd kan få unge til at mistrives og isolere sig. Projektet skal fremme accept af den naturlige krop og gøre op med urealistiske kropsidealer og herigennem bidrage til at højne trivsel, sundhed og selvværd hos børn og unge. Projektet skal være med til at sikre, at børn og unge fortsat har lyst til at deltage i fritidsaktiviteter og socialt samvær med andre – også når de bliver teenagere, ligesom de skal have lyst til at deltage i det fællesskab, der opstår hen over frokosten i skolens kantine eller i badet efter træning.

## Projektets målgrupper og indsatser

Projektet består af fire indsatser:

1. 2-timers (120 minutter) workshop for elever i 6. klasse
2. Undervisningsmateriale til elever i 6. klasse
3. 2-timers kursus for tværprofessionelle fagpersoner
4. Forældremøde med forældre til elever i 6. klasse

Det er essentielt, at alle grupperne adresseres, da det kun er herigennem, at vi kan opnå en kulturændring. Det er derfor en forudsætning for at deltage, at skolen forpligter sig til hele konceptet. Det vil sige, at alle fire indsatser gennemføres.

### 1: 2-timers workshop for elever i 6. klasse

Projektet tager udgangspunkt i en 2-timers (120 minutter) workshop til elever i 6. klasse. Formålet med workshoppen er at hjælpe eleverne med at opbygge et positivt selvværd ved at forstå og forholde sig til krop og idealer – både deres egen og andres.

Workshoppen kommer blandt andet omkring følgende temaer:

- Kropsidentitet og kropsidealer
- Kroppe på sociale medier
- Mangfoldige kroppe
- Sundhed, selvværd og selvtillid





Workshoppen afholdes klassevis på skolen og faciliteres af kompetente og uddannede undervisere med en relevant faglig baggrund. Under workshoppen skal en lærer være til stede i lokalet som observatør, hvilket kan bidrage til, at klasserummet bliver et trygt rum, der kræver dialog. I workshoppen inddrages eleverne aktivt gennem oplæg fra den eksterne underviser, diskussionsoplæg, billed- og videomateriale samt øvelser og lege.

## 2: Undervisningsmateriale til elever i 6. klasse

Workshoppen suppleres med et undervisningsmateriale med øvelser, som lærerteamet kan bruge før og efter workshoppen i både den understøttende undervisning, dansk og idræt. Materialet fremsendes på mail ved booking af indsatserne. Undervisningsmaterialet er i tråd med folkeskolens nationale mål om at øge elevernes trivsel.

I workshoppen arbejdes der med temaer, som opfylder krav til Undervisningsministeriets fælles mål for fagene sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dansk, idræt og historie.

Materialet er udviklet, så man kan udvælge de øvelser, der er relevante for den enkelte klasse. Skolen er ikke forpligtet til at arbejde med alle øvelser. Dette materiale er et tilbud, hvis man ønsker et længere forløb med fokus på krop og trivsel i sin 6. klasse.

## 3: 2-timers kursus for tværprofessionelle fagpersoner

Vi afholder et 2-timers kursus på skolen for tværprofessionelle fagpersoner (lærere, pædagoger, AKT, sundhedsplejersker, PPR, SSP samt lokale ledere og trænere i idrætsforeninger og fitnesscentre). Mange unge dyrker idræt og fitness i deres fritid, og der er i foreningslivet en høj grad af kulturdannelse blandt de unge i forhold til fællesskab og tolerance. Det er derfor en del af projektet, at de lokale idrætsklubber og -foreninger samt fitnesscentre inviteres til at deltage i kurset. Skolen er ansvarlig for at invitere relevante aktører til kurset, men skabelon til invitation kan leveres af os, hvis dette ønskes.

Kurset afholdes lokalt på skolen af konsulenter fra Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark. Skolen er ansvarlig for at stille et velegnet lokale til rådighed. Lokalet skal have det nødvendige it-udstyr (projektor og højttaler) til at vise præsentationer og videomateriale.

Kurset er udviklet i samarbejde med Specialuddannelsen til sundhedsplejerske (VIA University College, Århus) og vil bl.a. fokusere på:

- Kropsidealer og sundhedsadfærd
- Sociale medier
- Træningsmiljøer
- Trivsel



#### 4: Forældremøde med forældre til elever i 6. klasse

Skolen inviterer forældre til elever i 6. klasse til et forældremøde af en times varighed, der afholdes på skolen eller virtuelt. Der afholdes ét forældremøde for alle forældre på tværs af 6. klassetrin. Det er et frivilligt tilbud til forældrene. Forældremødet afholdes af konsulenter fra Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark.

Skabelon til invitation kan leveres af os, hvis dette ønskes.



På forældremødet afholdes et kort oplæg om opmærksomhedspunkter for forældre i forhold til krop, idealer og sundhed. Herudover vil der være mulighed for gruppediskussioner.

Opmærksomhedspunkter for forældre i forhold til krop, idealer og sundhed:

- Hvad kommunikerer du til dit barn, når du taler om din egen og andres kroppe?
- Træningsmiljøer
- Madpakke og måltider i hjemmet
- Den digitale adfærd i hjemmet

#### Evaluering

For at måle om indsatsen har de ønskede effekter for målgruppen, indsamles data om elevernes læring ift. trivsel, kropstilfredshed og selvværd. De 6. klasser, der deltager i workshoppen, skal besvare ét spørgeskema umiddelbart efter workshoppen.

Klasselærerne fra 6. klasserne, der modtager indsatsen, vil ligeledes blive bedt om at besvare ét spørgeskema. Dette spørgeskema vil blandt andet måle lærerens oplevelse af elevernes trivsel samt lærerens vurdering af projektets indsatsdele.

---

Har I lyst til at deltage i projektet eller har spørgsmål, så kontakt Mathias Hougaard fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade på mail: [mah@spiseforstyrrelse.dk](mailto:mah@spiseforstyrrelse.dk) eller telefon: 40 33 97 32

