



SSP-undervisning

Trivselsfremmende og forebyggende
indsatser for skoleåret 2025/26

Ung
Ringsted

Færre bindinger og mere fleksibilitet i undervisningen

Fra 1. januar 2025 bliver videns- og færdighedsmålene i Fælles Mål ikke længere bindende, men udelukkende vejledende. Det sker som en del af Folkeskolekvalitetsprogrammet, der ønsker at give lærere og skoler mere frihed til at tilrettelægge undervisningen og fokusere på det, der skaber værdi og mening for eleverne.

Hvad betyder det for UngRingsted?

Vi har valgt at udfase de specifikke videns- og færdighedsmål i vores materialer og i stedet lægge vægt på mere overordnede mål og temaer. Ønsker man fortsat at kende til tilbuddenes videns- og færdighedsmål, er man altid velkommen til at rette henvendelse.

Fælles temaer og symboler på tværs af tilbuddene

I arbejdet med at udarbejde en ny børne- og ungepolitik for Ringsted kommune, er der identificeret 10 temaer. Temaerne er udviklet på baggrund af børn og unges egne udsagn, og de danner rammen for, hvordan vi understøtter trivsel, læring og udvikling. De ti temaer har fået hvert deres symbol, og disse symboler har vi valgt skulle gå igen i hele UngRingsteds skoletilbuds katalog. På den måde får man nemt et overblik over, hvilket tema der er i spil i de enkelte tilbud. De sikrer endvidere, at vi løbende kommer omkring alle de forskellige temaer, og vores indsatser hele tiden afspejler børn og unges stemmer.

10 Temaer og symboler



Aktiviteter



Livsmestring



Tryghed



Oplevelser



Interesser og medbestemmelse



Pæne omgivelser



Natur



Venner og fællesskab



Steder at være sammen



Transport



SSP's

Trivselsfremmende og forebyggende undervisning

“

Disse indsatser er en væsentlig faktor i forebyggelsen mod mistrivsel, misbrug og kriminalitet, hvor SSP gennem dialog og vidensdeling støtter op om børn og unges trivsel.

”

SSP undervisning

Ringsted Kommunes fire SSP-konsulenter har tilstedeværelse eller er synlige på samtlige af kommunens skoler. SSP's tilstedeværelse på skolerne har følgende primære formål:

- Danne relation til eleverne og de voksne på skolerne.
- Skabe en (ekstra) tryghed (også) for forældrene.
- Sparring til lærere, pædagoger og ledelse.

En vigtig opgave for SSP i Ringsted er at varetage en række undervisningstilbud på kommunens skoler. Undervisningen er en del af det generelle indsatsområde, som især har fokus på trivselsfremmende og forebyggende indsatser. Disse indsatser er en væsentlig faktor i forebyggelsen mod mistrivsel, misbrug og kriminalitet, hvor SSP gennem dialog og vidensdeling støtter op om børn og unges trivsel. Den generelle forebyggende indsats er tilrettelagt allerede fra 0. klasse og op gennem børn og unges skoleliv med forældreinddragelse som en vigtig faktor.

SSP tilbyder en flot vifte af forskellige trivselsfremmende og forebyggende undervisningsforløb, som alle er udarbejdet således, at de taler ind Fælles Mål - nationale mål, som beskriver, hvad eleverne skal lære i skolens fag og emner. Undervisningen er gratis. Booking af undervisningen sker til den SSP-konsulent, som er tildelt din skole - oversigten findes efter sidste forebyggende undervisningsforløb.



Digital trivsel



Klassetrin: 3. klasse

Varighed: 2 - 3 lektioner

Afvikles: uge 43 2025 – uge 51 2025

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel og eget liv.

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, aktiv vurdering, cases og en kort film. Undervisningen tager udgangspunkt i at mange børn får telefoner allerede i indskolingen, og mange er en del af digitale fællesskaber, fx via onlinespil. Derfor er det relevant at sætte digital dannelse på dagsordenen tidligt i skoleforløbet.

Oplægget er bygget op omkring det at være en god ven, som også gælder online og vigtigheden af at have en voksen, som man kan gå til. Her taler vi også med forældrene om, at de netop her har et særligt ansvar. Vi benytter ligeledes lejligheden til at tale generel trivsel og det gode forældresamarbejde, hvor man som forældre kan få hjælp til de aktuelle platforme, hvor deres børn er online.

Praktisk info:

Det tilstræbes at undervisningen afvikles i uge 43 – 51, dog kan det efter aftale planlægges på et andet tidspunkt af året. Undervisningen foregår i eget klasselokale. Der afholdes 1,5 times forældremøde om aftenen.





Digital trivsel – part 2



Klassetrin: 4. klasse

Varighed: 2 - 3 lektioner

Afvikles: uge 33 2025 - uge 24 2026

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, aktiv vurdering, cases og en kort film. Undervisningen tager udgangspunkt i, at sociale medier spiller en stor rolle for børn og unge, og at en væsentlig del af deres sociale liv foregår på digitale platforme, hvorfor det er vigtigt, at de også lærer spillerreglerne for det sociale liv på nettet.

Eleverne bliver stadig yngre, når de får deres egen telefon, computer m.v. Dette rummer en del udfordringer, da børn og unge ikke altid er klar over, hvordan de passer på sig selv og hinanden, når de færdes online. Det er omdrejningspunktet for det dialogbaserede oplæg, hvor vi også drøfter temaer som etik & moral, den gode tone, sikkerhed & lovgivning og kildekritik.

Praktisk info:

Der afholdes ½ - 1 times forældremøde (gerne på et eksisterende møde).



Konstruktive konflikter



Klassetrin: 5. klasse

Varighed: 3 lektioner

Afvikles: uge 33 2025 - uge 24 2026

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, lege og aktiviteter, aktiv vurdering og cases. Undervisningen tager udgangspunkt i, at vi ikke kan og skal undgå konflikter, men undersøge hvordan vi bliver bedre til at håndtere dem, samt bevidste om vores egen rolle ift. at op- eller nedtrappe en konflikt.

Konflikter er en naturlig del af livet, og det er derfor vigtigt, at vi lærer at forstå dem. I oplægget sporer vi os gennem dialog, lege og øvelser ind på de centrale temaer i konfliktløsning. Børnene vil opdage, at konflikterne ligner hinanden, hvad enten de foregår i klassen, på snappen, i frikvarteret eller efter skoletid - og måden at gå til dem på er den samme. Det handler ikke om, at vi skal undgå konflikterne, men at blive bevidst om, at der er gode måder at håndtere dem på.

Praktisk info:

Oplægget er uden forældremøde.





Deling & (digitale) krænkelse

Klassetrin: 6. klasse

Varighed: 3 lektioner + 3 opfølgende lektioner

Afvikles: uge 33 2025 til uge 24 2026

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, lege og aktiviteter, aktiv vurdering og cases. Undervisningen tager udgangspunkt i, at oplægget sætter fokus på deling af krænkende materiale og på de konsekvenser, delingen kan have både for den, der oplever at blive delt og for den, der deler. Sikkerheden på nettet, samt hvilke digitale spor vi efterlader, når vi er online, er et emne som fylder meget. Det kan have omfattende konsekvenser, og det handler oplægget også om. Vi har også fokus på, hvor man kan få hjælp, selvom man står i en situation, som kan være meget dilemmafyldt.

Vi undersøger også de unges egne grænser, og vi ser på digitale krænkelse i et bredere perspektiv, så det ikke udelukkende knyttes til seksuelle krænkelse, men mere bredt henviser til problematisk adfærd på digitale platforme. I naturlig forlængelse af snakken om digitale krænkelse, skal vi også tale om grænser, der jo kan være vidt forskellige fra barn til barn.

Praktisk info:

SSP genbesøger 4 – 8 uger efter første besøg. Begge besøg bookes samtidigt. Der afholdes 1 – 1½ times forældremøde om aftenen efter første undervisningsgang.



Styrk fællesskabet



Klassetrin: 7. klasse

Varighed: 3 lektioner

Afvikles: uge 35 2025 - uge 41 2025

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, lege og aktiviteter, aktiv vurdering og cases. Undervisningen tager udgangspunkt i, at et godt fællesskab ikke noget man får, det er noget man 'bygger' sammen.

Vi udfolder begrebet 'Fællesskaber' og benytter aktiv vurdering til at bede de unge tage stilling til, hvordan de mener, fællesskabet er i deres klasse - og hvordan de ønsker, det skal være fremadrettet.

Vi vil sammen med klassen have en fælles snak om, hvor vigtigt det er for os mennesker, at være med i et fællesskab og følelsen af ikke at være inkluderet. I oplægget vil vi se kortvideoklip og lave øvelser der sætter fokus på at alle skal være en del af fællesskabet. Inden vi runder af, formulerer de unge deres bud på konkrete initiativer, der kan gøre fællesskabet i klassen endnu bedre.

Praktisk info:

Oplægget er uden forældremøde.



Hvad jeg tror om andre

– flertalsmisforståelser og social pejling



Klassetrin: 8. klasse

Varighed: 3 lektioner

Afvikles: bookes i uge 39 2025 - uge 51 2025

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, lege og aktiviteter, aktiv vurdering og cases. Undervisningen tager udgangspunkt i, unge-udsagnet "Jamen, alle de andre må" ... men hvem er "alle de andre"? Hvad må de andre? Hvad gør de andre egentlig, når det kommer til stykket? Og hvorfor er dét, de andre gør, så vigtigt?

Unge har ofte en overdreven forestilling om, hvad deres jævnaldrende gør. De bruger hinanden som pejlemærker og spejler sig i hinanden. De unges forestilling om andre unge er oftest forbundet med, hvad de tror om andre, frem for noget de ved, fx når det handler om sociale medier, rygning og alkohol. Social pejling som forebyggelse er en metode, der skal gøre de unge bevidste om, at det billede, de har af andre, ikke altid stemmer overens med virkeligheden. På den måde kan social pejling bruges til at fjerne fiktivt gruppepres, punktere myter og give de unge et mere realistisk billede af, hvad de tror om andre, for på den måde at mindske risikoadfærd.

Praktisk info:

Der afholdes 1½ times forældremøde om aftenen i efteråret. SSP genbesøger klassen igen i foråret.



Tal sammen



Klassetrin: 7. klasse

Varighed: 3 lektioner

Afvikles: uge 1 2026 - uge 14 2026

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

Undervisningen er en vekselvirkning mellem oplæg, dialog, lege og aktiviteter, aktiv vurdering og cases. Undervisningen tager udgangspunkt i at sætte relevante unge-temaer på dagsordenen.

Sammen med de unge indkredser vi, hvad der rører sig i deres skole- og fritidsliv, og hvilke emner de er optaget af. Det kan være emner som alkohol, snus, fester, sociale medier, regler/ aftaler, sengetider og flertalsmisforståelser. Baseret på denne dialog udarbejder de unge nogle dialogkort, som vi anvender som grundlag for forældremødet, hvor de unge også medvirker. På mødet vil vi ligeledes præsentere udvalgte tal fra seneste Ungeprofil og dermed forsøge at aflive nogle af de myter, der hersker om unge. Til sidst har vi et kort indlæg om alkohol, så forældrene bliver orienteret om nyeste viden og tendenser.

Praktisk info:

Der afholdes 1 – 1½ times forældremøde om aftenen.





SSP Xtra

Konstruktive konflikter (light)



Klassetrin: 2. og 3. klasse

Varighed: 3 timer

Afvikles: efter behov

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

I undervisningsoplægget lærer eleverne, hvad en konflikt er, og hvordan de kan forstå og håndtere den på en konstruktiv og respektfuld måde. Med fokus på fællesskabets betydning og sprogets rolle i konflikter lærer eleverne at genkende forskellen på adfærd, der optrapper og nedtrapper en konflikt.

Undervejs lægges der vægt på refleksion og dialog i børnehøjde, så alle føler sig trygge ved at deltage. Eleverne trænes i at give udtryk for egne grænser og få en bedre forståelse for, hvorfor personlige grænser er vigtige – både for dem selv og for andre. De lærer også at genkende og sætte ord på egne og andres følelser og reaktioner, hvilket skærper deres viden om følelser og understøtter en mere empatisk og respektfuld omgangstone. Målet er, at eleverne går derfra med konkrete redskaber til bedre at forstå sig selv og andre, og at de føler sig bedre rustet til at håndtere og nedtrappe konflikter på en konstruktiv og tryk måde.





SSP Xtra

Forældremøde: Vejen til bedre trivsel



Klassetrin: 1., 2., 3., 4., 5. og 6. klasse

Varighed: 1,5 timer

Afvikles: efter behov

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

På dette forældremøde sætter vi fokus på, hvordan fortællinger og mønstre – de såkaldte narrativer – påvirker børns trivsel og relationer både derhjemme og i skolen. Gennem oplæg og dialog undersøger vi, hvordan uhensigtsmæssige dynamikker kan opstå, og hvilken rolle de voksnes sprog og handlinger spiller for børns oplevelse af tryghed og fællesskab.

Målet er at give forældrene værktøjer og viden til at fremme en sund og positiv skolekultur, hvor alle børn føler sig set og respekteret. Undervejs sætter vi fokus på, hvad der fremmer sundhed og trivsel i skolen, og hvordan vi som voksne kan være med til at understøtte og styrke dette. Derudover lægger vi vægt på vigtigheden af personlige grænser, og hvordan både børn og voksne kan respektere egne og andres grænser samt få øje på, og tage hånd om, mobning og de dynamikker, der ligger bag.

Aftenen lægger op til refleksion og samtale, og målet er, at forældrene går derfra med ny viden og konkrete redskaber til at støtte børnene i at opbygge stærke, trygge og respektfulde fællesskaber – både i hjemmet og i skolen.



SSP Xtra

Trivselsindsats gennem teambuilding



Klassetrin: 4., 5., 6., 7. og 8. klasse

Varighed: 1,5 time

Afvikles: efter behov

Ansvarlig: Kontakt den SSP-konsulent, der er tilknyttet din skole

Pris: Gratis for kommunens folke-, privat- og friskoler

Sted: På egen skole

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde: Sundhed og trivsel

Kompetencemål: Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Forløbsbeskrivelse:

Dette undervisningsforløb sætter fokus på trivsel og fællesskab gennem teambuilding og relationsopbyggende aktiviteter for 4.–8. klasse. Her lærer eleverne hinanden bedre at kende, samarbejder om fælles opgaver og oplever, hvordan stærke relationer og et trygt fællesskab skaber bedre forudsætninger for læring og udvikling.

Gennem leg, øvelser og refleksion bliver eleverne bevidste om betydningen af gode venskaber og lærer at vurdere, hvordan stærke og respektfulde relationer påvirker både trivsel og sundhed i skolen. De får også viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel i klassefællesskabet, og hvorfor det er vigtigt at bidrage aktivt til en positiv og inkluderende skolekultur. Målet er, at give eleverne redskaber til at tage ansvar for egne og andres grænser, at forstå venskabers værdi og at være med til at opbygge et læringsmiljø, hvor alle føler sig set, værdsat og inkluderet.

Praktisk info:

Undervisningen varetages af en SSP-medarbejder og/eller en MiLife-underviser, der med deres erfaring og værktøjer understøtter elevernes sociale og emotionelle udvikling. MiLife bidrager med metoder og redskaber, der styrker elevernes evne til at tage ansvar for egne og andres grænser, forstå venskabers værdi og udvikle empati og selvindsigt.



Kontakt til SSP-teamet, oversigt 25/26

Herunder finder du en oversigt over fordelingen af skolerne mellem SSP-konsulenterne, som kan være nyttig viden f.eks. i forbindelse med booking af forebyggende undervisning:



Rune Ohm
SSP-konsulent
tlf. 25230402
ruoh@ringsted.dk



Kristjan Hansen
SSP-konsulent
tlf. 20137716
krmha@ringsted.dk



Peter Ringholm
SSP-konsulent
tlf. 24820734
pebri@ringsted.dk



Markus Munkholm
SSP-konsulent
tlf. 21266078
mabmu@ringsted.dk

Campuskolen
8. og 9. årgang
Byskovskolen
Nebs Møllegård
Bifrostskolen
Ådalskolen
Sct. Joseph Skole
Ringsted Ny Friskole

Campuskolen
7. årgang
Dagmarskolen
Kildeskolen
Allindelille Friskole

Campuskolen
9. og 10. årgang
Valdemarskolen
Ringsted Lilleskole
Ringsted Privatskole
MSG
ZBC
VUC
FGU

Campuskolen
7. årgang
Vigersted Skole
Søholmskolen
Nordbakkeskolen
Kværkeby Friskole



Rådgivningstelefonen

Rådgivningstelefonen er et gratis, anonymt rådgivningstilbud, hvor børn, unge og deres forældre kan få rådgivning om generelle børne- og ungeproblematikker. Tilbuddet varetages af SSP-konsulenterne, der på skift passer telefonen, som er åben alle hverdage fra kl. 17-22.

tlf. 29 36 47 91



57 62 76 50



ungdomsskolen@ringsted.dk



Korsevænget 14-16

