



BYGDE- AFTALER OM VORES BØRN



Kære borgere i bygden

Qeqqata Kommunia ønsker en åben dialog og et tæt samarbejde med borgere i bygden for at fremme børn og unges sundhed og trivsel.

Samhørighed og ansvarstagen for hinanden er værdier, som har en stor betydning for samarbejdet om at lave aftaler, der sikrer gode og trygge rammer i børnenes hverdag og for deres samvær med hinanden. Et godt samarbejde i bygden kan blandt andet være med til at forebygge mobning og brug af rusmidler, og det kan medvirke til at skabe trykthed og trivsel for både børn og voksne.

Med bygdeaftaler kan I samarbejde om at skabe et fællesskab, som alle borgere i bygden føler sig som en del af.



Bygdeaftaler

Når skoleåret starter afholdes et borgermøde, hvor borgerne i bygden laver en bygdeaftale om bygdefællesskabet. Det anbefales, at bygdeaftalen tages op hvert år, hvor det vurderes, om aftalen skal ændres, og om der er nye forhold, der skal tages højde for.

Bygdeaftalen er nogle fælles retningslinjer i børnenes hverdag, som borgerne i bygden er blevet enige om at bakke op om. Aftalen kan f.eks. handle om børnenes fællesskab og trivsel, alkohol, hash og tobak, ude- og sengetider osv.

Hvis børnene oplever, at borgerne i bygden har det godt sammen, og at borgerne støtter op om børnenes gode liv, bliver de også støttet i et godt fællesskab.

Bygdeaftalen er en hjælp for både børn og voksne. Når man har en bygdeaftale, ved man hvad man kan forvente af hinanden i bygden om fællesskabet. Det skaber tryghed hos børnene, at der er klare og tydelige rammer, som alle borgere i bygden bakker op om.

En kopi af bygdeaftalen afleveres til kommunekontoret i bygden.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Børn bliver påvirket fra alle sider af deres omgivelser. Hvis barnets omgivelser er fyldt med positive påvirkninger, så udvikler barnet sig i en sund retning. De mest beskyttende faktorer i børns miljø er familie, venner og fælles aktiviteter.

Risikofaktorer er det modsatte – fravær af aktiviteter, skole og engagerede voksne. Hvis omgivelserne er fyldt med negative påvirkninger, så risikerer barnet at udvikle sig i en usund retning (se Figur 1).

VENNER / JÆVNALDRENDE

Sunde holdninger
og normer ift. rusmidler.

Fællesskaber uden
alkohol, hash og tobak.

Deltage i aktiviteter på
tværs af familier.

FAMILIE

Tid med engagerede
forældre/familie.

Samtaler med barnet om
hverdagen.

Forældre-/voksenstøtte.

Opsyn af ansvarlige voksne.

Social samhørighed på tværs af
familier (fx fællesspisning).

Hjemmetider
om aftenen.

SKOLE

Inkluderende
fællesskaber.

Forældre-/skolesamarbejde.

Forældreaftaler.

Klasseaftaler.

Adgang til socialrådgiver/
skolefe.

FRITID

Organiserede
fritidsaktiviteter med
tryghedsskabende voksne.

Gratis deltagelse i fritidsaktiviteter
for børn 0-18 år.

Efter skoletid på skolen:
sport, kultur, kreative aktiviteter m.m.
Også med familien.

Aktiviteter i naturen: jagt, fangst,
fiskeri, ski, vandring m.m.

Fritidsklubber med
tryghedsskabende
voksne.

Figur 1: De centrale arenaer i forhold til at vurdere risiko- og beskyttelsesfaktorer rundt om barnet er: fritiden, vennekredsen, skolen og forældre/familien.

Borgeropbakning

Trivslen er bedst, hvor der er et godt samarbejde. Sammen kan borgerne i bygden være med til at støtte op om et sundt og trygt fællesskab i bygden for børnene.

Forslag til handlinger:

- Fælles arrangementer for børn, voksne og ældre i bygden
- Være opsøgende når nogle børn ikke trives
- Madgrupper
- Udpege 2 kontaktpersoner, som har ansvaret for at koordinere 2-4 arrangementer for bygden i løbet af året

Inkluderende fællesskaber

Når borgerne aktivt tager medansvar for at skabe inkluderende miljøer, har det en stor positiv indvirkning på børnene. Uanset om det er i skole, fritidstilbud, fritidsaktivitet eller i hjemmet.

Forslag til handlinger:

- Fællesspisning en gang om måneden
- Fællesaktiviteter både indenfor og ude i naturen fx teater, musik, idræt, sneskulptur, vandretur, jagt, fiskeri, hyttetur og lave bål
- Borgere i bygden kan afholde forestillinger, udstillinger og koncerter i forsamlingshuset/borgerhuset
- Virtuel undervisning/kurser i forskellige aktiviteter fx teater, musik og kunst
- Fortælleraftener på tværs af generationer
- Fejring af højtider



Organiserede fritidsaktiviteter

Børn og unge, der deltager i sunde og organiserede aktiviteter, vælger i højere grad alkohol og tobak fra. Samtidig fremmer sunde og inkluderende fællesskaber den mentale sundhed hos både børn og voksne.

I Qeqqata Kommunia er det gratis for børn at deltage i fritidsaktiviteter.

Forslag til handlinger:

- Støt og motiver børn i at deltage i organiserede sportsgrene, musikundervisning, teater eller andre fritidsinteresser
- Borgerne i bygden viser interesse for børnenes fritid og deltager i de forskellige fællesarrangementer
- Borgerne i bygden støtter og deltager som frivillige i børnenes fritidsaktiviteter



Venner

Ved at være opmærksomme på at skabe gode relationer til andre børn og deres familier støtter de voksne deres børns venskaber og hjælper med at skabe positive fællesskaber.

Børn og unge, der bruger meget tid sammen med deres familier, og har deres støtte, er mere robuste til at sige fra ved gruppepres og mindre udsatte for at få et negativt adfærdsmønster.

Forslag til handlinger:

- Lav aktiviteter på tværs af familier, der inkluderer børn, voksne og andre borgere i bygden
- Vær en god rollemodel for dit barn og deres venner
- Lav fælles aftaler om f.eks. fødselsdagsfejring. I kan f.eks. aftale, at alle børn i klassen inviteres eller alternativt alle drenge eller alle piger, så ingen børn er uden for fællesskabet
- Sæt tydelige grænser

Mobning

Et stærkt inkluderende fællesskab forebygger mobning. Som voksne kan I være med til at støtte op om det gode fællesskab.

Forslag til handlinger:

- Tal pænt om og til de andre børn og voksne i alle sammenhænge
- Spørg åbent til, hvordan det går med fællesaktiviteterne blandt børn i bygden
- Lær dit barn at respektere og forstå hinandens holdninger og forskelligheder ved at inddrage dem i fællesskabet
- Aftal at ringe til hinanden, hvis der er problemer mellem børnene, eller hvis der er andet, I har brug for at drøfte sammen
- Kontakt skolen hvis der er problemer, der er svære at løse indbyrdes blandt skoleeleverne

Ude- og sengetider

Børn har brug for en god lang nattesøvn for at være friske til at modtage undervisning. Derfor er det vigtigt, at de har faste sengetider. Undgå brug af elektroniske medier (f.eks. mobil og iPad) en time før sengetid, da det forstyrrer søvnen.

Børn på 10-12 år bør sove ca. 10 timer i døgnet.

Børn på 13-16 år bør sove ca. 9-10 timer i døgnet.

Forslag til handlinger:

- Borgere i bygden laver en fællesaftale om, hvornår børnene skal være hjemme om aftenen, og hvornår børnene skal sove



Alkohol, tobak, snus, e-cigaretter og hash

Der er god grund til at forhindre børns brug af alkohol, hash, tobak, snus og e-cigaretter.

Når borgere i bygden står sammen om en fælles holdning til alkohol, hash, tobak, snus og e-cigaretter, støtter I børnene til ikke at bruge rusmidler.

Forslag til handlinger:

- Vær gode rollemodeller og følg loven om, at det er forbudt at købe alkohol og tobak, før barnet er 18 år
- Aftal at der altid skal være en voksen til stede, når klassen holder fest
- Aftal at alkohol, hash og tobak ikke hører til skolens fester
- Tal med børnene om fælles aftaler
- Aftal hvordan I kontakter hinanden, hvis I er bekymrede for hinandens børn eller opdager, at jeres aftale bliver brudt

OM MATERIALET

Dette materiale om bygdeaftaler er udviklet som et led i arbejdet med Qeqqata-modellen, der udspringer af et partnerskab mellem Qeqqata Kommunia, Paarisa og Center for Folkesundhed i Grønland. Qeqqata-modellen er inspireret af Islands arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme, hvor målet er at fremme børn og unges trivsel og sundhed samt nedbringe forbruget af rusmidler og tobak.



Fotos: Christian Klindt Sølbeck
Layout: irisager.gl