



Handleplan i partnerskab om bedre trivsel og sundhed 2026/27

Handleplanen er et fælles overblik over dette skoleårs fokusområder og aftalte aktiviteter i samarbejdet om bedre trivsel og sundhed blandt skolens elever.

Gefion Gymnasium

Kontaktpersoner fra ungdomsuddannelsen:



Andreas Møller Lange
Heidi Ancker Schmidt
Lotte Nygaard Hagmann

aml@gefion-gym.dk
hsc@gefion-gym.dk
lnh@gefion-gym.dk

Kontaktpersoner fra Københavns Kommune:



Sofie Lorentsen
Caroline Kuhlmann Balkiss

yu1i@kk.dk
s76d@kk.dk

Samarbejdsmodel for skoleåret

Fra data til handling

November-januar

Dataindsamling til Ungeprofilen

Februar-maj

Præsentation af lokale resultater fra Ungeprofilen og udarbejde målsætninger pba lokale udfordringer

April-juli

Udarbejde handleplan for det kommende skoleår

August-juni/hele skoleåret

Implementere aftalte aktiviteter og indsatser i regi af partnerskabet

Løbende

Opfølgning og statusmøder

2-3 gange årligt

Temamøder om aktuelle emner



Mental sundhed og trivsel, mobning, digitale vaner og aktive pauser/ fysiske rammer



Aktiviteter i partnerskabet 26/27

Sundhedstjek

Skolen koordinerer selv med CBUS mhp. planlægning af sundhedstjek i det kommende skoleår.

Headspace

Antimobbestrategi (revidering / fornyelse af eksisterende strategi)

Der tilbydes hjælp og sparring til at udvikle eller revidere uddannelsens lovpligtige strategi omkring mobning enten gennem en workshop eller et oplæg – begge af 90 minutters varighed. Formålet er at give uddannelsens tydelige arbejdsgange, hvis der opstår udfordringer på uddannelsen relateret til mobning.

Det aftales, at ledelsen tager kontakt til kontaktpersonen fra Københavns Kommune, hvis aktiviteten ønskes afholdt.

Vores digitale liv

Vores Digitale Liv er en samlet indsats, der kan være med til at styrke jeres arbejde med digital trivsel og dannelse. For eleverne er der et oplæg for en eller flere årgange og en workshop for udvalgte elevudvalg fx elevrådet. Der vil bl.a. være fokus på online fællesskaber, privatliv og kunstig intelligens.

[Vores Digitale Liv | Partnerskab med ungdomsuddannelser](#)

Det aftales, at ledelsen læser om tilbuddet og vender retur med interesselikende givelse.

Workshop om fysiske rammer og aktive pauser

Læs mere her: [Fysiske rammer og aktive pauser | Partnerskab med ungdomsuddannelser](#)

Det aftales, at ledelsen læser om tilbuddet og vender retur med interesselikende givelse.

Formålet med workshoppen kunne være at skabe rammer for alkoholfrie aktiviteter og fællesskaber jf. elevernes handleplan for det kommende skoleår.

Ungdomsuddannelsens egne tiltag 26/27

Handleplan med eleverne

I samarbejde med eleverne har ledelsen på Gefion udarbejdet en handleplan, der skal sætte rammerne for de(t) kommende skoleår. Handleplanen omfatter emner som nikotin og rygestop, gambling, inkluderende fællesskaber (uden alkohol) og generel trivsel.

Indsats gennem kulturmidler fra Kultur- og Fritid (KFF)

Minikursus om søvn

Gefion vil afholde minikurser om søvn for eleverne. Forløbet vil være gruppebaseret og vil bl.a. tage afsæt i Mindhelpers nye materialer.

Forløbet er inspireret af et lignende forløb, der er blevet afholdt på Det Frie Gymnasium.

Selvhjælpsvæg med diverse plakater, postkort og lign.

Det aftales, at Københavns Kommune sender plakater vedr. røg- og nikotinstop (både om fordele ved stop og tilbud om individuelle samtaler) og gratis klamydiahjemmetest, der bl.a. kan hænges op på toiletter og selvhjælpsvæggen.



Røg & nikotin, stoffer og seksuel sundhed



Aktiviteter i partnerskabet 26/27

Pop up nikotinstop

Events med deltagelse af rygestoprådgivere, hvor eleverne har mulighed for at få redskaber og støtte til rygestop, deltage i quizzer mm. Der afholdes 3 events på uddannelsen typisk fordelt som ét event pr. uge i 3 sammenhængende uger. [Pop-up nikotinstop | Partnerskab med ungdomsuddannelser](#)
Det aftales, at Københavns Kommune booker to events i det kommende skoleår. Et i starten af skoleåret og et efter nytår. Gefion vil blive kontaktet af en stoprådgiver mhp. planlægningen af eventet.

Ro på rusen

Fortsat samarbejde med Kim fra Ro på Rusen.

Supplerende seksualundervisning fra Sex og Samfund

Dialogbaseret seksualundervisning v. en ung-til-yngre-underviser fra Sex & Samfund. Det aftales, at vi planlægger et formøde med Sex og Samfund vedr. tilrettelæggelse af dialogbaseret seksualundervisning for 1.g elever på Gefion, der imødekommer elevernes behov og tendenserne fra Ungeprofilen. Hvis muligt vil der deltage elever på mødet, foruden repræsentanter fra Gefion og en sundhedskonsulent fra Københavns Kommune.

Gefion tager kontakt til Sex og Samfund via linket her: [Seksualundervisning til skoler i Københavns Kommune | Sex & Samfund](#)

Ungdomsuddannelsens egne tiltag 26/27



Nyttige links

Hjemmeside om partnerskabet med ungdomsuddannelserne

Her kan I læse om vores aktiviteter i partnerskabet om bedre trivsel og sundhed blandt unge

Link: [Partnerskab med ungdomsuddannelser i Københavns Kommune](#)

Hjemmeside "Hjælp til børn og unge i København"

Oversigt over tilbud til unge københavnere i alderen 15-30 år med behov for støtte og rådgivning

Link: [Hjælp til børn og unge i København](#)

Forældreinddragelse

Sundhedsstyrelsens hjemmeside målrettet forældre indeholder viden og korte videoer om fx det digitale liv, trivsel og teenagehjernen.

Link: [Teenageforældre](#)

Aftaler og møder 26/27

Præsentation af ungeprofilundersøgelsen

d. 23. april 2026

Handleplansmøde

d. 23. april 2026

Statusmøde

d.xx.xx.xx



Øvrige noter og opmærksomhedspunkter

Digital balance (OBS: kun i 2026)

Digital Balance er et inspirerende og involverende foredrag til jeres elever på 1. årgang. Foredraget belyser hvilke fordele, ulemper og konsekvenser brug af digitale og sociale medier har for unges dannelse og mentale sundhed. I kan selv booke foredraget hos digitalbalance.dk/kk. **Det vil kun være muligt at booke foredrag i efteråret 2026**

Gambling og pengespil

Center for Ludomani er på nuværende tidspunkt den eneste udbyder af aktiviteter målrettet unge. Københavns Kommune følger løbende med i relevante tilbud og underretter Gefion, hvis der opstår nye muligheder for elevgruppen eller tilbud i regi af partnerskabet.

Hvis I ønsker oplæg, tilbyder Center for Ludomani **gratis oplæg** og/eller workshops for skoler, der bl.a. har fokus på den personlige beretning fra unge med personlig erfaring med ludomani.

I kan læse mere og booke oplægget her:

[Center for Ludomanis oplægskorps - Center for Ludomani](#)