

ABC for den gode leg

MENTAL SUNDHED. Flere hundrede elever fra 0. klasse var med til at markere, at Frederiksberg Kommune nu sætter mental sundhed på dagsordenen. Det foregik på Rådhuset med dans, sang og læren om simple kampregler.

AF KAREN TORGNY
red@frederiksbergbladet.dk

SUNDHEDSDAGE: »Har I det godt?« råber trommedyret fra orkestret ud til de mange børn, som er mødt op på pladsen foran Frederiksberg Rådhus.

»Jaaaaa,« svarer børnene tilbage, mens de klapper til trommesoloen med hænderne hævet over hovedet.

Sammen med en kvinde i strutskørt og en mand med en kazzo i munden bliver børnene varmet op til en time med tant og Tigertræning Legekonzert. Det er en del af lanceringen af 'ABC for mental sundhed' – en særlig sundhedsfremmende indsats, som Frederiksberg Kommune nu breder ud til hele kommunen.

»En del af Tigertræningen er at lære simple kampregler, når man leger vildt. Man skal lære at spørge først og vide, at man hverken må slå i hovedet eller skridtet. Og så skal man respektere, når der bliver sagt stop,« siger projektleder Anne Sofie Bæk-Sørensen, Frederiksberg Kommunes forebyggelsesområde.

Ifølge hende er kampreglerne fra Tigertræning meget brugbare, når man lige er startet i skole og skal lære at indgå i et nyt fællesskab. På den måde kan Tigertræning være med til at fremme trivslen. Derfor er det kommunens flere hundrede elever i 0. klasse, der tirsdag står og danser, klapper, hujer og vifter med vimpler, de selv har lavet inden koncerten. I grønne, blå og lilla farver.

»Er I klar til en fest?«

Godt varmet op går børnene efter vimpeldansen i lange rækker ind på rådhuset, hvor de sætter sig i små klynger med deres klasse. Men kun for en kort stund. Snart råber det smilende strutskørt fra orkesteret:

»Er I klar til en fest?« Og jaaaaa, det er de helt sikkert.

»Vi er her for at lave noget sammen. At lege og danse. Og I skal huske at passe på hinanden imens. Man kan være med,



Hundredvis af børn var sidste tirsdag samlet foran og på Frederiksberg Rådhus, hvor der var Tigertræning. Foto: Rikke Milling



men man kan også trække sig ud, hvis det bliver for meget, ind til man har lyst igen.«

Det budskab forstår børnene. De fleste fortsætter med at synge og danse og galopere rundt som pruh-hest. Men nogle sætter sig stille ud til væggen. Alene eller sammen med en ven eller lærer. Andre

»En del af Tigertræningen er at lære simple kampregler, når man leger vildt. Man skal lære at spørge først og vide, at man hverken må slå i hovedet eller skridtet. Og så skal man respektere, når der bliver sagt stop.

ANNE SOFIE BÆK-SØRENSEN, kommunens forebyggelsesområde

går blot stille rundt og betragter de aktive børn.

»Nu skal vi til at fægte. For i Tigertræning laver vi også kampe. Men det er ikke slåskampe, for det er dér, hvor man bliver vred på hinanden. Og det er ikke rart. Så hvis I ser nogle, der er ked af det, skal I sige: Stop kampen! Hvis I

Fakta

ABC FOR MENTAL SUNDHED

■ 'ABC for mental sundhed' er en særlig sundhedsfremmende indsats, der er baseret på omfattende forskning.

■ Gennem folkeoplysning opfordres alle til A) at gøre noget aktivt, B) gøre noget samme og C) gøre noget meningsfuldt.

■ I Danmark er det Statens Institut for Folkesundhed, der står bag indsatsen, hvis formål er at øge hele befolkningens mentale sundhed – bl.a. ved at gøre det lettere at være en del af et lokalt fællesskab.

■ Frederiksberg Kommune er en del af et bredere partnerskab, som løbende udvides.

■ Hvis du vil vide mere, så kontakt anba07@frederiksberg.dk eller tjek hjemmesiden: www.ABCformentalsundhed.dk

vil kæmpe, skal I spørge først. Og hvis du ikke vil kæmpe, så hold hånden op og sig nej tak. Det kan tage tid at lære, men jeg håber, I vil øve jer på det.«

Sundhed for alle aldre

Tigertræning er et godt eksempel på 'ABC for mental sundhed' i børnehøjde. Men det overordnede formål med indsatsen er at øge den mentale sundhed for alle aldre. Og det skal ske i samarbejde med foreninger, organisationer og private. I første omgang kontakter kommunen cirka ti lokale foreninger for at skabe partnerskaber omkring den nye indsats.

»Så tænker jeg, at det spreder sig lige så stille. Enten ved, at vi opsøger foreninger eller ved, at de selv opsøger os. Men private borgere kan også kontakte os, hvis de vil være frivillige ambassadører. Tanken er, at ABC skal være som et svanemærke for mental sundhedsfremmende aktiviteter,« siger Anne Sofie Bæk-Sørensen.