

11. august 2026

Til Folkeoplysningsudvalget

Evaluering af Power Up pige og forældregrupper

Resumé

Power Up var et pilotprojekt med frivilligt faciliterede pigegrupper og forældregrupper for familier, hvor børn oplever mistrivsel og skolefravær. Projektet blev gennemført af Frivilligcenter Rudersdal i samarbejde med skoleområdet og Social Myndighed og Rådgivning herunder PPR.

Evalueringen viser, at projektet har skabt et værdifuldt frivilligt tilbud, hvor både piger og forældre har oplevet større fællesskab, støtte og håb. Især forældregrupperne har haft stor effekt. Deltagerne beskriver, at de føler sig mindre alene, bedre rustet til hverdagen og styrket gennem mødet med andre i samme situation.

Projektets største udfordring har været rekruttering. Det viste sig vanskeligt at identificere og motivere de rette deltagere gennem skolerne, selv om der var stor opbakning til projektets formål. Skolelederne peger blandt andet på udfordringer med målgruppeafgrænsning, kommunikation og skolernes rolle i rekrutteringen.

På trods af rekrutteringsudfordringerne vurderes projektet som en vigtig erfaring og et godt fundament for et permanent tilbud. Evalueringen peger på, at der fortsat er et betydeligt behov for frivillige fællesskaber for børn og unge i mistrivsel samt deres forældre.

Evaluerings hovedkonklusioner

- Power Up har skabt et trygt og meningsfuldt fællesskab for både piger og forældre.
- Forældregrupperne har haft størst effekt med høj tilfredshed, stabil deltagelse og tydelig oplevet værdi.
- Pigegrupperne lykkedes fagligt, men rekrutteringen var vanskelig, og grupperne bør fremover sammensættes med mindre aldersspænd.
- Rekruttering via skolerne er projektets største udfordring og kræver en fælles strategi mellem kommune, skoler og Frivilligcenteret.

- Der er fortsat behov for frivillige gruppeforløb som supplement til kommunens øvrige trivselsindsatser.
- Projektet anbefales videreført med justeringer af målgruppe, organisering, kommunikation og finansiering, herunder ressourcer til en fast projektleder.

Dette resumé bygger på interviews med deltagere, frivillige og skoleledere, spørgeskemaundersøgelser samt erfaringerne fra projektets gennemførelse.

Baggrund

Folkeoplysningsudvalget bevilgede i 2025 70.000 kroner til et trivselsprojekt 'Power Up' med frivilligt faciliterede pigegrupper og forældregrupper. Pilotprojektet var målrettet piger med højt skolefravær der ikke trives i skolen og forældre til børn, der ikke trives i skolen.

Frivilligcenteret har været projektleder på projektet og stået for rekruttering og oplæring af frivillige, udarbejdelse af invitationer, information til skolerne, deltagerhåndtering og evaluering af projektet.

Projektet er gennemført i samarbejde med skoleområdet samt Social Myndighed og Rådgivning i Rudersdal Kommune. Tre afdelingsledere for udskolingen på Birkerød Skole, Søholm Skole og Rude Skov Skole har deltaget i udviklingsfasen og bidraget til at udbrede kendskabet til trivselsgrupper for piger og forældre. Social Myndighed og Rådgivning har bidraget til udvikling og opsporing af målgruppen. PPR-psykologer, bidrager med faglige perspektiver i oplæring af frivillige.

Ambitionen med pilotprojektet var at bruge de første erfaringer til at danne grundlag for etablering af et fast tilbud til både børn og unge og til forældre i hele Rudersdal.

Frivilligt faciliteret forløb

I alt 10 frivillige har medvirket undervejs. De har alle fået et kursus i at lede gruppeforløb med Frivilligcentre og Selvhjælp Danmarks kursus i selvhjælpsmetoden. De er desuden klædt på med viden om trivsel blandt børn og unge af frivillige fra Hillerød Frivilligcenter, der har ti års erfaring med trivselsgrupper for børn. Skoleleder fra Søholm Skole og ledende psykolog fra PPR bidrog også med viden på kurset for frivillige.

Frivilligcenteret har desuden samlet viden fra kurset og fra kollegerne i Frivilligcenter Hillerød og Selvhjælp Silkeborg samt Børns Vilkår i en guide til frivillige der faciliterer trivselsgrupper for børn og unge.

Der er fortsat 6 frivillige i projektet.

Pigegrupperne

Projektet er kommet i mål med formålet om at give pigerne et trygt frirum og et fællesskab, hvor de har haft mulighed for at hygge sig med aktiviteter og tale sammen om noget af det der er svært i livet i foråret 2026. 8 piger fra 6 – 9. klasse var tilmeldt i foråret 26. I efteråret 25 lykkedes det kun at rekruttere to piger til gruppen, hvilket var for få til at gennemføre. Pigerne fik i stedet tilbudt individuelle samtaler

- Pigerne mødte op hver tirsdag i 8 uger mellem 16:00-18:00.
- Forløbet var faciliteret af 3 frivillige værter.
- Deltagerne var piger i 6.-9. klasse. og havde et aldersspænd på 12 og 17 år. Mange af pigerne havde diagnoser eller bestemte "særhensyn" grundet fysiske eller mentale udfordringer. To piger meldte fra undervejs i forløbet. Frivillige gruppeledere mener, at aldersforskellen er for stort til, at de kunne spejle sig i hinanden.
- Møderne vekslede mellem samtaler og aktivitet som at bage og lave smykker. Gennem aktiviteter kunne pigerne komme ind på samtlige svære og komplicerede temaer som kærester, kropsidealer, diagnoser, sanser.
- For deltagerne blev Power Up et betydningsfuldt tilbud, hvor de kunne åbne op omkring svære temaer med piger i lignende situationer.

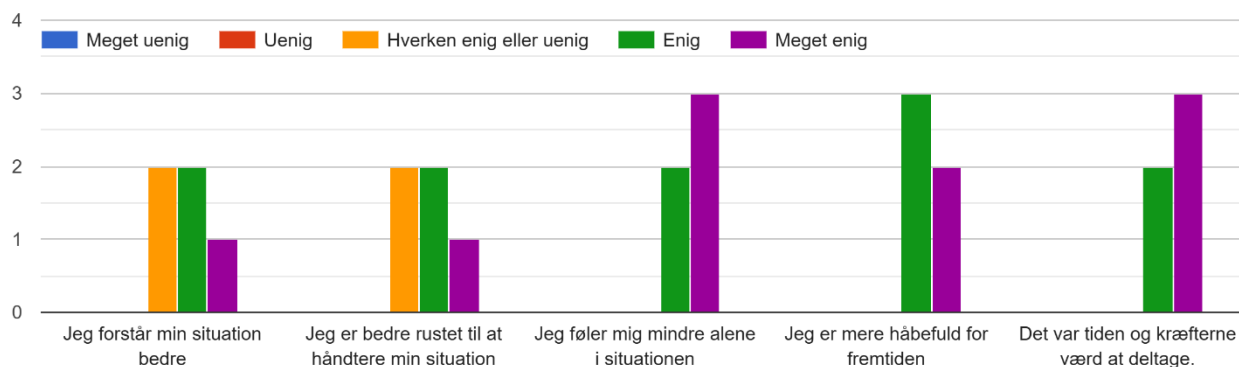
Forældregrupperne

Forældregruppen er lykkedes med at tilbyde trivsel, fællesskab, frirum og støtte til forældre med børn der ikke trives i skolen i frivilligfacilerede forløb. Her fik forældrene mulighed for at snakke om alt det, der kan være svært i hverdagen, når ens barn ikke trives i skolen.

- Forældrene mødtes to timer om ugen i 8 uger.
 - Der var 9 tilmeldt i foråret 26, som alle gennemførte forløbet. I efteråret 25 var der 10 tilmeldt. Fire fra begyndelsen. Øvrige er kommet til løbende. 1 barn deltog i 'pasningsordning'
 - 3 frivillige værter faciliterede første forløb. 2 frivillige værter faciliterede andet forløb.
 - Frivillige oplyser, at alle forældre var udfordret af børn med mistrivsel. Flest var forældre til neurodivergente børn, børn med skoleskift til en ny folkeskole eller en specialskole. Andre forældre havde børn der er udfordret af spiseforstyrrelser og skærmbrug, der er svært at kontrollere. To børn var i proces med kønsskifte. Mange børn udadreagerende mens enkelte talte om selvmord.
 - Forældre var alle i forskellige forløb hos myndighederne.
 - Det var primært mødre, der deltog. Og flere mødre var udenfor arbejdsmarkedet for at passe deres børn,
 - Møderne havde fokus på forældrene. Hvert møde startede med en "grounding" øvelse og sluttede med en "hvad har jeg lært".
- Temaer inkluderede *værdier, styrker, relationer, forældre og fremtid* sidste forløb. Mens første forløb på forældrenes initiativ også havde fokus på *navigation i forhold til kommunen, tabt arbejdsfortjeneste, skam og skyld og skærmafængighed og børn med diagnoser og udviklingsforstyrrelser*

Forældrene har været meget glade for særligt det sidste forløb, hvor der var stabilt fremmøde. De følte sig mindre alene i situationen og var mere håbefulde for fremtiden og var enige i at det var tiden og kræfterne værd at deltage. De fleste var også bedre rustet til at håndtere deres situation.

Din vurdering af udbyttet af forløbet Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?



Forældrene sagde bl.a.

Det bedste var at

- Møde ligesindede mødre, som også kæmper til hverdag.
- Sparring. Det at komme og dele det svære med andre kvinder som har samme udfordringer med deres børn har været trygt, og livsbekræftende.
- Det har været befriende og givende at dele og modtage fra andre kvinder som er i samme situation.
- Ny viden om andre det er i samme situation og inspiration til at gøre noget godt for mig selv og andre
- Alle deres roser til mig, om at jeg ER god nok, og bare det at blive set. Og så at høre de andres historier.
- Fællesskabet, ærligheden, visheden om at man som mor ikke er alene med et barn med udfordringer.
- At blive inspireret og tilliden og ærligheden os deltagere imellem.
- Det at vi var objektive og ikke fordømmende
- Og at det handlede om os forældre
- At føle man ikke er alene
-

Hvad kunne være bedre?

- Det har været meget godt struktureret.
- Jeg synes det hele har været rigtig godt.
- Evt. en del 2.
- Det ved jeg ikke. De frivillige har været enorm søde og velforberedte. Stor ros til dem.
- Udvidelse af antal gange for forløbet, så man kommer et spadestik dybere
- Måske overveje at splitte udfordringer med diagnoser ud fra mere almindelige trivselsudfordringer, da forældreopgaven er ret anderledes.

Citater fra forældreinterview og spørgeundersøgelse:

"Jeg har en stor dreng, der ikke trives. Jeg synes faktisk, det har været rigtig svært, det der med at tale om det med familie og venner, fordi de har deres måder at se på det."

"Jeg deltager, fordi jeg har to børn med diagnose, som er i stor mistrivsel, og havde brug for et rum, hvor jeg kunne tale om det ud fra mit eget perspektiv."

"Jeg vil gerne starte med at sige, at jeg har fået det ud af det, at jeg ikke er alene. Der er en masse andre kvinder, der står i lignende situationer, og vi er i virkeligheden et fællesskab. Og så synes jeg, at jeg går styrket herfra hver eneste gang. Vi er så ærlige overfor hinanden, og vi har nogle smadderdygtige instruktører"

"Vi har hjulpet hinanden med at blive styrket i forhold til de udfordringer, man nu engang står i, så det ikke føles måske så tungt."

"Det har på en eller anden måde været lidt en lettelse, at vi ikke skulle tale om de børn, fordi de fylder ret meget. Og så har det bare været rart her, at de popper jo op, men så på en eller anden måde har vores gode gruppeleder lukket det ned, så de der børn ikke skulle fylde alverden."

"Jeg blev lidt overrasket, da jeg fik at vide første gang, at det handler ikke om dine børn, det handler om dig. Så blev jeg sådan lidt, altså næsten i panik. Men jeg synes, det har været så lækkert, at der var det der frirum til at kunne tale om sig selv."

"Folks ærlighed har været rigtig dejlig. Alle har budt ind med sig selv. Med deres sårbarhed."

"Det har været en befrielse på en eller anden måde. At det har været, hvad der har været inde i os, hvad der rører sig i os forældres liv."

"Altså, nu hedder forløbet jo Power Up. Og vi har hjulpet hinanden med at blive styrket"

"For mig er det egenomsorg at komme her, og sidde her i to timer. [...] vi er forældre, som er her, fordi vi er forældre. Og vi snakker også om vores børn. De ting hænger jo sammen. Men ligesom et fokus på, at man egentlig er her for lidt sin egen skyld. Fordi det handler så meget om børnene på alle andre tidspunkter."

"I (frivillige gruppefacilitatorer) har struktureret uden at være stramme. I har været varme og interesserede, og lyttende og anerkendende. Det er foregået på en rigtig god måde med taletid til den enkelte."

"Virkelig tip-top professionelt, synes jeg. Det har været smadder, smadder godt. Og det er ærgerligt, at det slutter. Jeg vil gerne fortsætte."

Kommunikation og markedsføring

Frivilligcenteret har udarbejdet invitationer, stået for pressearbejde, markedsføring via foreninger primært Bedre Psykiatri og Bedre Vilkår og via sociale medier. Der er sendt invitationer og materiale til alle skoler i Rudersdal. I første omgang kun til de tre samarbejdsskoler. Siden også til alle skoler i Rudersdal. Desuden til Ung i Rudersdal, biblioteket, Kultur m.fl.

Skolerne i Birkerød har lagt materialet på Aula. Social Myndighed informerer i PPR og familieafdelingen m.v.

Deltagerne i forældregruppen har fundet vej til tilbuddet på forskellig vis. En enkelt fra Aula. En fra facebook. En fra familievejleder. En fra kommunen. To fra foreningerne. En har googlet for at finde ligesindede.

Økonomi

Foleoplysningsudvalget bevilling til trivselsgrupper for piger og forældregrupper		Budget	Regnskab
Periode: August 2025 til juni 2026			
Indtægter			
Folkeoplysningsudvalget bevilling		70.000	70.000
Udgifter		70.000	70.197,62
Projektledelse og koordination: Ca 22 timer om måneden i 8 måneder (180 timer a 310 kr.)		55.900	55.900
Administration , herunder kontorhold og hjemmeside, invitationer samt markedsføring på flere kanaler		6.000	7.424,03
Aktiviteter: Møde i pigegrupper og forældregrupper, projektgruppe, frivilliggruppe.		3.500	1.873,59
Uddannelse af frivillige og Frivilligpleje		4.600	5.000

Samlet vurdering

Samlet set vurderer vi, at det er lykkedes at skabe et unikt frivilligt drevet tilbud til forældre til børn der ikke trives i skolen og til piger med mistroivsel.

Særligt forældrene har haft stor gavn af at spejle sig i mennesker i lignende situationer. Power Up Forældregrupperne har nået en gruppe forældre med børn med særlige behov og komplekse

udfordringer, som forældrene har stået alene med. Gruppen har givet dem mulighed for at mødes med ligesindede og få støtte og erfaringsudveksling med hinanden.

Pigerne har fået et trygt frirum og et fællesskab, hvor de har haft mulighed for at hygge sig med aktiviteter og tale sammen om noget at det der er svært i livet i foråret 2026. Det har været vanskeligt at rekruttere jævnaldrende piger, hvilket har betydet at der har været frafald undervejs.

Rekruttering den største udfordring

Projektets største udfordring er rekruttering af piger fra skolerne i Birkerød og forældre til pigerne med skolefravær.

Projektledelsen havde en forventning om, at de tre deltagende skoler nemt kunne fylde de pladser op på første forløb i pigegruppen og forældregruppen. Men det stik modsatte skulle vise sig at være gældende de første par måneder.

Frivilligcenteret skruede op for markedsføringen i hele Rudersdal. Det lykkes først at sammensætte en pigegruppe i starten af 2026. Forældregruppen kom også sent i gang i efteråret og blev gennemført med ustabil fremmøde og som et selvstændigt tilbud, der ikke var direkte koblet til pige grupperne. Det lykkedes først at gennemføre et stabilt forløb for forældrene i foråret 2026.

To skoleledere har bidraget til vurderingen af projektet. Skolernes hovedpointer:

- Skolelederne bakker op om intentionen. De ser Power Up som et sympatisk initiativ med et vigtigt formål, men vurderer, at udbredelsen kræver en omfattende markedsføringsindsats, som ligger uden for skolernes kerneopgave.
- Det har været svært at rekruttere de rette deltagere. Målgruppen var vanskelig at afgrænse, og det var svært at identificere de piger, som både havde behov for tilbuddet og ønskede at deltage.
- Skolerne oplevede et dilemma i rekrutteringen. Det kan være svært at udpege elever med mistrivsel og samtidig henvise dem til et frivilligt tilbud uden for skolen. Skolernes primære opgave er at skabe trivsel i skolens egne fællesskaber.
- Der var usikkerhed om tilbuddet. Nogle var i tvivl om, hvorvidt frivillige havde de nødvendige kompetencer til at støtte unge med mere alvorlige trivselsudfordringer.
- Kommunikationen var uklar. Invitationerne gjorde det ikke tydeligt, om Power Up var et socialt fritidstilbud eller et tilbud målrettet mistrivsel og skolefravær. Det kan have gjort det svært for både medarbejdere, forældre og unge at forstå tilbuddet.
- Bred udsendelse via Aula vurderes ikke som en god løsning. Skolerne modtager mange eksterne tilbud, og informationer risikerer at drukne. Samtidig ønsker skolerne at begrænse mængden af information, der sendes til alle forældre.
- Løbende markedsføring til skolerne har begrænset effekt. Hyppige udsendelser vil belaste skolerne, og de løser ikke den grundlæggende udfordring med at finde de relevante unge. Udskolingsnetværket (udskolingsledernes fagprofessionelle mødeforum) bør primært bruges til skolernes egne faglige temaer.
- En anden organisering kan være relevant, men vurderes ikke i sig selv at løse rekrutteringsudfordringerne.

Anbefalinger

Projektledelsen anbefaler at fortsætte partnerskabet mod mistrivsel og skolefravær. Der er fortsat brug for det. I Rudersdals skoler trives mange børn, faktisk flere end på landsplan. Ifølge ungeprofilundersøgelsen fra 2024 svarer 90,3% af børn på tværs af 7. og 9., at de har det godt eller rigtigt godt i skolen. Selvom dette er værd at være stolt over, viser tallet også at en tiendedel af børn i udskoling ikke trives. Samme undersøgelse har 13,7% svaret, at de ikke kommet i skole indenfor 30 dage, fordi de har det svært med klassekammerater og 25.7% har følt sig mobbet inden for det seneste halvår.

Mistrivsel i Rudersdal har særligt omkostninger på børns fremmøde i skolerne. Skolefraværet er faktisk større i kommunen end på landsplan og stadigt voksende. En undersøgelse af kommunens forvaltning har vist, at mere end hver fjerde elev har 10% fravær, hvor det på landsplan er hver femte elev. For børn med 15% fravær har der inden for et år været en stigning fra 12,6% til 15,5%. For både drenge og piger stiger fraværet i den udfordrende overgang til udskoling, men særligt for pigerne i Rudersdal har fraværet fået en bekymrende størrelse. Dette hænger sammen med, at pigerne i 6. klasse og opefter også kæmper med en større mistrivsel. I 2025 havde 13% af piger i 4.-9. klasse en lav til meget lav trivsel modsat drenges 7,5%. Dette tal stiger, når man kommer op i udskoling. Her scorer 16% af pigerne i syvende klasse lavt på trivselsskalaen.

Der er med andre ord brug for en indsats, så børn og unge og forældre ikke står alene med mistrivsel. Vi ved at gruppeforløb virker mod ensomhed. Ensomhed er noget af det mest nedbrydende, et barn og voksne kan opleve. At blive gjort forkert, overset, ikke at føle tilhør, at blive holdt udenfor, sætter dybe spor hos børn, unge og voksne.

Nyt, omfattende studie fra [DEFACTUM](#) i samarbejde med [Mary Fonden](#) , [Lauritzen Fonden](#) , [Det Obelske Familiefond](#) og [Realdania](#) samler over 40 års forskning og giver et klart billede af, hvilke indsatser der faktisk virker mod ensomhed. Noget af det mest interessante og vigtige, er at:

- Gruppeindsatser virker bedre end individuelle indsatser
- Ikke digitale indsatser har større effekt end digitale
- Forløb på 4–8 uger virker bedre end kortere indsatser
- Det gør ingen forskel, om indsatsen ledes af fagpersoner eller frivillige/forældregrupper

Derudover viser studiet, at rådgivende forløb med fx mindfulness også kan have en positiv effekt.

Rudersdal Kommune har andre trivselsrettede tiltag, der kan være relevante for den samme målgruppe som PowerUp: [Let tilgængeligt behandlingstilbud](#) , [Åben Rådgivning](#), [Ungerådgivning](#), [Åben og Rolig for Unge \(15-25 år\)](#). Det er dog ikke tilbud, der umiddelbart ligner det frivilligt baserede gruppetilbud som Power Up er, og det vurderes derfor ikke at være tilbud, der som sådan konkurrerer med Power Up.

Projektledelsen anbefaler på den baggrund:

- Frivilligt drevne forældregrupper for forældre til børn der ikke trives i skolen bør fortsætte og omfatte alle forældre til børn i hele Rudersdal. Det har vist sig at være et værdifuldt forløb for forældrene, som der i dag ikke er tilbud til.

- Frivilligt drevne pige grupper for piger, der ikke trives bør fortsætte og justeres til jævnaldrende piger, så grupperne tilbydes til 6. og 7. klasse eller til 8. og 9. klasse.
- Det bør overvejes om Power Up børnegrupperne skal skifte fokus, så omdrejningspunkt i højere grad bliver bedre trivsel i stedet for at fokusere på skolefravær. Det vil tage højde for, at skolefravær i mange tilfælde er barnets/den unges løsning på et andet problem, der handler om en eller anden form for mistrivsel. Der er gode erfaringer fra flere andre Frivilligcentre i Hillerød, Silkeborg m.v., som kan bruges til at udvikle børnetrivselsgrupper til børn, der er ramt af sorg, skilsmisse eller som er skyggebørn til søskende med fysiske eller psykiske handicap.
- Alle tilbud til børn etableres til jævnaldrende børn.
- Samarbejdet mellem civilsamfund og kommunen bør fortsætte i en stærkere og bredere organisering, som fortsat inkluderer Frivilligcenteret, Social Myndighed, Skoleområdet. Kontakten intensiveres til Skolernes Udviklingsafdeling, læringskonsulenterne og til Sundhedsplejerskerne, som har trivselssamtaler med skolebørn og samarbejdet bør fortsat involvere Ung i Rudersdal, Familierådgiverne, Familieafdelingen. Det anbefales at intensivere kontakten til foreninger som Bedre Vilkår og Bedre Psykiatri samt SIND og søge kontakt til den nye landsdækkende Forældre Kommission (som er under etablering som opfølgning på TV Udsendelsen Skolens Tabte Børn)
- Frivilligcenteret, Skoleområdet og Social Myndighed bør udarbejde en fælles kommunikationsplan, der understøtter opsporing af målgruppen og rekruttering af deltagere. Her er det værdifuldt at involvere Sundhedstjenesten, da sundhedsplejerskerne netop har fokus på børn med mistrivsel i deres samtaler med børn og unge på skolerne. Desuden fortsat samspil med PPR, Familieafdelingen og Familierådgiverne samt Borgerrådgiveren. Fortsat kontakt til foreningerne. Planen udarbejdes med solid forankring i Skoleområdet som bedst kan vurdere, hvordan de relevante skoleledere og lærere modtager invitationer, som de kan videresende til relevante børn/unge og forældre. Frivilligcenteret bør fortsat gøre tilbuddet ”kendt” via bredspektret kommunikation målrettet forældre, som er nøglen til både børnegrupper og forældregrupper. Markedsføring med tålmodighed da det tager tid at blive et ”kendt” tilbud, som de relevante deltagere selv opsøger information om.
- Projektet er finansieret med 70.000. Frivilligcenteret vurderer, at der er lagt langt flere timer i at gennemføre projektet, som var en langt større opgave end forventet. Når det alligevel er lykkedes skyldes det i høj grad Frivilligcentrets praktikant, som har hjulpet med alle evalueringer og med udarbejdelsen af guiden til frivillige. Leder af centret og selvhjælpskoordinator har stået for oplæring af frivillige, frivilligmøder, projektledelse, deltagerkontakt, rekruttering og markedsføring.
- Projektet anbefales videreført med justeringer af målgruppe, organisering, kommunikation og finansiering, herunder ressourcer til en fast projektleder.

Evalueringen hviler på

- Interview med frivillige i både pige gruppe og forældregruppe
- Interview med forældre, der har deltaget i forældregrupper
- Spørgeskema til forældre, der deltog i sidste forløb for forældregruppe
- Evaluering med pigerne på sidste møde i Frivilliggruppen
- Frivilligcentrets studentermedarbejder har gennemført interviews i begge forløb
- Interview med to skoleledere efter endt forløb

- Møder mellem Frivilligcenteret og Social Myndighed

Bilag kan eftersendes hvis det er ønsket:

- Guide til frivillige der står for trivselsgrupper for børn
- Aktivitets- og handlingsplan for efteråret 2025 og foråret 2026
- Markedsføringsplan for efteråret 2025 og foråret 2026
- Midtvejsevaluering af projektet til Folkeoplysningsudvalget december 2025
- Evaluering af Forældreforløbet i 2025 og 2026
- Interview med skolelederne gennemført af kommunen
- Spørgeundersøgelse blandt deltagere i forældreforløb 2026