

Tilbud til børn i mistrivsel. Et fysio- og ergoterapeutisk manual-baseret behandlingstilbud til børn i 3-4. klasse (8-10 år).



Hvis dit barn har fysiske symptomer på mistrivsel, kan det være et tegn på et overaktivt nervesystem, som kan mærkes i kroppen.

Mistrivsel kan føles i kroppen som f.eks. ondt i maven, hovedpine, vejrtrækningsproblemer, hjertebanken, øget tissetrang, kolde hænder/fødder, lyde larmer, tøjjet klør og kradser eller der er problemer med at sove.

Så er Søheste-træning måske noget for dit barn!

## Formål

"Søheste-træning; sved, sjov og gode fællesskaber" henvender sig til børn og unge med fysiske symptomer på mistrivsel. Forløbet har til formål at give børnene et kendskab og erfaring med kropslig regulering, når nervesystemet er på overarbejde.

Vi arbejder ud fra en evidensbaseret praksis med at forbedre de neurofysiologiske forudsætninger for trivsel, samt at styrke nervesystemets evne til at regulere sig selv. Børnene vil gennem forløbet blive introduceret til teorien om "Myggen og Søhesten". Herunder hvordan ydre udfordringer kan skabe indre uro – og hvad man kan gøre ved det.

## Forløb

Indsatsen tilbydes som holdtræning over 10 gange à 1 times varighed ugentligt hos fysio- og ergoterapeuter på PUC i Rødovre. Vi arbejder med en legende og kropslig tilgang hvor fokus er:

- **Fysio-udikation:** let forståelig undervisning om vigtige områder i hjernen og nervesystemet ("Myggen og Søhesten") Samt hvordan vores psyke kan påvirke kroppen.
- **Fysisk aktivitet:** At få pulsen op gennem sjove og energiske øvelser for at fremme de neurofysiologiske forudsætninger for trivsel.
- **Vejrtrækning:** Øvelser, der understøtter en rolig og kontrolleret vejrtrækning for at fremme de neurofysiologiske forudsætninger for trivsel.
- **Fællesskab:** At skabe gode relationer og et trygt miljø for børnene.

## Forældre samarbejde

Forældre deltager ikke i de 10 træningsgange, men vi inviterer jer til et fælles forældremøde, hvor vi introducerer jer til "søhste-træning", og hvordan I kan bruge det i jeres hverdag derhjemme.

Inden opstart indbydes I til en individuel forældresamtale i uge 38 samt en afsluttende individuel forældresamtale i uge 50/51.

## Forventet opstart

**Mandag d. 28/9 2026 kl. 15.00 2025 på Tæbyvej 9, 1. sal i Rødovre.**

Det er vigtigt at jeres barn så vidt muligt kan deltage hver mandag indtil 7/12 hvor vi har sidste træningsgang. Der er ferie i uge 42.

## Kontakt og samtykke

Tænker I at **Søhste-træning: sved sjov og gode fællesskaber** kan være noget for jeres barn, skal I sende en digital besked via dette link [Bedre Trivsel](#) til Rødovre kommune, med emnet Søhestetræning senest **28/8 2026**. I beskeden skal der stå barnets personlige oplysninger, samt kontaktoplysninger på jer forældre. I vil efterfølgende modtage et spørgeskema på e-boks, der skal udfyldes og sendes retur til os. I skal være opmærksom på at skemaerne først kommer ud efter sommerferien.

Ved henvendelse giver I samtykke til, at vi må journalisere sagsoplysninger om jeres barn. Sagen lukkes igen, såfremt jeres barn ikke tilbydes en plads på holdet eller når holdet afsluttes.