

# DGS-guide:

## Trivsel



danske  
gymnasieelevers  
sammenslutning

# Dine rettigheder

Som elev har du **ret** til et sundt undervisningsmiljø. Både fysisk og psykisk.

Dvs. at din skole skal sørge for, at du kan gå i skole uden at blive udsat for mobning, krænkelse og anden grænseoverskridende adfærd, men også at der er ordenlige fysiske faciliteter i skolen, som gør at du har de bedste muligheder for at lære.

Det står i § 1 i Bekendtgørelse af lov om elevers og studerendes undervisningsmiljø, at skolen har **pligt** til at sikre dig dette.

Hvis du alligevel oplever, at du ikke bliver behandlet ordentligt i skolen, kan det være svært at vide, hvad der er det rigtige at gøre.

Det er altid godt, at gå i dialog med din skole omkring problemerne, men hvis du ikke føler, at din skole kan hjælpe, så har vi samlet nogle organisationer her, som du kan kontakte - **gratis og anonymt**.

# Den nationale klageinstans mod mobning

Dit gymnasie er forpligtet til at have en "antimobbestrategi". I den skal du kunne finde information om, hvad skolen gør for at undgå og bekæmpe mobning. Hvis du henvender dig til din skole omkring mobning (både fysisk og online), så **skal** de lægge en plan for, hvordan problemet løses.

Hvis skolen ikke hjælper dig, har du mulighed for at kontakte Den Nationale Klageinstans mod Mobning. Læs mere om dem [her](#).

## Sexlinjen

Hvis du oplever at være udsat for krænkelser af seksuel karakter, kan du kontakte sexlinjens rådgivning 100% anonymt på 70 20 22 66.

Telefonen er åben mandag til fredag kl. 15.00 – 19.00

Du kan læse mere om seksuelle overgreb [her](#).

## Ventilen

Ventilen er en organisation, der arbejder for at bekæmpe ensomhed blandt unge. De har forskellige tilbud spredt ud rundt omkring i landet, hvor du kan møde andre unge, der også føler sig ensomme. Læs om deres tilbud Mødestedet og KOMsammen [her](#). Nederst på siden finder du et kort, hvor du kan se om der findes et sted nær dig.

## Headspace

Headspace er en organisation, som ganske enkelt hjælper dig, hvis du mangler en at tale anonymt med. Det kan både være om store og små ting, som du har brug for, at nogen lytter til. Læs mere om, hvordan du kontakter Headspace [her](#). På siden kan du også se eksempler på, hvad andre unge har henvendt sig med.

# Mindhelper

På siden [mindhelper.dk](http://mindhelper.dk) kan du få redskaber og vejledning til, hvordan du håndterer alt fra kærestesorg til stress og angst. Der er videoer med øvelser, interviews og artikler, hvor du kan få viden om en masse trivselsrelaterede emner. Mindhelper har desuden en nem vejviser, hvor du kan finde flere tilbud om hjælp i din kommune.

# Børnetelefonen

Hvis du er under 18 år, har du også altid mulighed for at få gratis og anonym rådgivning på Børnetelefonen på 11 61 11.

Børnetelefonen har åbent hele døgnet.

Læs mere om hvordan du kontakter dem [her](#).

# Ung På Linje

Tilbuddet hører under Ungdommens Røde Kors, og henvender sig (lidt som Headspace) til dig, der mangler en at tale med. Hos Ung På Linje tilbyder de dog ung-til-ung rådgivning, hvilket vil sige, at du kan tale anonymt med en jævnaldrende.

Det er gratis og du kan ringe på 70 12 10 00 mandag til torsdag kl. 19-22.

Læs mere om Ung På Linje [her](#), hvor du også kan se, hvordan du kan få rådgivning gennem chat, hvis du ikke har lyst til at tale.

## DGS

Hvis du har en konflikt med din skole, som du ikke har lyst til at stå alene med, så er du altid velkommen til at kontakte DGS's klagehjælp [her](#). Vi rådgiver dig om, hvordan og til hvem du kan klage, når din ret til et sundt undervisningsmiljø ikke bliver respekteret.