

Undervisningsmateriale – Udskoling

Rettighedsstafetten 2026



Velkommen til Rettighedsstafetten 2026

Velkommen til undervisningsforløbet Rettighedsstafetten 2026!

I dag skal vi tale om børns rettigheder og blive klogere på noget, der hedder Børnekonventionen. Derudover skal vi tale om et alvorligt emne, nemlig vold. Vi skal tale om, hvad vold er, hvad det kan få en til at føle, og hvordan man kan få hjælp, hvis det sker.

Ha' en rigtig god Rettighedsstafet!

Hvad er en rettighed?

Børns rettigheder er regler, der er lavet for at passe på børn. Børns rettigheder gælder for alle børn og unge under 18 år, og de gælder i næsten alle lande. Børns rettigheder er altså noget, de voksne ikke kan sige nej til, men som de skal sørge for bliver overholdt.

En af de rettigheder, I har, er, at I har ret til at *kende* jeres rettigheder. I har også ret til at sige jeres mening og fortælle, hvordan I har det, så længe det ikke går ud over andres rettigheder.

Alle børn har krav på at blive behandlet med respekt, uanset hvilken krop I har, hvor I er fra, eller hvem I er.

Hvad er FN's Børnekonvention?

FN's Børnekonvention er en international aftale om rettigheder for børn. Børnekonventionen gælder for ALLE mennesker under 18 år i alle lande, der er med i aftalen, herunder Danmark.

Børnekonventionen handler om alle de rettigheder, der er vigtige for, at børn har det godt. Det er for eksempel retten til mad, sundhed og et sted at bo, og også børns ret til udvikling, beskyttelse og medbestemmelse.

Hvad er Rettighedsstafetten?

FN's Børnekonvention siger, at regeringen i Danmark skal sørge for, at både danske børn og voksne kender børns rettigheder. Alligevel er der alt for mange børn, der ikke kender deres rettigheder.

Derfor afholdes Rettighedsstafetten en gang om året. Rettighedsstafetten er en uge, hvor skoler i hele landet arbejder med børns rettigheder.

Til Rettighedsstafetten 2026 arbejder vi med **artikel 19 i FN's Børnekonvention**, som siger, at alle børn har ret til at blive beskyttet mod vold. Det er den rettighed, vi skal arbejde med nu.



19



BESKYTTELSE MOD VOLD



Hjernestarter – tænk, tal, del:

Hvad kommer I til at tænke på,
når I hører ordet "vold"?

Tænk først over det alene i 30 sekunder,
snak derefter med en sidemakker i 1 minut
og del til sidst med resten af klassen.

Hvad er vold?

Eksempler på vold:

**At slå
(både med
hænder
og ting)**

**At
sparke**

**At
flå/rive/
ruske**

At nive

**At tage
kvælertag**

**At holde
nogen fast**

At spytte

**At
skubbe**

**At brænde
nogen**

ALLE børn har ret til at leve et liv uden vold.

Det er ALTID de voksnes ansvar at beskytte børn mod vold. Hvis nogen er blevet udsat for vold, har staten pligt til at hjælpe dem.

Vold kan også være psykisk

Siden 2019 har psykisk vold været strafbart i Danmark. Psykisk vold er, hvis nogen, du bor med eller er i nær familie eller kæreste med, ofte udsætter dig for en nedværdigende behandling. Det kunne fx være, hvis man gentagne gange over en lang periode bliver voldsomt skældt ud, latterliggjort, ydmyget, truet, kontrolleret eller omtalt, som om man ikke er noget værd, eller som om man fortjener eller selv er skyld i, at man bliver dårligt behandlet.

Psykisk vold kan gøre lige så ondt indeni, som fysisk vold gør udenpå. Børn har ret til at leve et liv uden frygt for hverken fysisk eller psykisk vold.

Eksempler på psykisk vold

Psykisk vold sker ofte og systematisk i nære relationer over længere tid. Det kunne for eksempel være:

:

At nogen styrer eller bestemmer over ens handlinger

At blive groft kritiseret eller ydmyget

At blive truet med at blive straffet eller forladt

At få at vide, at alting er ens skyld

At blive ignoreret, som om man ikke er der

At ens handlinger bliver holdt øje med

At blive bestemt over og ikke få lov til at sige sin mening

At blive råbt af og skældt voldsomt ud

10-15
minutter

Øvelse 1: **Rettighedsquiz**

Vi skal nu teste vores viden om rettigheder og vold med en kort quiz.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

På næste slide begynder quizzen om rettigheder og vold. Quizzen tager udgangspunkt i Børnekonventionen og en statistisk undersøgelse.

2

Til hvert spørgsmål skal I svare sandt eller falsk. Vi kan aftale at hvis man synes svaret er falsk, så rejser man sig op af sin stol. Tror man derimod det er sandt, bliver man siddende på sin stol.

3

Efter quizzen snakker vi om spørgsmålet på det følgende slide.

Spørgsmål 1



"Børn har ret til at
komme til lægen, hvis de
bliver syge."

Spørgsmål 1

"Børn har ret til at
komme til lægen, hvis de
bliver syge."

Sandt!

Det står i
artikel 24

Spørgsmål 2



"Børn har ret til at gå i skole."

Spørgsmål 2

"Børn har ret til at gå i skole."

Falsk!

Det var et trickspørgsmål. Der står i artikel 28, at børn har ret til undervisning og uddannelse – men det behøver ikke at være i en skole.

Spørgsmål 3

"Børn har ret til at gå til
en fritidsaktivitet."

Spørgsmål 3

Falsk!

"Børn har ret til at gå til
en fritidsaktivitet."

Det var også et
trickspørgsmål. For der
står faktisk i artikel 31, at
børn har ret til hvile, fritid
og leg. Det behøver bare
ikke at være som en
fritidsaktivitet, man går
til.

Spørgsmål 4

"Børn har ret til et trygt
liv, hvor voksne passer
på dem."

Spørgsmål 4

Sandt!

"Børn har ret til et trygt liv, hvor voksne passer på dem."

Det fremgår både af artikel 3, 5, 6 og 27, at voksne, forældre og stater skal sørge for børns beskyttelse, sikkerhed og en levestand, der sikrer børns udvikling.

Spørgsmål 5

"Blandt elever i 8. klasse i Danmark har 7 % været udsat for fysisk vold derhjemme."

Spørgsmål 5

"Blandt elever i 8. klasse i Danmark har 7 % været udsat for fysisk vold derhjemme."

Falsk!

Vi ved ikke præcist, hvor mange børn og unge, der er udsat for vold derhjemme. Det er nemlig ikke altid, det bliver opdaget eller anmeldt.

En undersøgelse fra 2025 viser, at 16 % af elever i 8. klasse har været udsat for fysisk vold derhjemme.

Kilde: Børns Vilkår.

Vi taler i fællesskab om:



- Var der nogle af de rigtige svar, som overraskede jer?
Hvorfor/Hvorfor ikke?

10-15
minutter

Øvelse 2: **Sebastians historie**

Vi skal nu høre en historie om drengen Sebastian, hvis
stedfar er voldelig.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Vi skal nu høre en fiktiv historie, der handler om drengen Sebastian, hvis stedfar er voldelig. Historien varer 3 minutter.

2

Når vi har hørt historien, snakker vi sammen om de spørgsmål, der står på næste slide.

Lydfil: Historien om Sebastian



Afspil lydfilen her

Vi taler i fællesskab om:



- Hvilken slags vold er Sebastian, hans mor og hans lillesøster udsat for? Kom med konkrete eksempler.
- Hvorfor tror I, det er så svært for Sebastian at fortælle det til nogen? Hvad er han bange for?
- Hvad ville I gøre, hvis Sebastian var en af jeres venner, og I fik en mistanke om, at der var noget galt hjemme hos ham?

60
minutter

Øvelse 3: **Den perfekte middag**

I denne øvelse skal vi se en film om en familie, der ser pæn og tjekket ud på overfladen, men hvor der foregår ubehagelige ting bag facaden.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Om lidt skal vi sammen se filmen 'Den perfekte middag', som varer cirka 30 minutter.

2

Inden vi ser filmen, inddeler jeg jer i seks grupper. Hver gruppe får til opgave at lægge særligt mærke til en specifik karakter i filmen.

3

Når vi har set filmen, får hver gruppe uddelt et ark med tre spørgsmål om deres karakter, som I skal svare på.

4

Vi samler op ved, at alle grupperne deler deres spørgsmål og svar med resten af klassen.

5

Til sidst taler vi i fællesskab om spørgsmålene på det slide, der kommer efter filmen.

Video: Den perfekte middag



[Start videoen her](#)

Vi taler i fællesskab om:



- Hvilke følelser/fornemmelser får I, når faren kommer hjem? (begge gange)
- Hvilke tegn og signaler lægger I mærke til undervejs i filmen, der viser os, at noget er under opsejling?
- Hvad kunne personerne hver især gøre anderledes – og hvorfor tror I, at de ikke gør det?
- Hvad tror I, der sker efter filmens slutning?

15
minutter

Øvelse 4: **Hvem kan hjælpe?**

I denne øvelse skal vi blive klogere på, hvem der kan hjælpe, hvis man selv eller nogen, man kender, er udsat for vold.

Der er altid hjælp at hente

Det vigtigste budskab i dette forløb er, at man skal fortælle det til nogen, hvis man oplever vold. Det kan være til en kammerat, en lærer, et familiemedlem, en sportstræner, en sundhedsplejerske, en pædagog eller en hvilken som helst anden voksen, man føler sig tryk ved. Det kan ske, at man bliver nødt til at sige det flere gange eller til forskellige personer, før nogen hjælper – men det er vigtigt, at man bliver ved.

I Danmark findes der også en række fagpersoner og organisationer, man kan kontakte for at tale om volden og få hjælp. Det er organisationer med fagpersoner, som ved meget om, hvad vold er, hvad det gør ved børn, og hvordan man kan håndtere det – og som virkelig gerne vil hjælpe børn og unge, så ingen skal stå alene.

I skal nu bruge 5 minutter på at søge på nettet for at finde frem til, hvem der kan hjælpe, hvis man som barn eller ung oplever vold.

- Del jeres fund i klassen. Kig derefter sammen på de følgende slides, hvor de forskellige fagpersoner og organisationer, der kan hjælpe, fremgår.

Børnetelefonen

BørneTelefonen er en gratis og anonym rådgivningsservice, som altid har åbent. Man kan ringe til BørneTelefonen på 116111, eller man kan skrive til eller chatte med en rådgiver.

BørneTelefonen kan også hjælpe ved at give dig en bisidder. Det er en person, som kender dine rettigheder og kan støtte dig, hvis du skal have hjælp fra kommunen eller Familieretshuset.

Hvis man er over 15 år gammel, kan man få tilsvarende hjælp fra rådgivningsservicen Hørt.

Børnetelefonen.dk
Hørt.dk

Bryd tavsheden



Bryd Tavsheden hjælper børn og unge mellem 13-24 år med at tale om vold. Det kan enten være vold i hjemmet eller i et kæresteforhold.

Bryd Tavsheden har gratis samtaleforløb, en telefonlinje, en brevkasse og en chat.

Brydtavsheden.dk

AKT

AKT står for Adfærd, Kontakt og Trivsel. De fleste skoler i Danmark har en AKT-vejleder eller AKT-lærer, som har et særligt ansvar for at sikre, at børnene på skolen har det godt. På nogle skoler kaldes disse personer LKT-lærere (Læring, Kontakt og Trivsel) eller inklusionsvejledere.

AKT-lærere eller -pædagoger er uddannede i at hjælpe børn med at håndtere forskellige problemer og konflikter – og de kan også hjælpe dig, hvis der er noget galt derhjemme.

Du kan spørge en lærer eller pædagog, om I har en AKT-vejleder på jeres skole.

TUBA



TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere.

Hvert 7. barn vokser op med forældre, der har et misbrug af alkohol eller stoffer, og risikoen for vold er desværre større i disse familier.

TUBA tilbyder blandt andet hjælp i form af gratis rådgivning, chat og drop-in møder.

Tuba.dk

15
minutter

Øvelse 5: **Sig det højt! Sig det til mig!**

Nu har I lært en masse om børnekonventionen og børns rettigheder. Det er vigtigt, at børn fortæller det til en voksen, hvis de oplever, at deres rettigheder ikke bliver overholdt. I denne øvelse skal børnene aktivt medgive, hvem de ville sige det til.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



Obs: Linket og QR-koden er først gyldigt fra start uge 34. Men du kan allerede nu øve dig i rettighedsspillet



1

Sig det højt!

Børnene i klassen går hver især ind på nedenstående link eller scanner QR-koden. Herefter kommer de ind til et digitalt afkrydsningsskema, hvor de kan give deres input til, hvem de ville sige det højt til.

Klik [her](#) for at gå til afstemningen. Eller scan QR koden.



2

Rettighedsspillet

Når i har udfyldt afstemningen kan i lære endnu mere om hvilke rettigheder man har som barn i Rettighedsspillet. Her kan du vinde et sejt rundboldbat til din klasse, hvis du skriver dig på high-scoren med din lærers mail, og er blandt dem med flest point.

Klik [her](#) for at gå til rettighedsspillet, eller scan QR koden



Fælles opsamling- hvad tager vi med os?

I dag har vi talt om vold og retten til ikke at blive udsat for vold. Vi har talt om forskellen på fysisk og psykisk vold, lyttet til en lydcase og set en kort film. Vi har også talt om, hvor man kan søge hjælp.

Fælles opsamling

Vi taler i fællesskab om:

- Hvordan har det været at tale om så alvorligt et emne?
- Nævn noget, I har lært i dag, som I ikke vidste i går.