



BÆRUM
KOMMUNE

PSYKISK HELSE

I BÆRUMSSKOLEN

FORORD

Visjonen for bærumsskolen er:

- alle elever skal få maksimalt faglig og personlig utbytte av sin skolegang
- bærumsskolen skal være en inspirerende foregangsskole med fokus på langsiktig og systematisk utviklingsarbeid

Denne nettressursen retter oppmerksomheten mot elevenes psykiske helse i arbeidet med å skape et godt faglig og sosialt læringsmiljø.

God psykisk helse er et viktig mål i seg selv. Samtidig vet vi at barn og unges psykiske helse påvirkes av hvordan elever fungerer og presterer i skolen, og motsatt. Psykiske helseproblemer gir økt risiko for dårlige skoleprestasjoner, samtidig som det å mislykkes i skolen kan påvirke elevers psykiske helse i negativ retning. Mye tyder også på at psykiske helseproblemer er den største enkeltårsaken til frafall i videregående opplæring (NIFU Step, 2012).

Mange lærere og rektorer gir uttrykk for at det er viktig at skolen arbeider systematisk for å forebygge psykiske vansker og fremme god psykisk helse (NIFU Step, 2014). Denne nettressursen skal være et praktisk hjelpemiddel for lærere og skoleledere slik at de gjennom økt kunnskap om psykisk helse kan:

- gi alle elever et bedre psykososialt læringsmiljø og et tilpasset opplæringstilbud
- gi elever med psykiske vansker og lidelser bedre oppfølging og veiledning slik at de kan takle sin skole og livssituasjon

Ressursen skal også sikre at det tverrfaglige samarbeidet rundt barn med psykiske vansker eller lidelser i Bærum fungerer hensiktsmessig. Det teoretiske rammeverket for ressursen er inspirert av Oslo kommunes ressursperm for psykisk helse.

Sandvika, september 2020



Siv Herikstad
Kommunalsjef Oppvekst skole

INNHOOLD

BAKGRUNN	<u>4</u>
HVA ER PSYKISK HELSE?	<u>6</u>
HVA MÅ SKOLEN VITE OM PSYKISK HELSE?	<u>10</u>
Psykiske vansker eller lidelser	<u>13</u>
Depresjon	<u>14</u>
Angst	<u>15</u>
Spiseforstyrrelser	<u>16</u>
Rus	<u>18</u>
Alvorlig skolefråvær	<u>19</u>
Omsorgssvikt	<u>20</u>
Selvmordstanker og selvmord	<u>21</u>
Selvskading	<u>22</u>
ARBEID MED PSYKISK HELSE I BÆRUMSSKOLEN	<u>23</u>
Universelle tiltak	<u>26</u>
Selekterte tiltak	<u>37</u>
Indirekte tiltak	<u>38</u>
Tverrfaglig samarbeid	<u>39</u>
Referanser	<u>42</u>
VERKTØYKASSE	<u>43</u>





BAKGRUNN



«Det er lærerens ansvar å skape gode relasjoner og et godt sosialt læringsmiljø blant elevene.»

Alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringsloven § 9A-1). I følge Opplæringslovens § 9A-3 skal skolen arbeide kontinuerlig og systematisk for å fremme helse, miljøet og tryggheten til elevene. Arbeid for å fremme god psykisk helse og forebygge psykiske vansker hos barn og unge, er en del av dette. Et godt læringsmiljø er et grunnleggende fundament for læring. Det er lærerens ansvar å skape gode relasjoner og et godt sosialt læringsmiljø blant elevene. I rammeverk for kvalitet i bærumsskolen, Bedre læring, er livsmestring et av tre satsingsområder.

I en undersøkelse gjennomført av NIFU Step (2014) svarer et stort flertall av lærere at de ønsker at skolen skal jobbe systematisk for å forebygge psykiske vansker og for å fremme god psykisk helse hos elevene. Men mange etterlyser kompetanse for å følge opp elevene.

Denne nettressursen skal bidra til at skoleledere og lærere i bærumsskolen kan:

- skape forebyggende og helsefremmende læringsmiljøer
- oppdage elever med psykiske vansker tidlige
- ta initiativ til at det blir satt i gang tiltaksom kan forebygge psykiske vansker og lidelser gjennom tilpasset undervisning
- melde eventuelle bekymringer til hjelpeinstansene på et tidlig tidspunkt

Nettressursen skal også sikre at det tverrfaglige samarbeidet rundt barn med psykiske vansker eller lidelser i Bærum fungerer hensiktsmessig.



HVA ER PSYKISK HELSE?



«Vel så mye som å mestre sorg, depresjoner og alvor, handler psykisk helse om glede, humor og kjærlighet» (Rådet for psykisk helse, 1999)

De aller fleste barn og unge trives og klarer seg bra i skole, familie og fritid. Mens den fysiske helsen blant barn blir stadig bedre, har vi de senere årene rettet fokus mot de barna som strever med sin psykiske helse.

Psykisk helse er noe alle har hele tiden. Psykisk helse handler ikke om å være enten syk eller frisk, men om evnen til å mestre de utfordringene livet stadig tilbyr. Det handler om blant annet emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner og evne til fleksibilitet (Sosial og helsedirektoratet, 2007).

Barn og ungdom med god psykisk helse kjennetegnes ved at de utvikler seg psykologisk, emosjonelt, intellektuelt og åndelig, tar initiativ til, utvikler og opprettholder gjensidige tilfredsstillende personlige relasjoner, leker og lærer, utvikler følelse for rett og galt, kan løse problemer ved motgang og drar lærdom av disse erfaringene (Kutash, Duchnowski og Lynn, 2006).

For noen blir livets påkjenninger vanskelige å håndtere. Betegnelsen **psykiske vansker** brukes om barn og unge som har symptomer som angst, fortvilelse, følelse av meningsløshet, søvnvansker, spiseforstyrrelser, konsentrasjonsvansker eller uro. Symptombelastningen er ikke så stor at det kan kalles en sykdom, men vanskene påvirker likevel elevens hverdag og læringssituasjon (Nasjonalt folkehelseinstitutt, 2007). Først når symptombelastningen er så stor at den kvalifiserer til diagnoser som for eksempel angstlidelser, alvorlig depresjon og anoreksi, betegnes det som **psykiske lidelser**.



«Det er store kjønnsforskjeller knyttet til psykiske lidelser gjennom hele oppveksten».

Forekomst

Nasjonalt folkehelseinstitutt (2007) anslår at 10-20 prosent av barn og unge har psykiske vansker eller lidelser i så stor grad at det går utover deres forhold til familie, venner og skole. 58 prosent av disse antas å ha psykiske sykdommer med såpass mange og alvorlige plager at de trenger behandling. Hos de fleste er symptomene forbigående, men mange barn og unge har en psykisk lidelse med symptomer som varer i mange år.

I bærumsskolen er det vel 16 500 elever. Tallene fra Folkehelseinstituttet skulle tilsa at godt over 2 000 elever i bærumsskolen har en eller annen form for psykisk vanske. Av disse vil det være over 750 elever som har utviklet en psykisk lidelse. I UngData-undersøkelsen våren 2019 svarte 5 prosent av guttene i ungdomsskolen og videregående skole i Bærum at de har høy grad av depressoivt stemningsleie. 16 prosent av jentene svarte det samme.

Det er store kjønnsforskjeller knyttet til psykiske lidelser gjennom hele oppveksten. Før puberteten er to av tre barn med betydelige psykiske plager og normbrytende atferd gutter. Ungdomstiden er en særlig sårbar periode hvor flere jenter enn gutter rammes av psykiske vansker og lidelser. Etter puberteten er to av tre ungdommer med betydelige plager jenter. Mens guttenes plager ofte knytter seg til atferdsproblemer, dominerer angstlidelser, depresjon og spiseforstyrrelser hos jentene. Elever med etnisk minoritetsbakgrunn har mer emosjonelle problemer enn sine etnisk norske jevnaldrende gjennom barne, ungdoms og videregående skole (Nasjonalt folkehelseinstitutt, 2008).

Risikofaktorer

Årsakene til psykiske vansker og lidelser er mange og sammensatte, og kan relateres til både forhold ved det enkelte barn, i barnets nære relasjoner eller i barnets øvrige nettverk og samfunn (Sosial og helsedirektoratet, 2007). Sannsynligheten for å utvikle psykiske vansker eller lidelser er knyttet til den enkeltes samlede livssituasjon. Jo flere risikofaktorer barnet er utsatt for, dess større er sannsynlig heten for å utvikle psykiske vansker.

På individnivå kan det være medfødte genetiske årsaker som kan føre til, eller forsterke, psykiske vansker. Det kan være for eksempel sårbarhet, sykdommer og funksjonshemminger, temperament, dårlig impuls kontroll, manglende tro på egne muligheter for kontroll eller ulike lærevansker.

I barnets nære relasjoner kan høyt konflikt nivå i familien, uklare og inkonsistente regler, vold eller trusler om vold, skilsmisse og fattigdomsproblematikk være forhold man bør være oppmerksom på. Det er likevel viktig å vite at de fleste barn og unge med psykiske vansker og lidelser kommer fra familier som ikke kjennetegnes av spesielle risikofaktorer.

Forhold ved øvrige nettverk og samfunn som kan gi økt risiko for utvikling av psykiske vansker og lidelser kan være utrygt nærmiljø, skolemiljø, mobbing og diskriminering av ulik art. Mobbing er en av de store risikofaktorene for å utvikle psykiske vansker eller lidelser.

Beskyttelsesfaktorer

Trygghet, tilhørighet og fellesskap med andre er viktig for å utvikle en god psykisk helse. I skolesammenheng har læringsmiljøet stor betydning for barn og unges psykiske helse. Mange barn med psykiske vansker og lidelser kan få hjelp til å mestre tilværelsen ved å ha en trygg skolesituasjon og en god relasjon til de voksne på skolen. En av de viktigste betingelsene handler om å sikre at alle elever lykkes i skolen, at de får mestringsopplevelser og tro på seg selv. Like viktig er det at skolens miljø bidrar til at alle elever føler seg trygge i hverdagen, at de blir sosialt aksepterte, kjenner tilhørighet og får venner blant sine medelever. Lærere som gir elever gode skolefaglige og sosiale mestring muligheter har slik sett en viktig forebyggende og beskyttende rolle.

«VENNSKAP, MESTRING
OG ANERKJENNELSE

er antakelig det nærmeste vi kommer en
universalmedisin mot psykiske problemer»

(Ogden, 2009)



A photograph of two young women in school uniforms stretching on a green field. The woman in the foreground is wearing a white t-shirt, a grey skirt, glasses, and has her hair in a bun. She is leaning forward with her hands on the ground, smiling. The woman behind her is wearing a pink t-shirt and a white skirt, also smiling. In the background, there is a wooden building, a basketball hoop, and other people walking on a path. A semi-transparent green banner is overlaid on the bottom half of the image, containing the text.

HVA MÅ SKOLEN VITE OM
PSYKISK HELSE?

Skolen er det stedet utenom hjemmet hvor barn og unge oppholder seg mest, og for noen elever er læreren den mest betydningsfulle voksenpersonen de har i livet. I mange tilfeller er læreren den første utenom hjemmet som oppdager elever med psykiske vansker eller lidelser, og ofte den personen som eleven selv, foresatte og medelever først tar kontakt med når de blir bekymret.

Mange lærere etterlyser mer kompetanse i å oppdage bekymringsfull atferd, hvordan slik atferd skal meldes videre til rette vedkommende, og hvordan undervisningen kan tilrettelegges på en hensiktsmessig måte. Lærerens rolle i det psykiske helsearbeidet handler ikke om at lærerne skal være terapeuter, men om at de skal få kunnskap om psykiske lidelser, vite hva de skal se etter og hvor de kan søke hjelp, slik at de kan gi målrettet hjelp til de elevene som strever. Lærerens rolle overfor elever med psykiske vansker og lidelser er viktig, ettersom tiltakene som skjer i elevens skole og livssituasjon ofte viser seg å være et det viktigste bidraget til elevens videre utvikling.

Tidlig innsats

Psykiske lidelser kan være enklere å behandle hvis de oppdages tidlig. Tidlig innsats er et grunnleggende prinsipp i alt arbeid med barn og unge i Bærum. Tidlig innsats forstås da som både tidlig tidspunkt i barnas liv, men også hjelp når det først er oppdaget. Dersom skolen er urolig for et barn, skal de raskest mulig sette i gang tiltak på skolen, samtidig som de søker råd hos hjelpetjenestene.





Symptomer på psykiske vansker og lidelser – hva skal vi se etter?

Ofte kan det være vanskelig for omgivelsene å fange opp hvem som sliter med psykiske vansker og lidelser. Symptomene kan komme til uttrykk på ulike måter, og i mange tilfeller vises ikke symptomene direkte, men som indirekte, diffuse tegn på at noe ikke er som det skal. Hos noen vises det ingen ytre tegn på at noe er galt. Hos andre kan symptomene vise seg somatisk, som for eksempel hodepine, vondt i magen, søvnvansker eller redusert matlyst. Hos andre kan symptomene vise seg i form av konsentrasjonsvansker, høyt fravær, tilbaketrekking eller utagering. Jo yngre barnet er, desto mer diffuse er ofte symptomene, og desto tidligere bør man søke hjelp.

For læreren kan det være vanskelig å vite hva som er symptomer på psykiske vansker og lidelser. Et godt utgangspunkt er å kjenne til, og ha et våkent blikk på atferd som kan være symptomer på vansker og lidelser, på de elevene som har en ekstra sårbarhet fordi de er eksponert for risikofaktorer, og på forhold som påvirker elevens livssituasjon. Tegn og symptomer på psykiske helseproblemer kan være en naturlig del av svingningene i barn og unges liv, men varer de over tid, skal skolen ta affære. Dersom læreren er bekymret for en elev, kan det ofte være nødvendig med flere henvendelser før eleven ønsker å fortelle hva han eller hun strever med.

PSYKISKE VANSKER ELLER LIDELSER

— hva skal jeg se etter?

Tegn og symptomer kan være en naturlig del av svingningene i den unges liv, men varer de over tid, er det grunn til å bli urolig.

- Utagering, kommer lett i konflikt
- Mindre kontakt med venner
- Ansomhet, tilbaketrekking
- Vegring for framføringer
- Manglende livsglede
- Endret spisemønster
- Humørsvingninger
- Søvnvansker
- Hyperaktivitet
- Likegyldighet
- Høyt forventningspress
- Dårlig kommunikasjon med foresatte
- Utsatt for mobbing
- Negativ opplevelse av skolemiljøet
- Lav sosial kompetanse

- Negativt selvbilde
- Foresatte som krangler
- Manglende mestingsfølelse
- Genetisk sårbarhet
- Har ingen venner på skolen
- Psykisk syke foresatte
- Underlig atferd
- Endring i faglige prestasjoner
- Ensomhet, tilbaketrekking
- Konsentrasjonsproblemer
- Tristhet, nedstemthet
- Rastløshet, uro
- Vondt i magen
- Søvnvansker
- Høyt fravær

Dette skal du gjøre:

Psykiske lidelser kan være enklere å behandle hvis de oppdages tidlig, og tiltak som settes inn i skolen og elevens hverdag er ofte de viktigste. Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam.

Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale. Sammen kan dere vurdere om dere skal sette i gang tiltak på skolen eller søke råd hos andre hjelpetjenester.

Mistanke om vold eller seksuelle overgrep skal meldes til barnevernstjenesten. Konkrete hendelser knyttet til vold eller seksuelle overgrep skal i tillegg meldes til politiet.

Meld ifra om din bekymring!



DEPRESJON

Depresjon er en psykisk lidelse som endrer måten man tenker på og påvirker humør, følelser og atferd. Følelsene er preget av tomhet og tristhet eller generelt fravær av følelser, motivasjon og konsentrasjon. I tillegg kan kroppen påvirkes ved at man får mindre energi, sover dårligere eller får andre fysiske symptomer. Depresjon er sammen med angst den hyppigste psykiske lidelsen blant ungdom.

TEGN OG SYMPTOMER PÅ DEPRESJON

- irritabilitet og sinneutbrudd
- kjedsomhet
- misbruk av alkohol og/eller narkotika
- dårligere resultater på skolen/skolevansker
- hyperaktivitet
- søvnvansker (for mye/for lite/endret søvnmønster)
- trøtthet/tap av energi
- tap av matlyst (evt. vekttap) eller økt matlyst/ endret spisemønster
- problemer med personlig hygiene
- nedstemthet og manglende lyst, glede og initiativ
- negative tanker om seg selv med følelse av verdiløshet/ å ikke være elsket
- selvbepreidelser og skyldfølelse



Skolens rolle

Depresjon kan være enklere å behandle hvis den oppdages tidlig, og tiltak som settes inn i skolen og elevens hverdag er ofte de viktigste. Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Det finnes god hjelp for depresjonslidelser, for eksempel samtaleterapi og familierapeutisk tilnærming. Det er viktig at skolen opptre støttende ovenfor den unge og de foresatte, tar ansvar for å innhente råd og bistand fra hjelpetjenestene og samarbeider med dem.

TEGN OG SYMPTOMER

kan være en naturlig del av svingningene i den unges liv, men varer de over tid er det grunn til å bli urolig.

Meld ifra om din bekymring!



ANGST

Angst er et naturlig og nødvendig signal om forberedelse til å være ekstra oppmerksom på en spesiell situasjon eller fare. Den gjør at kroppen og sinnet raskt forbereder seg på en utfordring eller en trussel.

En angstlidelse kjennetegnes ved at barnet eller den unge viser en engstelse som er atypisk for alderen. Angstlidelsen forårsaker mye ubehag og påvirker barnets/den unges livskvalitet i hjemmet, på skolen og blant venner. Det finnes flere typer angstlidelser som kan arte seg svært ulikt, for eksempel angst for å bli skilt fra hjemmet, angst for objekter (for eksempel edderkopper) eller panikkanfall. Angst er sammen med depresjon den hyppigste psykiske lidelsen blant barn og ungdom. Det er flest jenter som får en angstlidelse.

TEGN OG SYMPTOMER PÅ ANGST

- vondt i magen (særlig hos de yngste)
- er tilbaketrukket/sky og går mye alene
- forsøker å unngå spesielle situasjoner eller aktiviteter
- får jernteppe
- klarer ikke å snakke
- har dårlig selvtillit og selvbilde – vil nødig vise seg fram, er redd for å dumme seg ut
- har skolevegring
- er ukonsentrert, trist, unormalt trøtt, har hodepine eller svimmelhet
- har unormalt mange bekymringer for skoleprestasjoner, for egen helse, for ulykker og katastrofer
- tvang/ritualisert atferd



Skolens rolle

Angst kan være enklere å behandle hvis det oppdages tidlig, og tiltak som settes inn i skolen og elevens hverdag er ofte de viktigste. Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Det finnes god hjelp for angstlidelser, for eksempel kognitiv atferdsterapi. Det er viktig at skolen opptrer støttende ovenfor den unge og de foresatte, tar ansvar for å innhente råd og bistand fra hjelpetjenestene og samarbeider med dem. En angstlidelse kan gjøre at det er vanskelig å ha framføringer, delta i gruppearbeid, eller være med på skoleturer. Lærerens tilrettelegging for den enkelte er derfor svært viktig.

TEGN OG SYMPTOMER

kan være en naturlig del av svingningene i den unges liv, men varer de over tid er det grunn til å bli urolig.

Meld ifra om din bekymring!



SPISEFORSTYRRELSER

Man har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger om mat, kropp og vekt går utover livskvalitet og fungering i hverdagen. Å overspise, sulte, kaste opp og tvangstrene brukes bevisst eller ubevisst i for søk på å unngå problematiske og uoversiktlige tanker og følelser. Spiseforstyrrelser kan opptre allerede i 10-12 års alder. Spiseforstyrrelser deles ofte i tre typer; anoreksi, bulimi og tvangsspising:

■ **ANOREKSI** er viljemessig redusert matinntak, ofte kombinert med overdrevent høyt aktivitetsnivå og stor frykt for å legge på seg. Kan føre til alvorlig vekttap.

■ **BULIMI** er ukontrollert overspising etterfulgt av kompensasjon, f.eks. oppkast eller overdrevet fysisk aktivitet. Mange er normalvektige.

■ **TVANGSSPISING** er periodevis eller jevnlig ukontrollert overspising uten kompensasjon. Mange er overvektige, noen har perioder med slanking som fører til vektsvingninger.

«Man har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger om mat, kropp og vekt går utover livskvalitet og fungering i hverdagen.»

TEGN OG SYMPTOMER PÅ SPISEFORSTYRRELSER

Mat

- er opptatt av mat
- spiser mindre eller overspiser med oppkast
- benekter sult
- skyldfølelse for å ha spist

Humør og atferd

- veier seg ofte
- opptatt av slanking og dietter
- misbruker avføringsmidler
- utvikler rigide daglige rutiner
- søvnvansker
- sosial tilbaketrekking eller ekstra hjelpsom

Fysiske tegn

- vekttap og vektsvingninger
- manglende eller uregelmessig menstruasjon
- svimmelhet, tretthet, besvimelser
- lav kroppstemperatur
- spenningshodepine, hovne kinn

Meld ifra om din bekymring!





Skolens rolle

Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven og de foresatte. Skolehelse-tjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Spiseforstyrrelser går sjelden over av seg selv. Mange har nytte av selvhjelpstilbud, men de aller fleste trenger også profesjonell hjelp fra fastlege eller spesialisthelsetjenesten (BUP). Ungdom kan gjerne bruke skolehelsetjenesten ved helsesykepleier eller psykisk helse-team som første hjelpeinstans. Ved behov er det viktig at skolen/læ-eren er deltakende i de samlede hjelpetiltakene rundt den enkelte elev og at man opptrer støttende ovenfor den unge og de foresatte.

«Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam.»



RUS

Rusbruk hos ungdom kan være vanskelig å oppdage fordi symptomene lett kan forveksles med humørsvingninger og atferd som er vanlige i en pubertetsutvikling.

TEGN OG SYMPTOMER PÅ RUS

- humørsvingninger – fra aggressivitet til sløvhet
- unngår kontakt med andre, trekker seg unna familie
- skifte av venner, interesser, kles og livsstil, negativ til tidligere venner
- overnatter ofte hos venner foresatte ikke kjenner
- dårlige skoleprestasjoner, skulker skolen
- glemmer avtaler og roter mer enn vanlig
- vekttap, dårlig matlyst og/eller plutselige matkikk, dårligere helse
- røde øyne
- kodesnakker i telefonen, stort pengeforbruk



Skolens rolle

Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven og de foresatte. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier eller rusforebyggende team ungdom er et godt sted å starte. Rusforebyggende team ungdom har erfaring og kompetanse på ungdom og rus. Du kan henvende deg på telefon for anonym drøfting på telefon 90 80 93 68. Utekontakten og politiet har også god kompetanse om ungdom og rusproblematikk.

I tillegg til at rusmisbruk i seg selv er alvorlig, kan misbruket være et tegn på at den unge sliter med psykiske problemer som angst, depresjon, sosial tilpasning eller en begynner de alvorlig sinnslidelse som han/hun forsøker å medisinerer seg selv for.

«Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier eller helsestasjon for ungdom er en god første hjelpeinstans for ungdom som opplever rusproblematikk hos seg selv eller andre.»

Meld ifra om din bekymring!



ALVORLIG SKOLEFRAVÆR

Alvorlig skolefravær er vansker eller vegring mot å gå på skolen, eller å bli på skolen hele dagen. Alvorlig skolefravær er et overordnet begrep som omfatter det å vegre seg for å gå til skolen av flere grunner.

TEGN PÅ ALVORLIG SKOLEFRAVÆR

- Eleven har et økende fravær og uteblir fra enkelttimer eller dager
- Eleven viser tegn på ubehag på skolen:
 - vil ikke snakke i klassen
 - vil være alene
 - skjuler skolearbeidet sitt, vil ikke vise det frem
 - vil ikke delta på prøver, blir kanskje borte fra skolen den dagen
 - andre tegn på å ikke mestre skolearbeidet eller å opparbeide en dårlig selvfølelse



Skolens rolle

Alvorlig skolefravær kan være enklere å få bukt med hvis det oppdages tidlig. Bærumsskolen har egne rutiner for oppfølging av fravær. Det er viktig at du følger disse, og tar raskt affære ved fravær. Du skal raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør raskt ta initiativ til å snakke med eleven. Helsepsykeleier kan bistå med råd forutfor eller i en slik samtale.

«Alvorlig skolefravær kan være enklere å få bukt med hvis det oppdages tidlig.»

Meld ifra om din bekymring!



OMSORGSSVIKT

Mange barn som blir utsatt for omsorgssvikt viser ikke tydelige tegn på dette. Eksemplene nedenfor er ikke utfyllende. Barnet kan også gi andre signaler enn disse. Det er heller ingen nødvendig sammenheng mellom slike tegn og at barnet lever i en vanskelig livssituasjon. Men når et barn viser ett eller flere av disse tegnene, er det grunn til nærmere undersøkelse og samtale med barnet.



Skolens rolle

Ansatte i skolen har plikt til å handle når de er bekymret for omsorgssvikt i hjemmet. Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressurs-team. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Samarbeid med barneverntjenesten

- Blir du bekymret for om et barn opplever alvorlig omsorgssvikt eller mishandling, er det meldeplikt til barnevernet
- Får du informasjon eller opplysninger som kan tilsi at du blir bekymret for et barn, men er usikker på om meldeplikten er utløst, ta kontakt med barneverntjenestens konsultasjonstelefon tlf. 67 50 47 70 for råd om hvordan gå frem.
- Barneverntjenestens konsultasjonstelefon er åpen hele døgnet. Du kan ta kontakt for å drøfte anonymt bekymringer rundt et barn, om bekymring skal meldes til barneverntjenesten, eller hvordan du på annen måte bør gå frem. Barneverntjenesten kan også drøfte med deg hvordan barn i grensesone oppfølging fra skolen og/eller melding til barneverntjenesten bør følges opp.

TEGN OG SYMPTOMER PÅ OMSORGSSVIKT

- mangel på tilsyn
- usunt eller mangelfullt kosthold (over- eller undervekt)
- mangelfull hygiene
- dårlig tannstatus
- mangelfull/uegnet påkledning
- barnet er preget av dårlig stell og pleie som har vart over tid
- ubehandlede infeksjoner (også parasitter, skabb, lus)
- manglende oppfølging av nødvendig medisinsk behandling og helsetjenester for barn
- mangel på sosiale ferdigheter
- tristhet
- mangel på mimikk
- konsentrasjonsproblemer
- ufrivillig vannlating og avføring
- motorisk uro
- angst
- følelsesmessig ustabilitet
- uvanlig fokusert på foreldrene sett i lys av alder og utvikling
- bortfall av tidligere ferdigheter
- ekstremt god tilpasningsevne

Meld ifra om din bekymring!



SELMORDSTANKER OG SELVMORD

Selvord blant barn under 15 år er heldigvis ekstremt sjeldent, mens selvmordsforsøk og alvorlig selvskadende atferd er en av de hyppigste årsaker til akutte psykiatriske henvisninger av barn og unge.

Årsaken til at en person får tanker om eller forsøker å ta sitt liv er ofte sammensatt. Mange unge som får selvmordstanker har hatt psykiske vanker over tid. For noen er selvmordstanker knyttet til en krise eller depressiv episode, hos andre er det et langvarig og tilbakevendende problem.

Hva kan utløse selvmordstanker?

Belastende livshendelser som tap av nære venner eller familiemedlemmer, opplevelse av ensomhet, vedvarende konflikter, vold, overgrep, omsorgs- svikt, alvorlig sykdom, mobbing, samlivsbrudd i familien.

En kombinasjon av flere forhold kan gi en opplevelse av håpløshet og en følelse av ikke å mestre livet. Risikoen for slike følelser øker jo flere forhold som er tilstede samtidig.



Skolens rolle

Ansatte i skolen har plikt til å handle når de er bekymret for selvmord hos elever. Er du urolig for en elev, skal du raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressurs- team. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik sam- tale.

«Årsaken til at en person får tanker om eller forsøker å ta sitt liv er ofte sammensatt.»

Meld ifra om din bekymring!



SELVSKADING

Selvskading er handlinger som en person med vilje utfører for å skade seg selv. Selvskading kan forstås som et språk, der sårene gir uttrykk for en indre tilstand. En ytre, synlig skade kommer da i stedet for en indre skade som er vanskeligere å uttrykke. Selvskading kan også forstås som en bearbeiding og mestring av vanskelige følelser, minner og situasjoner. Selvskading forekommer oftere blant jenter enn blant gutter.

TEGN PÅ SELVSKADING

Eleven skader seg ved å:

- kutte seg på armer, hender eller bein
- brenne seg
- slå seg selv
- kløre og bite seg
- spise ufordøyelige stoffer
- ta store doser medisin



Skolens rolle

Selvskading kan være enklere å behandle hvis det oppdages tidlig. Du skal raskest mulig drøfte saken med din nærmeste leder og melde saken for skolens ressursteam. Du bør også ta initiativ til å snakke med eleven og de foresatte. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Personer som skader seg selv med vilje trenger hjelp fra helsepersonell, først og fremst gjennom helsetjenesten ved helsesykepleier og Psykisk helseteam, eller barnets/ungdommens fastlege. Disse vil kunne henvise videre til behandling i hjelpeapparatet. Det er viktig at skolen opptre støttende ovenfor den unge og de foresatte, tar ansvar for å innhente råd og bistand fra hjelpetjenestene og samarbeider med dem.

«Det er viktig at skolen opptre støttende ovenfor den unge og de foresatte, tar ansvar for å innhente råd og bistand fra hjelpetjenestene og samarbeider med dem.»

Meld ifra om din bekymring!



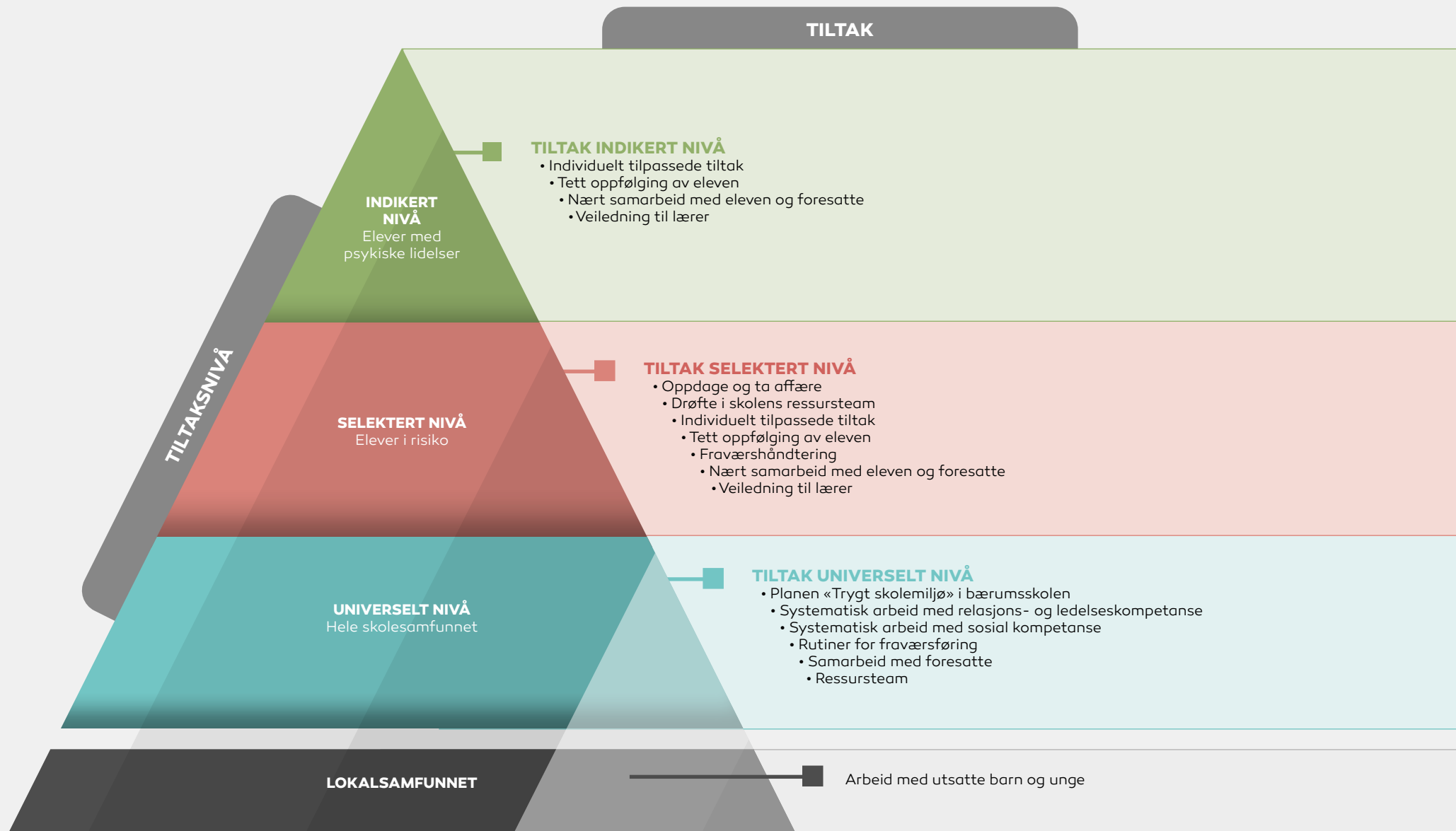


ARBEID MED PSYKISK HELSE I BÆRUMSSKOLEN



bærumsskolen arbeider vi med psykisk helse på tre nivåer. Det universelle nivået omfatter forebyggende, helsefremmende tiltak for hele skolesamfunnet, som for eksempel arbeid med å skape gode læringsmiljøer, og relasjons og ledelseskompetanse hos lærerne. Det selekterte nivået omfatter de 10-20% av elevene som har psykiske vansker. Tilrettelegging for disse elevene, eller grupper av elever, kan bidra til raskere bedring og forebygge forverring av vansken. Det indikerte nivået omfatter de 5-8 % av elevene som har psykiske lidelser (Nasjonalt folkehelseinstitutt, 2007).

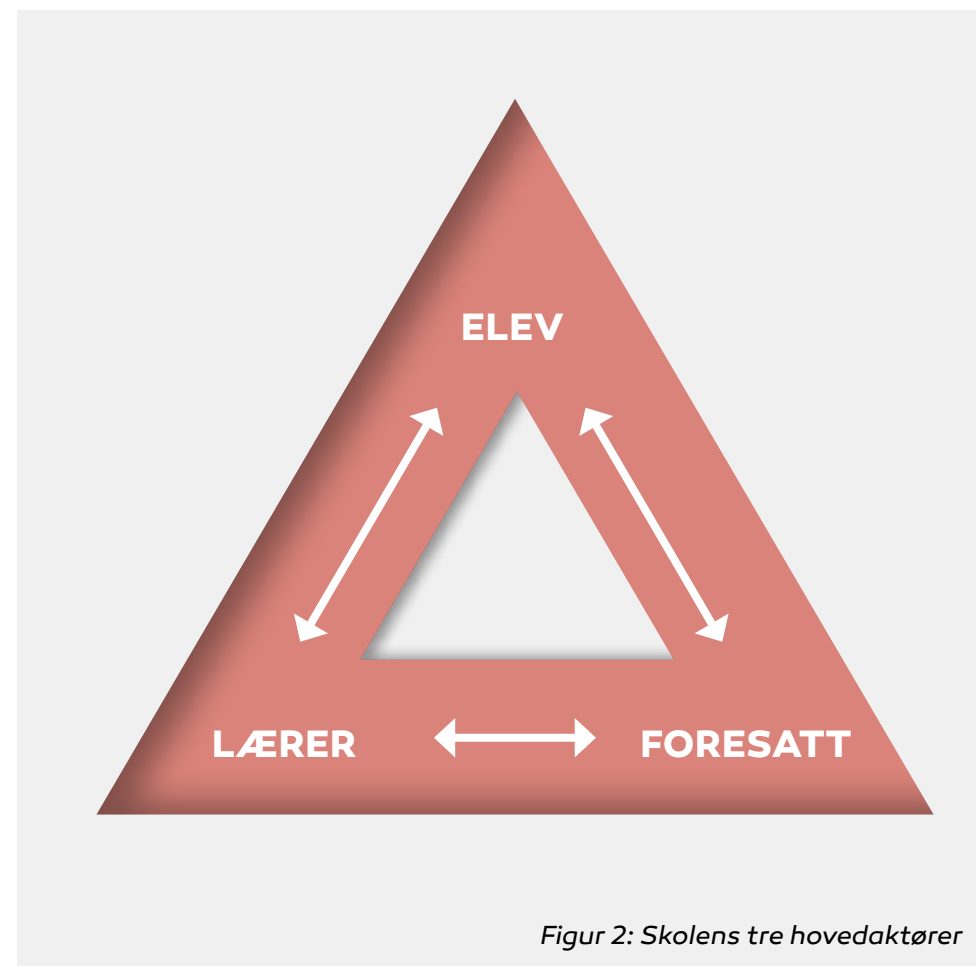




UNIVERSELLE TILTAK

Det universelle nivået omfatter generelle forebyggende tiltak som fremmer gode skole miljøer og mestringsopplevelser for alle elever på skolen. Skolen skal tilby læring, omsorg, glede, fellesskap og muligheter for mestring. Det er en klar sammenheng mellom trivsel, sosial læring og god psykisk og fysisk helse. Arbeid med læringsmiljøet er grunnmuren i det forebyggende arbeidet med å sikre barn og unge en god psykisk helse.

Alle skoler skal arbeide systematisk med elevenes læringsmiljø (Opp-læringsloven § 9A-3). For at elevene skal oppleve et trygt og godt læringsmiljø, er det avgjørende at de tre aktørene i skolen som er gjensidig avhengig av hverandre, eleven, de foresatte og læreren, har et positivt forhold til hverandre. Det er skolens oppgave å knytte sammen perspektivet til de tre aktørene i arbeidet for å skape et trygt og godt læringsmiljø.



Figur 2: Skolens tre hovedaktører



«Tydelig ledelse handler om at læreren viser vilje og evne til å ivareta de forholdene som fremmer god utvikling hos barn og unge».

Lærernes relasjons- og ledelseskompetanse

Tydelig ledelse handler om at læreren viser vilje og evne til å ivareta de forholdene som fremmer god utvikling hos barn og unge. Det innebærer at læreren har kunnskap om de forholdene som fremmer god faglig og sosial læring, og bevisst jobber for å skape et læringsmiljø hvor disse elementene i størst mulig grad er tilstede (Bergkastet, Dahl & Hansen, 2009).

Etablering og vedlikehold av en god kvalitet på læringsmiljøet kan knyttes til to kompetanseområder hos læreren:

- Å kunne etablere positive relasjoner til elevene og være en tydelig leder
- Å etablere positive relasjoner handler om lærerens relasjonskompetanse

Dette innebærer at læreren har et positivt elevsyn, en klok håndtering av barn som utfordrer og evnen til et godt samarbeid med foresatte. Å være en tydelig leder innebærer at læreren er i forkant og tilrettelegger for gode læringsmiljøer og bruk av kollektive regler og forventninger.

Relasjonskompetanse

Relasjonskompetanse handler om lærerens evne til å se den enkelte elev på elevens egne premisser og tilpasse sin egen atferd til eleven (Drugli, 2012). En relasjonskompetent lærer ser den enkelte elev som en selvstendig aktør i sitt eget liv, og viser respekt for elevens integritet. Lærerens evne til å bygge en positiv relasjon til elevene er avgjørende for kvaliteten av det psykososiale miljøet.

Et grunnleggende spørsmål vi stiller oss når vi møter nye mennesker er: «Liker du meg?» Det er til enhver tid lærerens ansvar å bygge relasjonen til elevene. Læreren må gi elevene opplevelsen av å bli sett og bekreftet gjennom for eksempel et blick, et smil eller en positiv kommentar. Opplevelsen av å bli sett handler også om opplevelsen av å være savnet når en ikke er til stede. Når elevene vet at de blir etterspurt når de er borte, erfarer de at de er betydningsfulle og at deres tilstedeværelse på skolen er viktig.

Hvordan læreren velger å bruke sin oppmerksomhet er i stor grad med på å påvirke både den faglige og sosiale aktiviteten i et klasserom. Det læreren gir oppmerksomhet til har en tendens til å gjenta seg. En lærer som er opptatt av å gi elevene positiv tilbakemelding vil hele tiden søke etter hva elevene mestrer, for deretter å gi dette oppmerksomhet.

I Verktøykassen finnes det flere tipsplakater for hvordan læreren kan arbeide med å bygge gode relasjoner til elevene gjennom å gi dem bekreftelse og positiv oppmerksomhet.



Ledelseskompetanse

En proaktiv og relasjonsorientert klasseledelse trekkes frem som en av de aller viktigste betingelsene for å kunne forebygge at problematferd oppstår (Nordahl, 2005; Webster-Stratton & Reid, 2003). Ved å etablere regler og rutiner, være tydelig i sin ledelse og ved å bruke oppmerksomheten på positiv atferd, vil man forebygge at elever tar dårlige valg og bryter regler. Å sørge for produktiv arbeidsro er viktig. Regler og rutiner, gode beskjeder og riktig bruk av oppmerksomhet er viktige forutsetninger for å skape denne arbeidsroen. Det å lede en elevgruppe handler i stor grad om å sørge for at undervisningsaktivitetene blir gjennomført, samtidig som man ivaretar de relasjonene man har etablert til elevene. Et av de viktigste målene med god klasseledelse er å sikre at læringsbetingelsene i klassen er til stede, slik at elevene får ro og tid til å nå sine læringsmål (Bergkastet, Dahl & Hansen, 2009).

Å etablere regler og positive forventninger til elevenes atferd er også viktig for å fremme et positivt læringsmiljø (Ogden, 2009). Når personalet på en skole har felles holdning til atferdsbrudd og kollektive forventninger om positiv atferd, bidrar dette til høyere prestasjoner og lavere andel av problematferd og usikre elever.

Når vi samler mange elever på ett sted, er det ikke til å unngå at noen elever trenger mer hjelp enn andre for å klare å følge spille reglene. Det vil alltid være enkelte elever som tester grenser mer enn andre. I slike situasjoner kan både voksne og barn bli sinte, frustrerte eller irriterte.

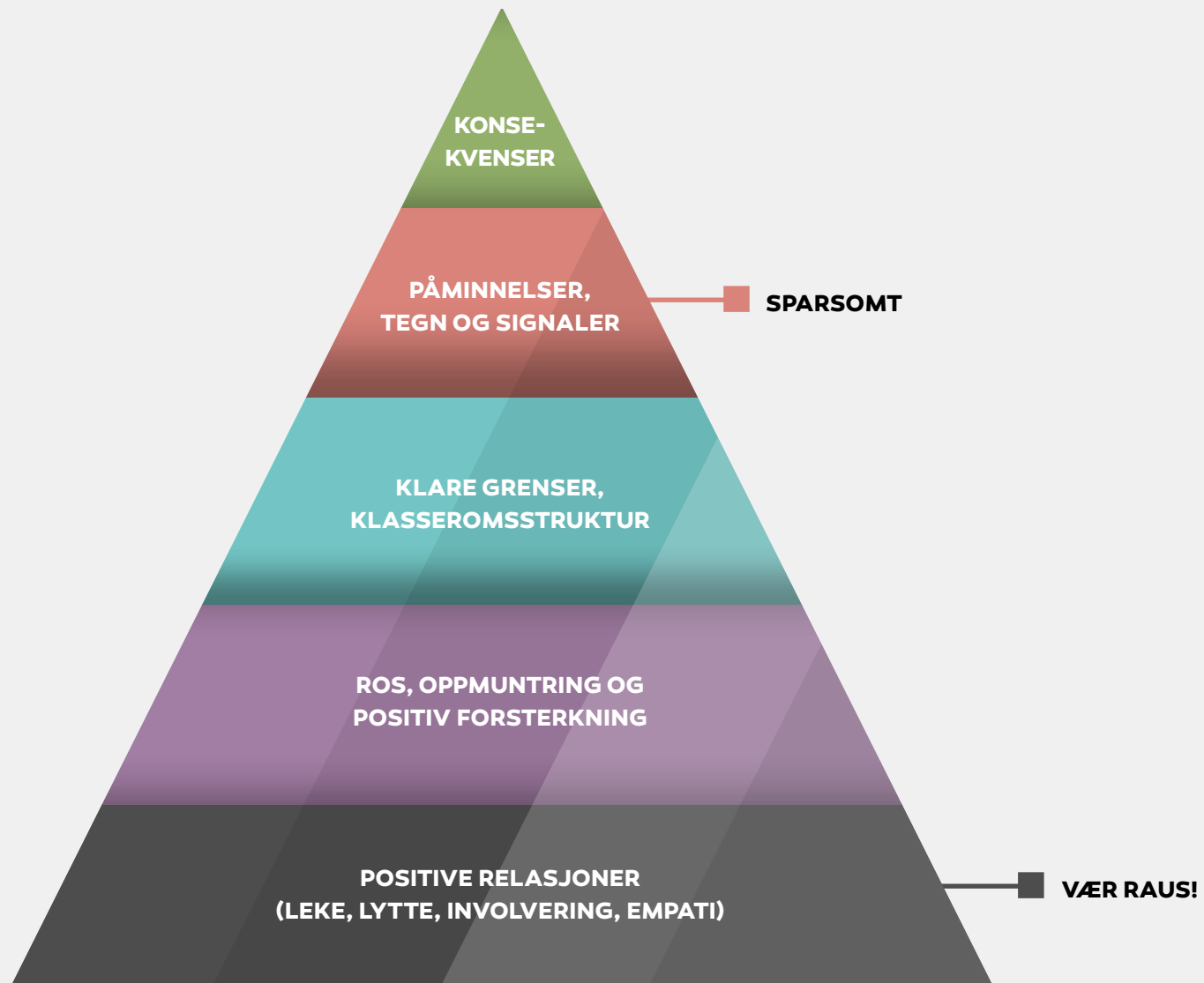
«Trygge læringsmiljøer utvikles og opprettholdes av tydelige og omsorgsfulle voksne, i samarbeid med elevene.»

(Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen, kap. 3.1)

Lærere må være bevisst egne følelser og sørge for planlagte reaksjoner, slik at de kan vite hva vi kan gjøre for å unngå å bli sinte (Hansen, Pedersen & Pedersen, 2011).

I Verktøykassen finnes det flere tipsplakater for hvordan læreren kan arbeide med en proaktiv klasseledelse som sørger for god arbeidsro, kollektive regler og forventninger og planlagte reaksjoner.

Læreren er en nøkkelperson for et godt psykososialt, stimulerende og utviklende læringsmiljø i skolen. Å arbeide med å skape gode relasjoner og tydelig ledelse er en kontinuerlig prosess, der resultatene kommer lettest dersom man gjør det som en naturlig del av skolens virksomhet. Pyramiden nedenfor danner grunnlaget for lærerens arbeid med relasjons- og ledelseskompetanse i bærumsskolen.



Samarbeid med foresatte

Forskning viser at når foresatte deltar aktivt i elevenes skolegang, har det positiv effekt på elevenes faglige prestasjoner, sosial kompetanse og undervisningskvaliteten (Webster-Stratton, 2005). Mange barn har gode læremestre og forbilder i foresatte, søsken, familie og venner. Derfor har elevene alt å vinne på et godt skole-hjem-samarbeid.

I utgangspunktet er det de foresatte som kjenner barna best, og det er derfor betydningsfullt for barnas skolegang at opplysninger som kan fremme barnas utvikling formidles til skolen. Samtidig er skolen de foresattes viktigste støttespiller i arbeidet knyttet til barnas sosiale utvikling.

Foresatte har primæransvaret for oppfostringen av sine barn, men ansvaret skal utøves i samarbeid med skolen. For å få til et godt samarbeid er det avgjørende at både skolen og hjemmet ser på hverandre som samarbeidspartnere og medspillere som vil elevens beste, og ikke motparter. En forutsetning for et godt samarbeid er dialog. Det er viktig å lytte og å bli hørt.

I Læreplanverket understrekes det at skolen har plikt til å drive et aktivt samarbeid med elevens foresatte, basert på tillit og respekt. Det er altså skolens ansvar å skape gode arenaer for samarbeid og å komme de foresatte i møte med en åpen og positiv holdning som gir grobunn for dialog og åpenhet rundt elevens situasjon. Som en del av de universelle tiltakene i bærums skolen, skal elevens trivsel og psykososiale miljø alltid være tema på utviklingssamtalene hvert halvår.

På denne måten har lærer, foresatte og elever et godt utgangspunkt for å ta opp eventuelle forhold som kan være vanskelige å ta opp ellers.



Eleven som sosialt kompetent

Å arbeide for at barn utvikler sosial kompetanse er en viktig del av bærumsskolens universelle tiltak i arbeidet med psykisk helse. De fleste barn tilpasser seg og påvirkes av omgivelsene, samtidig som de er med på å forme sitt eget oppvekstmiljø. Barn forsøker etter beste evne å fremme sine interesser og nå sine mål, enten om det dreier seg om å bli akseptert, finne venner eller å bli sett opp til. Barn som i rimelig grad mestrer disse sosiale utfordringene på en kompetent måte vil ha gode fremtidsutsikter, mens barn som mislykkes kan få store utfordringer (Ogden, 2009).

Grisham og Elliot (2011) vektlegger syv kategorier av ferdigheter som inngår i god sosial kompetanse: empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll, ansvarlighet, kommunikasjon og inkludering.

«Sosial kompetanse er sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling» (Garbarino 1985 s. 80)

SAMARBEID innebærer at eleven kan bruke tiden fornuftig mens han/hun venter på tur, kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt gå over til andre aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevnaldrende og voksne.

EMPATI innebærer at eleven kan leve seg inn i andres situasjon, viser sosial sensitivitet og evne til desentrering. Det handler om å se situasjonen fra en annens side og vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold.





SELVHEVDELSE er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg selv og å reagere på andres handlinger. Det handler om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å uttrykke egne meninger og standpunkter, og å kunne si nei til det de ikke har lyst til å være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljøer og fellesskap. Det dreier seg om å uttrykke uavhengighet og autonomi, samt å kunne ta sosial kontakt og initiativ.

SELVKONTROLL regulerer forholdet mellom atferd og følelser. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når man opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten man reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. Man må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på situasjonstilpassede måter.

ANSVARLIGHET dreier seg om å vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver etter beste evne og egne forutsetninger. Man utvikler ansvarlighet gjennom å få medbestemmelse og ta konsekvensene av det. Ansvarlighet kan vise seg i atferd som at man tar vare på tingene sine, at man kan gjennomføre arbeidsøkter og at man kan delta i avgjørelser.

Kommunikasjon handler om å kunne uttrykke meninger og tanker verbalt og nonverbalt, og til å lytte, observere og forstå det andre kommuniserer både verbalt og nonverbalt.

KOMMUNIKASJON kan vise seg i atferd som å kommunisere med ord, å kunne tilpasse seg andres nonverbale kroppsspråk og å kunne delta i diskusjoner eller samtaler.

INKLUDERING handler om å ha evne til å ta andre med i lek og samtaler. Det er også evnen til samvær med mennesker som er ulike og til å være åpen for at mennesker med ulike evner, bakgrunn og personlighet kan være med i en gruppe på egne premisser. Evne til inkludering kan vise seg i atferd som å invitere andre med i leken og å kunne være sammen med barn som er ulike en selv.

Barn og unge med god sosial kompetanse prioriterer sosiale mål og utvikler positive relasjoner til medelever og lærere. De står bedre rustet til å mestre skolen som en sosial arena enn barn som viser lavere grad av sosial kompetanse.

De kompetente barna er vanligvis positive i sin kontakt med andre mennesker, og de blir lettere akseptert blant andre barn, unge og voksne. De har ofte en mer positiv oppfatning av seg selv enn barn og unge som viser lavere sosial kompetanse. Barn og unge som har god sosial kompetanse, ser ut til å ha et vern mot negativt samspill i jevnaldergruppen og uttrykker uavhengighet og selvstendighet. Disse barna er positive og i stand til å løse konflikter og avklare uenigheter seg i mellom. De har tro på at de kan bruke sin kompetanse til å mestre motgang og stress (Ogden, 1995; Jahnsen, Ertesvåg og Westrheim, 2013). Slik sett kan sosial kompetanse virke som en «vaksinasjonsfaktor» mot psykiske vansker og lidelser.

Systematisk arbeid med et trygt og godt læringsmiljø

Å arbeide systematisk med både å undervise i og øve på sosiale ferdigheter er viktig for å gjøre elevene kompetente som aktører i det psykososiale læringsmiljøet, og er en sentral del av arbeidet på det universelle nivået i bærumsskolen. Alle skoler plikter å ha en plan for hvordan de skal arbeide med å skape et trygt og godt skolemiljø (Opplæringsloven § 9A-3)

«Behovet for samvær er medfødt, men evnen til å omgå andre må vi læres opp til».
(Roaldset, 2014)

Bærum kommune har utarbeidet en plan for å sikre elevene et trygt og godt skolemiljø. Som en del av det forebyggende arbeidet, velger mange skoler å bruke programmer som Mitt valg, LINK til livet, Timen livet, Alle har en psykisk helse eller Steg for steg. I Verktøykassen fins det flere forslag til leker og aktiviteter læreren kan bruke i det forebyggende arbeidet med det psykososiale miljøet.

Psykologisk førstehjelp

Som en del av de universelle tiltakene og arbeidet med sosial kompetanse, tilbys undervisningsopplegget Psykologisk førstehjelp (Raknes, 2010) på 2., 5. og 8. trinn i bærumsskolen. Det er skolehelsetjenesten ved helsesykepleier som gjennomfører undervisningsopplegget i samarbeid med skolen. Prinsippet bak førstehjelpsskrinet er å hjelpe barn med hva de selv kan gjøre for å hindre at små sår blir til større plager.

Førstehjelpsskrinet er utarbeidet som et spill som med rollespillfigurer, enkle instruksjoner og scenarier, og en hjelpehånd som fylles ut for å identifisere problemer og løsninger. «Hjelpehånden» er utgangspunktet i skrinet. Elevene stiller seg fem spørsmål, ett til hver finger:



- Hva skjer?
- Hvilke følelser har jeg?
- Hvilke rødtanker får jeg?
- Hvilke grøntanker får jeg?
- Hva kan jeg gjøre?

Til slutt spør de seg:

- Hvem kan hjelpe meg?



Å identifisere såkalte «grøntanker» og «rødtanker» er sentralt. Rødtankene er de sterke og ødeleggende, mens de alternative grøntankene kan gjøre barna mer glade og mindre sinte, triste eller redde.

Elevene får best nytte av psykologisk førstehjelp når lærerne er kjent med undervisningen og kan videreføre prinsippene i andre situasjoner. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier og Psykisk helseteam tilbyr derfor undervisning om psykologisk førstehjelp til lærere, og holder også kurs for foresatte. Mer informasjon om undervisningsopplegget fås hos skolehelsetjenesten på den enkelte skole.

Fravær

Fravær er et av de tydeligste symptomene på at noe er strevsomt eller vanskelig. I bærumsskolen er det egne fravær rutiner som beskriver hvordan fravær skal føres og følges opp i ulike faser. I bærumsskolen føres fravær hver dag, og det er rutinemessige gjennomganger av fraværet flere ganger i året.

HVA GJØR JEG NÅR JEG ER BEKYMRET?

Skolens primære ansvar for elever med psykiske vansker og lidelser er å legge til rette for læring. Alle elever har både rett og plikt til opplæring, og skolens ansvar er å legge til rette for at elevenes muligheter til læring blir så gode som mulig. Elever med psykiske vansker eller lidelser trenger bistand på et selektert eller indikert nivå. Jo tidligere eleven får hjelp med tilrettelegging og eventuell annen bistand, desto bedre er prognosene for eleven.

1 Meld ifra om din bekymring

Dersom en lærer eller annen voksen i skolen er bekymret for, eller får vite at en elev har psykiske vansker eller lidelser, skal bekymringen følge vanlig saksgang, der du drøfter saken med din nærmeste leder og deretter melder saken til skolens ressursteam. Skolens nærmeste hjelpetjenester er PP-tjenesten og skolehelse-tjenesten ved helsesykepleier. Disse skal møte i ressursteam og involveres ved mistanke om psykiske vansker eller lidelser.

Mistanke om vold eller seksuelle overgrep skal meldes direkte til barnevernstjenesten. Konkrete hendelser knyttet til vold eller seksuelle overgrep skal i tillegg meldes til politiet.

2 Innhent samtykke

Før saken drøftes i ressursteam bør det som en hovedregel innhentes samtykke fra de foresatte. Dersom samtykke ikke er innhentet, drøftes saken anonymt.

3 Iverksett tiltak

Den beste kilden til informasjon kan ofte være eleven selv. I Verktøykassen fins det en veiledning som kan brukes når du skal planlegge en slik samtale. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier kan bistå skolen med råd forut for eller i en slik samtale.

Dersom bekymringen gjelder mobbing eller annen krenkende atferd, skal du følge retningslinjene for håndtering av mobbing i tråd med rutinene i «Trygt skolemiljø».

4 Søk bistand

Skolen vil ha stor nytte av å samarbeide med hjelpetjenestene for å få en faglig vurdering av elevens helhetlige situasjon og innsikt i hvordan elevens skolehverdag kan tilrette legges på best mulig måte. I Verktøykassen fins det en oversikt over alle hjelpetjenestene i kommunen.

SELEKTERTE TILTAK

Arbeid på det selekterte nivået rettes mot barn og unge i risikogrupper, i et samarbeid mellom skolen og hjelpetjenestene. Målet med arbeidet på dette nivået er å hindre at elevene utvikler psykiske vansker eller lidelser, eller å hindre at vanskene forverres.

Tiltak på det selekterte nivået skal ta utgangspunkt i trivsel og mestring, og ha et stort fokus på å skape et godt psykososialt miljø. Undervisningen tilrettelegges for den enkelte eleven, med utgangspunkt i hva som kan gjøre det lettere for eleven å være på skolen og hva som kan



forsterke elevens problemer. Mange barn og unge med psykiske vansker eller lidelser ønsker seg mest av alt noen som forstår hva de strever med, og hvordan timene kan tilrettelegges på best mulig måte. Det er viktig at læreren holder fast på sin rolle som pedagog og tilrettelegger av lærings-situasjoner, og at han eller hun viser en empatisk holdning til elevens problem. Eksempler på typer tilrettelegging kan være undervisning i mindre grupper, gruppeundervisning på tvers av klasser, korte oppsummeringsprøver, muntlige prøver i stedet for skriftlige, videopresentasjoner, dag-tildaglekser, gruppearbeid, tydeligere forventninger, hyppigere tilbakemeldinger og utstrakt bruk av positive tilbakemeldinger.

For elever i bærumsskolen finnes det en rekke tiltak for elever i risikogrupper, som arrangeres av skolehelsetjenesten ved helsesykepleier eller Psykisk helseteam. Dette kan for eksempel være sorggrupper, skilsmissegrupper, stressmestringsgrupper, grupper for sjenerte elever, grupper for barn av psykisk syke foresatte og barn av foresatte med rusproblemer. Skolehelsetjenesten ved helsesykepleier har oversikt over hvilke tilbud som tilbys, og kan videreformidle kontakt med for eksempel Psykisk helseteam eller Spesialisthelsetjenesten (BUP).

Fravær

Elever med psykiske vansker eller lidelser vil ofte ha høyt fravær. Fravær skal tas alvorlig og er et samarbeid mellom hjemmet, skolen og hjelpetjenestene. Bærum kommunes fravær rutiner skal følges også for elever på selektert nivå.

INDIKERTE TILTAK

For noen få elever påvirker elevenes psykiske helse i så stor grad deres funksjonsnivå at de ikke har mulighet til å nyttiggjøre seg skoletilbudet, selv med omfattende tilrettelegging og tilpasning. På dette nivået er det behov for målrettede tiltak, der trivsel og mestring står i hovedfokus. Det er spesialisthelsetjenesten (BUP) som har behandlingsansvaret for eleven, men svært ofte er andre kommunale aktører som PP-tjenesten, PHT og fastlege sentrale i elevens tilbud. Det er avgjørende at alle faginstansene lytter til hverandre, og til de faglige vurderingene som dreier seg om for ståelsen av diagnosen eleven har, og hvordan disse vil påvirke elevens skolesituasjon.

Det er spesialisthelsetjenesten (BUP) som har behandlingsansvaret for eleven, men ofte er andre deler av spesialisthelsetjenesten eller barnevernstjenesten også involverte i arbeidet.



TVERRFAGLIG SAMARBEID I BÆRUMSSKOLEN

Alle som arbeider på arenaer der barn og unge befinner seg har et ansvar for å bidra til utvikling av god psykisk helse. Det finnes klare nasjonale og kommunale føringer for at skoler og tjenester skal samarbeide for at barn, unge og deres familier skal få et helhetlig og samordnet tilbud innen psykisk helse.

De viktigste tverrfaglige samarbeidspartnerne til skolen for elever med psykiske vansker eller lidelser er PP-tjenesten og skolehelsetjenesten. Den viktigste innfallsvinkelen til dette arbeidet foregår gjennom ressursteamet på skolen. Hovedformålet med det tverrfaglige samarbeidet i skolen er å finne riktige tiltak for elevene og for å kunne gi en god tilpasset opplæring.



«Like viktig som kunnskap om psykisk helse, er den enkeltes evne og vilje til samarbeid, til å lære mer og øke sin kompetanse i hva et tverrfaglig samarbeid krever. Relasjonskompetanse er grunnleggende både når det gjelder samarbeid med brukeren og samarbeid mellom fagpersoner i og utenfor kommunen.»
(SINTEF, 2007).



Taushetsplikt

I alt tverrfaglig samarbeid er det behov for å utveksle informasjon. Samtidig er det hver enkelt fagpersons ansvar å ivareta taushetsplikten som gjelder for deres yrkesutøvelse. Taushetsplikt er særlig begrunnet i hensynet til privatlivets fred og i tillit til tjenesteutøver.

I noen tilfeller kan taushetsplikten oppleves som at den er til hinder for et godt tverrfaglig samarbeid. Derfor finnes det begrensninger og unntak fra reglene om taushetsplikt. Ansatte i skole, barnehage og PP-tjenesten har taushetsplikt og unntaksbestemmelser som er hjemlet i forvaltningsloven. I de aller fleste sammenhenger vil dette også gjelde barnevern og sosialtjenesten i NAV, slik at de kan utveksle informasjon etter de samme reglene. For helsepersonell gjelder helsepersonelloven og for barnevernansatte gjelder barnevernloven. Disse lovene har strengere regler for deling av taushetsbelagt informasjon. Som en hovedregel kan taushetsbelagte opplysninger utveksles mellom disse tjenesteytere dersom opplysningene det gjelder er:

- Allment kjent
- Anonymisert
- Hvor samtykke til at opplysningene deles er gitt (forvaltningsloven § 13a og helse personelloven § 23)

Samtykke til å dele taushetsbelagt informasjon må være gitt av rett person, være «informert» og frivillig. Foresatte samtykker på vegne av egne umyndige barn. Dersom de foresatte ikke bor sammen, er det tilstrekkelig at den som har daglig omsorg eller den som barnet er folkeregistrert hos, samtykker. Når det tas avgjørelser på vegne av barn skal barn i rimelig

grad tas med på råd og bli hørt. Forvaltningsloven § 13 b, punkt 5 åpner for at taushetsbelagte opplysninger kan gis til andre forvaltningsorganer når dette er nødvendig for å fremme avgiverorganets oppgaver. Både skole, barnehage, PPT, barnevern og sosiale tjenester i NAV omfattes av dette unntaket fra taushetsplikten. Også helsepersonell kan gis opplysninger etter denne bestemmelsen. Helsepersonell kan imidlertid bare gi taushetsbelagte opplysninger til annet samarbeidende helsepersonell, under forutsetning at dette er i tråd med pasientens eget ønske.

«Det er den enkelte fagpersons ansvar å ivareta taushetsplikten som gjelder for deres yrkesutøvelse».

For å skape et godt tverrfaglig samarbeid er det letteste for alle parter at det blir innhentet et samtykke fra elevens foresatte. For å innhente samtykke bør skolen bruke et samtykkeskjema. Samtykkeskjemaet arkiveres i elevens mappe i elevarkivet. Dersom det ikke innhentes samtykke og taushetsplikten hindrer et godt samarbeid, kan skolens ledelse ta kontakt med Grunnskoleadministrasjonen, som kan bistå med råd og veiledning.



Referanser

Bergkastet, Dahl & Hansen (2009): Elevenes lærings miljø – lærerens muligheter. En praktisk håndbok i relasjonsorientert klasseledelse.

Oslo: Universitets forlaget.

Drugli, M. B. (2012): Relasjonen lærer og elev. Avgjørende for elevenes læring og trivsel. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Garbarino, J. (1985): Adolescent development. An ecological perspective. Columbus Ohio: Charles Merrill.

Gresham, F. M. & Elliot, S. N. (2011): Undervisning i sosiale ferdigheter – en håndbok. Oslo: Kommune forlaget.

Hansen, KA., Pedersen M. & Pedersen, H. (2011): Bli god på SFO. Oslo: Pedlex.

Jahnsen, Ertesvåg & Westrheim (2013): Utvikling av sosial kompetanse. Veileder for skolen. Oslo: Utdanningsdirektoratet.

Kunnskapsdepartementet (1998): Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa.

Kunnskapsdepartementet (2006): Læreplanverket for Kunnskapsløftet i grunnskolen og i videregående opplæring.

Kutash, K., Duchnowski, A. J. & Lynn, N. (2006): Schoolbased Mental Health. Florida: Louis de la Parte Florida Mental Health Institute Publication # 236.

Nasjonalt folkehelseinstitutt (2007): Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt. Rapport 2007:5.

Nasjonalt folkehelseinstitutt (2008): Psykososial tilpasning og psykiske problemer blant barn i innvandrerfamilier. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt. Rapport 2008:14.

NIFU Step (2014): Psykisk helse i skolen: Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere. Rapport 09/2014. Oslo: NIFU Step.

NIFU Step (2012): Å redusere bortvalg – bare skolens ansvar? En undersøkelse av bortvalg ved de videregående skolene i Akershus fylkeskommune skoleåret 2010/2011. Rapport 06/2012. Oslo: NIFU Step.

Nordahl, T. (2007): Hjem og skole. Hvordan skape et bedre samarbeid? Oslo: Universitetsforlaget.

Nordahl, T. (2005): Læringsmiljø og pedagogisk analyse. En beskrivelse og en evaluering av LPmodellen. Rapport 19/05. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

NOU (2009): Det du gjør, gjør det helt. Bedre samordning av tjenester for utsatte barn og unge. Oslo: NOU, 2009:22.

Ogden, T. (1995): Kompetanse i kontekst: En studie av risiko og kompetanse hos 10 og 13åringer. Rapport 3. Oslo: BVU.

Ogden, Terje (2009): Sosial kompetanse og problemløsningsferdigheter i skolen. Kompetanseutviklende og problem løsende arbeid i skolen. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Raknes, S. (2010): Psykologisk førstehjelp. Oslo: Gyldendal akademisk.

Roldalset, D. (2014): Den sjettede grunnleggende ferdighet. Bedre skole 01/2014.

Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013): Det er mitt valg. Leker – oppmuntre – energiskapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.

SINTEF (2007): Tverrfaglig samhandling i psykisk helsearbeid. Oslo: SINTEF helse. Rapport A1207.

Sosial og helsedirektoratet (2007): Veileder i psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene. Oslo: Sosial og helsedirektoratet. Bestillingsnummer IS1405. Rådet for psykisk helse (1999)

WebsterStratton (2005): Hvordan fremme sosial og emosjonell kompetanse hos barn. Oslo: Gyldendal akademisk.

Webster-Stratton, C. og Reid, J., M. (2003): Treating Conduct Problems and Strengthening Social and Emotional Competence in Young Children: The Dino Saur Treatment Program. Journal of Emotional and Behavioral Disorders. Fall 2003. 11 (3), s. 130 – 143.

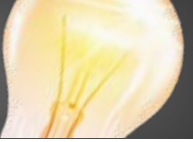


VERKTØYKASSE



INNHOOLD

Relasjon voksen/barn	45	Sosiale leker	54
Positiv oppmerksomhet og ros	46	- Gi komplimenter	55
Voksne som er i forkant	47	- Hei, Ole	56
Samarbeid med foresatte	48	- Bilvask	57
Den vanskelige samtalen	49	- Lag grupper	58
Oversikt over tilbud i Bærum kommune	50	- Tallek	59
		- Molekylleken	60
		- Knutemor	61
		- Dette er min nese	62
		- Blunkeleken	63
		- Følg lederen	64
		- Danse på avis	65
		- Ormen lange	66
		- Reis opp – klapp og knips	67
		- Atomer og molekyler	68
		- En ny identitet	69
		- Knyttnevene	70
		- Hus – hund - hage	71
		- Beskriv deg selv	72



RELASJON VOKSEN/BARN

Tydelig ledelse handler om at læreren viser vilje og evne til å ivareta de forholdene som fremmer god utvikling hos barn og unge. Det innebærer at læreren har kunnskap om de forholdene som fremmer god faglig og sosial læring, og bevisst jobber for å skape et læringsmiljø hvor disse elementene i størst mulig grad er tilstede (Berg kastet, Dahl og Hansen 2009).

Hvordan sikre en god relasjon?

- Se og bli kjent med hver enkelt elev
- Vise respekt
- Balansere gruppebehov og individuelle behov
- Bestemme, ta avgjørelser
- Opptre forutsigbart
- Gi flere positive enn negative tilbake meldinger

Vis elevene at du bryr deg ved å:

- Hilse på hver enkelt elev når de kommer til skolen om morgenen
- Spørre elevene hvordan de har det og hvordan de føler seg
- Snakke med elevene om hvordan de har det utenfor skoletiden
- Lytte til hva de har å fortelle
- Spise med elevene i spisepausen
- Huske elevenes bursdager og gratulere dem med dagen
- Sende kort og hilsen hjem, for eksempel gladmeldinger
- Være interessert i hobbyer eller spesielle interesser elevene har
- Fortelle noe positivt og personlig om deg selv

- Bruke tid på å leke med elevene, eller være sammen med dem i friminuttene
- Skape et positivt forhold til hver enkelt elev, uavhengig av akademiske eller sosiale evner
- Bli kjent med foresatte

Vis elevene at du tror på dem ved å:

- Vise at du legger merke til det hvis de snakker nedsettende om seg selv
- Forsøke å få dem til å snakke positivt om seg selv
- Fortelle dem at du tror de kan lykkes

Vis elevene at du stoler på dem ved å:

- Be elevene hjelpe deg i det daglige arbeidet
- Gi dem flere oppgaver de kan velge mellom
- Oppmuntre elevene til samarbeid
- Oppmuntre elevene til å hjelpe hverandre
- Dele dine tanker og følelser med dem



POSITIV OPPMERKSOMHET OG ROS

Hvilken type oppmerksomhet læreren gir, er en av de viktigste faktorene for å motivere elevene til å gjøre det bra på skolen. Lærerens jevnlige oppmuntring og ros bygger opp barnas selv respekt og bidrar til et tillitsfullt forhold mellom elev og lærer. Denne typen oppmerksomhet mot god oppførsel forsterker også elevenes faglige og sosiale kompetanse (WebsterStratton 2005).

Hvordan bruke ros og positiv forsterkning til beste for eleven?

- Se og bli kjent med hver enkelt elev
- Vise respekt
- Balansere gruppebehov og individuelle behov
- Bestemme, ta avgjørelser
- Opptre forutsigbart
- Gi flere positive enn negative tilbake meldinger

Vis elevene at du bryr deg ved å:

- Hilse på hver enkelt elev når de kommer til skolen om morgenen
- Spørre elevene hvordan de har det og hvordan de føler seg
- Snakke med elevene om hvordan de har det utenfor skoletiden
- Lytte til hva de har å fortelle
- Spise med elevene i spisepausen
- Huske elevenes bursdager og gratulere dem med dagen
- Sende kort og hilsen hjem, for eksempel gladmeldinger
- Være interessert i hobbyer eller spesielle interesser elevene har
- Fortelle noe positivt og personlig om deg selv

- Bruke tid på å leke med elevene, eller være sammen med dem i friminuttene
- Skape et positivt forhold til hver enkelt elev, uavhengig av akademiske eller sosiale evner
- Bli kjent med foresatte

Vis elevene at du tror på dem ved å:

- Vise at du legger merke til det hvis de snakker nedsettende om seg selv
- Forsøke å få dem til å snakke positivt om seg selv
- Fortelle dem at du tror de kan lykkes

Vis elevene at du stoler på dem ved å:

- Be elevene hjelpe deg i det daglige arbeidet
- Gi dem flere oppgaver de kan velge mellom
- Oppmuntre elevene til samarbeid
- Oppmuntre elevene til å hjelpe hverandre
- Dele dine tanker og følelser med dem



VOKSNE SOM ER I FORKANT

Ved å etablere regler og rutiner, være tydelig i sin ledelse og ved å bruke oppmerksomheten på positiv atferd, vil man forebygge at elever tar dårlige valg og bryter regler. En proaktiv og relasjonsorientert klasseledelse trekkes frem som en av de aller viktigste betingelsene for å kunne forebygge at problematferd oppstår (Nordahl m.fl. 2005).

Hvordan være en proaktiv voksen?

- Vær på plass i tide, tar imot barna
- Vær godt forberedt (aktiviteter, rutiner, regler og reaksjoner, overganger mellom aktiviteter)
- Gi en tydelig og forutsigbar start
- Skap oversikt for barna
- Gi tydelige beskjeder
- Bruk påminnelser
- Gi riktig oppmerksomhet, og er raus med konkret ros
- Vær faglig og mentalt forberedt til å undervise.
- Gi elevene nok arbeidsoppgaver
- Gi tilpassede oppgaver
- Gi valg om alternative løsninger
- Klargjør og organiser klasserommet
- Ha positive forventninger til elevatferd

Struktur og regler

Regler og forventninger i skolen bør bidra til at elevene får skjermet de læringsaktivitetene som skal gi dem en faglig og sosial utvikling. Å etablere regler og positive forventninger til elevenes atferd er et helt sentralt element i arbeidet med å fremme et positivt læringsmiljø (Ogden 2004).

Hvordan sikre gode kollektive regler og forventninger?

- Noen få tydelige regler
- Mange spesifikke forventninger
- Regler som sikrer:
- Mest mulig tid til læringsarbeidet
- Passende ro
- God innsats
- Trygghet for alle til å delta på alle arenaer på skolen
- Godt kollegasamarbeid – voksne som snakker sammen



SAMARBEID MED FORESATTE

Det er bred enighet om at foresatte bør involvere seg i elevenes skolegang. Erfaring viser at når de foresatte deltar aktivt i elevenes skolegang, har det positiv effekt på elevenes faglige prestasjoner, sosial kompetanse og undervisningskvaliteten (WebsterStratton, 2005).

Hvordan sikre et godt foresattesamarbeid?

- Aktiv lytting
- Være høflig og positiv
- Respektere problemet
- Fokusere på realistiske forandringer
- Bli enige om felles mål og løsninger
- Gi uttrykk for trygghet



Vis de foresatte at du bryr deg ved å:

- lage en plan for hvordan du vil samarbeide med foresatte før skolestart
- sende positive meldinger eller/og ringe for å si noe oppmuntrende
- sette opp hyppige møter med foresatte for å ha en tettere dialog
- uttrykke omsorg for barnet
- være klar og konsis når barnets atferd beskrives
- lytte oppmerksomt og anerkjenne de foresattes bekymringer uten å avbryte, argumentere imot eller gir råd
- fokusere på å løse problemet og unngå anklager
- ta foreldrenes perspektiv (ta vekk: sette deg inn i og prøver å forstå de foresattes synsvinkel)
- be om et nytt møte dersom partene reagerer med sinne og situasjonen ikke kan roes
- komme med positive anbefalinger
- lage en oppfølgingsplan med de foresatte
- oppmuntre til jevnlig kontakt

DEN VANSKELIGE SAMTALEN

Dette verktøyet kan brukes for å forberede en samtale med en elev eller foresatte der du er bekymret for en elev. Foreta samtalen så raskt som mulig. Helsesykepleier kan bistå med råd forut for eller i en slik samtale.

1. ANALYSER BEKYMRINGEN/MAGEFØLELSEN DIN

- Hva har du sett eller hørt?
- Hva har eleven sagt eller gjort?
- Hva er det i samspillet mellom eleven og omgivelsene som har gjort deg bekymret?
- Hvilke sterke sider har eleven?

2. ANALYSER BEKYMRINGEN/MAGEFØLELSEN DIN

- Hvor bekymret er du (litt, middels, svært)?
- Hvilke tiltak kan du selv sette inn? Hvilke tiltak trenger du foresatte/elevens hjelp til å gjennomføre?
- Tror du at dere sammen vil trenge hjelp fra andre på skolen?
- Tror du at dere sammen vil trenge hjelp fra skolens hjelpetjenester?

3. INVITER TIL DIALOG

- Opplever de foresatte/eleven noe av det samme?
- Hvordan tror de situasjonen kan løses?
- Hvilke tiltak kan dere sammen og hver for dere gjøre for å bedre situasjonen til eleven?
- Vektlegg elevens sterke sider i utformingen av tiltak.
- Oppsummer og konkluder: klarer lærer og foresatte sammen å utforme tiltak, eller trenger man hjelp til vurdering fra skolens ressursteam?
- Bli enige om ny møtedato

OVERSIKT OVER TILBUD I BÆRUM KOMMUNE

▶ PEDAGOGISK –PSYKOLOGISK TJENESTE Kontakt skolens PP-rådgiver



Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) skal sørge for at det blir utarbeidet en sakkyndig vurdering ved behov for blant annet for spesialundervisning for elever i grunnskolen og i voksenopplæring. Arbeidet innebærer også å utrede skolens muligheter for å tilrette legge for barnet/eleven. Deretter foreslås det tiltak som er hensiktsmessige for å fremme en positiv utvikling.

PP-tjenesten skal også bistå barnehager og skoler med kompetanse og organisasjonsutvikling, som konsultasjon i møte og telefon, deltakelse i tverrfaglig utvalg, veiledning i spesialpedagogiske møter, innlegg på personal – og fellesmøter, kursvirksomhet, arbeid med barn/elev grupper, arbeid med pedagoger/team og samarbeid med skolens ledelse.



▶ PSYKISK HELSETEAM BARN Kontakt formidles av helsesykepleier på skolen Foreldre kan også ta kontakt selv.



Psykisk helseteam barn (PHT) er et behandlingstilbud for barn som har aggressivitet/atferdsproblemer, angst/fobier, samspillsvansker, tilpasningsvansker, tristhet, sorg og nedstemthet. Psykisk helseteam gir også hjelp ved samlivsbrudd og andre belastninger i familien (for eksempel dødsfall og sykdom hos familiemedlemmer). Mange tar også kontakt for å få hjelp til å vurdere om barnets atferd er bekymringsfull. Psykisk helseteam gir hjelp/behandling ut fra et løsningsfokuset perspektiv og innenfor en kort behandlingstid. Der psykisk helseteam vurderer at det er behov for mer omfattende hjelp og over lengre tid, henvises barna og familiene videre til andre hjelpeinstanser eller til spesialisthelsetjenesten (BUP).

Psykisk helseteam er åpent for alle typer henvendelser og deres ønske er at foresatte eller andre tar kontakt med dem så tidlig som mulig ved bekymring.

▶ PSYKISK HELSETEAM UNGDOM Kontakt via helsesykepleier på skolen eller på rådgivningstelefonen: 415 16 819



Psykisk helseteam ungdom (PHT) er et behandlingstilbud for ungdom. Vanlige henvendelser for ungdom i denne aldersgruppen er tristhet, sorg og nedstemthet, angst/fobier, traumatiske opplevelser, problemer knyttet til venner eller familie, spørsmål knyttet til seksualitet.

HELSESTASJON FOR UNGDOM**Sandvika helsestasjon, telefon: 67 50 32 70****Bekkestua helsestasjon, telefon: 67 50 83 50**

Helsestasjon for ungdom er et tilbud til ungdom i alderen 13-23 år og er et supplement til skolehelsetjenesten. Helsestasjon for ungdom mottar henvendelser knyttet til både fysiske og psykiske forhold, som for eksempel seksualitet, rus, spiseforstyrrelser og konflikter. På helsestasjonen jobber både leger og helsesykepleiere som er vant til å snakke med ungdom.

Helsestasjon for ungdom kan bistå med henvisning til andre i hjelpeapparatet. Det er ingen timebestilling og tilbudet er gratis.

BARNEVERNTJENESTEN**Telefon: 67 50 47 70 (konsultasjonstelefon og barnevernvakt)****Telefon: 67 50 68 00 (for kontakt med navngitt barnevernkonsulent/leder i en konkret barnevernsak)**

Barneverntjenesten skal sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp, omsorg og beskyttelse til rett tid. Utenfor barneverntjenestens ordinære åpningstid, er barnevernvakten døgniltgjengelig og gir hjelp til barn og deres familier ved akutte kriser.

For at barneverntjenesten skal kunne gi barn og unge riktig hjelp til rett tid, er barnevernet avhengig av meldinger om bekymring fra deg som ser og snakker med barnet i det daglige. Barnet/ungdommen selv, foreldre, venner, nettverk og offentlig ansatte er eksempler på personer som melder til barneverntjenesten.

Alle offentlig ansatte, samt en rekke yrkesutøvere med profesjonsbestemt taushetsplikt, har meldeplikt til barnevernet når det er grunn til å tro at:

- Et barn blir mishandlet i hjemmet
- Det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt
- Når et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker

Får du informasjon eller opplysninger som kan tilsa at du blir bekymret for et barn, men er usikker på om meldeplikten er utløst, ta kontakt med barneverntjenestens konsultasjonstelefon tlf. 67 50 47 70 for råd om hvordan gå frem. Du kan ta kontakt for å drøfte anonymt bekymringer rundt et barn, om bekymring skal meldes til barneverntjenesten, eller hvordan du på annen måte bør gå frem. Barneverntjenesten kan også drøfte med deg hvordan barn i grensesone oppfølging fra skolen og/eller melding til barneverntjenesten bør følges opp.



BARNEVERNVAKTEN**Telefon: 67 57 62 89**

Barnevernvakten er en interkommunal tjeneste som dekker både Asker og Bærum. Barnevernvaktens hovedoppgave er å være tilgjengelig for barn og unge og deres familier primært utenom barnevernets åpningstider. Mye av barnevernvaktens arbeid er å være i beredskap og å yte øyeblikkelig hjelp til barn og unge når det oppstår kriser.

Barnevernvakten samarbeider med politiet når barn og unge er involvert i saker som politiet kommer i kontakt med og bistår barneverntjenesten i akuttarbeid på dagtid. I tillegg er barnevernvakten tilgjengelig for familier og samarbeidsparter som trenger råd og veiledning.

Barnevernvakten yter hjelp til barn og unge i alderen 0-18 år og deres familier. Tjenesten er gratis.

FAMILIEVERNKONTORET**Telefon: 67 55 06 55**

Familievernkontoret bistår med rådgivning og samtaler om hverdagsproblemer, og når det er vansker, konflikter eller kriser i familien. Familievernkontoret kan også bistå med mekling ved separasjon og samlivsbrudd. Ved kontorene arbeider blant annet psykologer og sosionomer med videreutdanning i familierterapi.

BARN SOM PÅRØRENDE**Telefon: 95 07 26 89 (Foresatte kan ta kontakt via helse-sykepleier på skolen, eller direkte på dette nummeret).**

Gruppetilbudet, «Du er ikke den eneste», for barn og unge som har foresatte som sliter psykisk og /eller med rus. Noe av målet med gruppene er at barn og unge skal oppleve at de ikke er alene om å ha det slik, at det ikke er de som er skyld i at familiemedlemmet har psykiske problemer eller rusproblemer, at de har rett til å ha det bra selv om andre har det vanskelig, og at de har rett til å sette grenser for seg selv.

Tiltaket er et samarbeid mellom Asker og Bærum kommuner og Vestre Viken HF. Gruppene er aldersdelt (10-13 år og 13-16 år) møtes en gang i uken, på ettermiddagen sentralt i Asker eller Bærum. Gruppelederne har lang erfaring med psykisk helse. Helsesykepleier på elevens skole kan kontaktes for deltakelse på gruppen.

UTEKONTAKTEN**Telefon: 67 55 10 20**

Utekontakten driver oppsøkende virksomhet overfor ungdom. Utekontakten hjelper ungdom med å søke egnet arbeid eller skoleplass, finne meningsfylte fritidsaktiviteter, eller forsøke å løse vanskelige boforhold. De bistår også i å søke riktig instans når det er behov for behandling eller innleggelse. Målgruppen er ungdom, primært i alderen 15-25 år.

SORGSTØTTETILBUD**Telefon: 67 50 41 79**

Ved ønske om å delta i sorggruppe for barn, kan foreldre be om en henvisning fra barnets fastlege til et tilbud på Ahus. Dette er tidsavgrensede gruppetilbud for barn og ungdom. De ulike gruppene har oppstart flere ganger i året.

PSYKOSOSIALT KRISETEAM**Telefon: 76 80 70 80**

Bjørnegård psykososiale senter har et delegert ansvar for kommunens psykososiale beredskap og har etablert et kriseteam. De tilbyr samtaler til involverte etter katastrofer, ulykker, plutselig dødsfall og andre traumatiske hendelser. Ved behov koordinerer de også andre hjelpetiltak.

SELMORDSFOREBYGGENDE TEAM**Telefon: 67 50 41 79**

Selvordsforebyggende team er et samarbeid mellom Bærum sykehus og Bærum kommune (SEMFO). Tjenesten innebærer både oppfølging av selvmordsforsøk og oppfølging av etterlatte (familiemedlemmer, venner, kollegaer, partnere) etter selvmord.

BUP BARNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISKE POLIKLINIKK**Legevakten er telefon vakt: 06780**

Et tilbud til Barn / unge 0 – 18 år med psykiske lidelser og deres familier. Tjenesten skal sørge for nødvendig og rett helsehjelp til rett tid for barn og unge og deres familier / nettverk, innenfor et bredt spekter av tilstander så som angstlidelser, nevropsykologiske tilstander, depressive tilstander, vegringstilstander og ulike former for samspillvaner.

Alle kan ta kontakt, men for behandling bør det være en henvisning fra lege, PPT eller andre faginstanser. For barn under 16 år må det samtykkes fra foresatte (dersom begge har foreldreansvar). For ungdom over 16 år kreves eget samtykke. Tjenesten er gratis.

RUSFOREBYGGENDE TEAM UNGDOM**Telefon: 90 80 93 68**

Tilbyr oppfølging av ungdom og deres familier hvor det er bekymring i forhold til ungdommens rusbruk. Tilbudet er for ungdom og deres familier opp til 23 år.

SOSIALE LEKER



GI KOMPLIMENTER

Klassetrinn: 4 – 7. klasse

Tid: 1 time

Mål: Gi positiv respons til andre. Bli bevisst egne sterke sider.

Oppgave: Elevene skriver positive setninger om dem.

Materiell: Kopi av en tegning til hver elev.

Framgangsmåte:

Hver elev får en tegning, for eksempel formet som en blomst med seks kronblader. Eleven går til seks medelever og ber hver av dem om å skrive noe positivt i ett av kronbladene. De seks elevene kan velges enten fritt eller ved å trekke lapper. Beskrivelsene kan bestemmes av læreren, for eksempel: «Hva liker du ved meg?», «Hva synes du jeg er flink til?». Be elevene være konkrete og begrunne det de skriver, for eksempel: «Du er grei fordi...» Alle beskrivelsene skal være positive. Når aktiviteten er ferdig kan elevene presentere sine ark. Deretter henges de opp i klasserommet. De som lager en beskrivelse til en medelev signerer med navnet sitt.

Samtale:

Hvordan kjentes det å gå rundt å be andre skrive på tegningen din? Hvordan føler du deg nå når de andre har skrevet på tegningen din?

Kilde:

Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

HEI, OLE!

Klassetrinn: 4 – 7. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Gi andre elever positiv oppmerksomhet og lære hverandres navn

Oppgave: Lek

Framgangsmåte: Deltakerne ligger på ryggen i en stor sirkel. Beina peker inn mot midten. En person bøyer seg opp (situp) og sier høyt: "Hei, jeg heter Ole." Deretter setter de andre seg opp, ser på Ole og sier: "Hei, Ole!" Alle legger seg så ned igjen. Den som ligger ved siden av Ole setter seg opp og sier: "Hei, jeg heter..." Slik fortsetter leken til alle har sagt navnet sitt.

Variant: Elevene sitter i klassering. En sier navnet sitt: "Hei, jeg heter ..." og gjør en bevegelse. De andre svarer "Hei, ..." og kopierer bevegelsen.

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

BILVASK

Klassetrinn: 1. – 3. klasse

Tid: En del av en time (gjentatte ganger)

Mål: Gi positiv respons til andre.

Oppgave: Elevene skal si positive ting om hverandre

Framgangsmåte: Elevene stiller seg i to parallelle rekker ganske nær hverandre. En elev sendes gjennom "bilvasken", mellom rekkene. De andre elevene sier noe positivt eller oppmuntrende til eleven. Ut av rekka kommer en nypolert "bil". Send to elever gjennom bilvasken hver dag.

Samtale: Hvordan kjentes det å gå gjennom bilvasken? Hva likte du best? Hva likte du ikke? Hvordan kan vi oppmuntre hverandre?

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

LAG GRUPPER

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Fem minutter eller mer

Mål: Skape samarbeid og kontakt

Framgangsmåte: Elevene skal danne grupper med personer som har noe felles med seg, for eksempel likt antall søsken, øyenfarge, hårfarge, farge på klær, fødselsmåned, yndlingsrett, etc.

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

TALLEK

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: 15-25 minutter

Mål: Kommunikasjon og kontakt med andre elever

Oppgave: Finne sammen i rekke

Framgangsmåte: Klassen deles i grupper. Bare én gruppe er i aktivitet på samme tid. De andre observerer. Elevene som er med får et tall, for eksempel fra 112. Elevene skal ikke vise hvilket tall de får. Så skal elevene ved hjelp av nonverbal kommunikasjon finne hverandre slik at de danner en rekke fra 112. Elevene kan for eksempel signalisere med fingrene, eller skrive tallene på ryggen til hverandre. Elevenes oppgave er å finne nabetallene, slik at de vet hvem de skal stå ved siden av. Målet er nådd når alle elevene står på en rekke bak hverandre med den som har tallet 1 først, og tallet 12 til slutt. La elevene si tallrekka når alle står på plass.

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

MOLEKYLLEKEN

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Skape ansvarsfølelse og inkludering

Oppgave: Finne sammen i smågrupper

Framgangsmåte: Læreren sier et tall, for eksempel 2. Elevene skal så gå sammen i grupper på to og to personer. Den som ikke får plass i ei gruppe setter seg ned. Så sier læreren et nytt tall, for eksempel 4. Elevene danner grupper på fire og fire elever (elevene som satte seg ned i første runde kan nå delta igjen). Elevene som ikke får plass setter seg ned. Gjenta med flere tall, femseks runder.

Samtale: Hvordan følte det å være den som ikke fikk plass i gruppa? Skjer det noe lignende som dette eller i skoletida? Når? Hvordan vil du føle det om du blir holdt utenfor? Hva kan vi gjøre hvis vi ser noen bli holdt utenfor?

KNUTEMOR

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Samarbeid med andre elever, nærhet og kontakt

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Seks til åtte elever står i en sirkel og holder hverandre i hendene. En elev velges til å være "Knutemor". Knutemor vender ryggen til, og så skal elevene som står i ringen lage en knute ved å gå over og under armene til hverandre, uten at de slipper taket. Når knuten er ferdig roper de: "Knutemor!". Knutemor skal så løse opp knuten, slik at alle til slutt står i den ringen de begynte i.

Seks til åtte elever står i en sirkel. Alle rekker fram hendene og griper to andre hender (ikke naboens). Ingen må krysse sine egne hender. Når alle har funnet seg to hender, prøver de å løse opp knuten og lage en ny sirkel. Hendene skal ikke slippes under leken.

DETTE ER MIN NESE

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Samarbeid med andre elever, nærhet og kontakt

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Elevene går sammen to og to. Den ene dirigerer og sier: «Dette er min nese, 123.» Innen han/hun har talt til tre, skal partneren ha pekt på samme del av kroppen. Når partneren bommer, bytter man roller. Etter hvert kan parene sette opp farten, eller man kan prøve å lure partneren ved å peke på noe annet enn man sier, for eksempel: «Dette er min fot, 123» mens man peker på hodet. Den andre skal alltid peke på det man sier.

Leken kan også lekes ved at man sitter i klassering og en elev dirigerer. Alle gjør det han/hun sier: «Dette er min nabos skulder, 123».

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

BLUNKELEKEN

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Ha det gøy sammen med andre, skape trygghet

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Halve gruppen sitter på stoler som er satt i en ring. Resten står bak stolene med hendene på ryggen. En stol er tom. Personen som står bak den tomme stolen blinker til de som sitter. Elevene prøver da å unnsnippe og å sette seg på den ledige stolen. Den som står bak prøver å beholde partneren sin ved å holde ham igjen.

Leken kan også lekes med to tomme stoler.

Kilde: Næsvold, M. (1988). Klassemiljø utvikling. Vennskap og Tilhørighet. Idéhefte for bedre trivsel i klassen. Vear: Nettverk Norge AS

FØLG LEDEREN

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Skape kontakt

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Elevene sitter i en sirkel. En elev velges til å være detektiv og går ut av klasserommet mens det velges en «leder». Lederen dirigerer alle de andre elevene og imiterer hans bevegelser (klapper i hendene, tramper i gulvet, knipser etc.) Når detektiven kommer inn, prøver han å finne ut hvem som starter bevegelsene. Han må stå midt i sirkelen når han observerer, og må flytte blikket. Detektiven kan gjette tre ganger før en ny elev velges til å være detektiv.

DANSE PÅ AVIS

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Samarbeid og skape kontakt

Oppgave: En dansekonkurranse

Materiell: Avispapir og musikk

Framgangsmåte: Elevene går sammen i par og starter å danse på en utbrettet avis. De må ikke danse utenfor avisen. Når musikken stanser, bretter parene avisen sammen en gang. Så fortsetter musikken igjen. For hver gang musikken stanser, blir avispapiret mindre og mindre. Det paret som greier å danse på det minste papirstykket, har vunnet.

ORMEN LANGE

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Mot til å ta egne valg og stå for egne meninger

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Elevene stiller seg på en rekke etter for eksempel høyde. Læreren kommer med ulike utsagn. Elevene skal ta stilling til disse utsagnene ved å ta et skritt til venstre eller høyre. De skal begrunne valgene sine.

REIS OPP – KLAPP OG KNIPS

Klassetrinn: 1. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Bli kjent med hverandre og skape trygghet

Oppgave: En lek

Framgangsmåte: Elevene sitter ved bord eller på stoler i en ring. Læreren forteller elevene at han kommer til å rope opp noen utsagn. Alle som kjenner seg igjen reiser seg opp, utfører aktiviteten og setter seg igjen. Eks.: Alle som har en bror reiser seg opp og knipser. Hold høyt tempo og involver så mange som mulig ved å nevne mange forskjellige kategorier.

Refleksjon: Hvordan var det å være med på dette? Hva kan vi lære av en slik øvelse?

Kilde: Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013). Det er mitt valg. Leker – oppmuntrere – energi skapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.

ATOMER OG MOLEKYLER

Klassetrinn: 5. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Skape bevegelse og samhandling

Oppgave: En lek

Materiell: Gulvplass

Framgangsmåte: Som kjent består et molekyl av flere atomer. Deltakerne er atomer som får i oppdrag å danne molekyler av forskjellig størrelse. Her bruker vi molekyler fra to til seks atomer. Leder sier et tall mellom to og seks, og deltakerne virrer rundt i rommet og hekter seg sammen til molekyler, som da blir grupper på mellom to og seks. Atomer som blir til overs kan hekte seg på hvilke gruppe molekyler han vil. Når et molekyl er dannet, gis en oppgave til gruppene, der hver person forteller.

Refleksjon: Hvordan var det å gjøre denne oppgaven? Hva kan vi lære av en slik oppgave?

Antall atomer	Oppgave	Tid til hvert atom
6	Yndlingsmat	30 sek.
3	Hobby	30 sek.
2	En god bok	1 min.
4	En opplevelse jeg aldri glemmer	1 min.
5	Min fremtidsdrøm	1 min.

EN NY IDENTITET

Klassetrinn: 5. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Trene kommunikasjon og kreativitet

Oppgave: En lek

Materiell: Selvklebende navnelapper, penn og en liten boks

Framgangsmåte: Elevene sitter i sirkel. Hver deltaker skriver navnet sitt på en lapp og legger den i en boks. Boksen blir sendt rundt og hver deltaker trekker en lapp og merker seg navnet på lappen. Navnet skal holdes hemmelig. Trekker man sitt eget navn må man ta en ny lapp. Alle elevene skal bevege seg omkring i rommet og feste sin lapp på ryggen til en annen. Lappen må inneholde et annet navn enn personens virkelige navn. Nå skal deltakerne prøve å finne sin nye identitet. Det gjør de ved å stille hverandre spørsmål som bare kan besvares med ja eller nei. Når en deltaker oppdager sitt nye navn, går han og legger hendene sine på skuldrene til den som i virkeligheten har det navnet og følger vedkommende rundt. Etter hvert som deltakerne oppdager sin nye identitet, vil det dannes flere rekker som går rundt i rommet.

Refleksjon: Hvilke ferdigheter trente vi på? Hva lærte du om deg selv i denne øvelsen? Hva likte du best med denne leken?

Kilde: Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013). Det er mitt valg. Leker – oppmuntrere – energi skapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.

KNYTTNEVENE

Klassetrinn: 5. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Fremme samarbeid og samhandling

Oppgave: En lek

Materiell: Selvklebende navnelapper, penn og en liten boks.

Framgangsmåte: Elevene danner grupper på tre, og står vendt mot hverandre med en knyttet neve fremfor seg. Deretter slår de med neven i luften samtidig som de teller til fire. Så strekker hver og en opp 0 – 5 fingre. Målet er at alle tre til sammen skal strekke opp 11 fingre i luften. Når de har lyktes, skal de bruke to never å forsøke å få 23 fingre i luften. Det er ikke lov til å snakke sammen.

Refleksjon: Hvordan var det å gjøre denne aktiviteten? Hva kan vi lære av en slik øvelse?

Kilde: Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013). Det er mitt valg. Leker – oppmuntretere – energi skapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.

HUS - HUND - HAGE

Klassetrinn: 8. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Ta initiativ og trene nonverbal kommunikasjon

Oppgave: En lek

Materiell: Tusjer og store papirark

Framgangsmåte: To og to par arbeider sammen. Det ene paret tegner, det andre paret er observatører. De to som skal tegne har bind for øynene. De får én tusj som begge skal holde i samtidig og et stort papirark foran seg. Sammen skal de tegne et hus, en hage og en hund. De har ikke lov til å snakke sammen. Til slutt skal hunden få et navn som skal skrives på arket.

Når paret er ferdig med å tegne, skal de svare på disse spørsmålene:

Hvordan kommuniserte dere?

Hvem styrte pennen?

Så skal observatørene si noe om hva de la merke til. Etterpå skifter parene roller.

Refleksjon: Hva lærte du om deg selv i denne øvelsen? Er du den som tar ledelsen, eller vil du helst bli ledet? Hvorfor kan en slik øvelse være viktig?

Kilde: Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013). Det er mitt valg. Leker – oppmuntrere – energi skapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.

BESKRIV DEG SELV

Klassetrinn: 5. – 10. klasse

Tid: Del av en time

Mål: Bevisstgjøre elevene på egenskaper ved seg selv

Oppgave: En aktivitet

Materiell: Tusjer og store papirark

Framgangsmåte: Hver elev beskriver seg selv skriftlig på en lapp med maks 30 ord. Lederen samler inn lappene og leser deretter opp fra hver lapp. Elevene skal forsøke å gjette hvem de forskjellige er.

Refleksjon: Hvordan var det å gjøre denne aktiviteten? Hvordan var det å beskrive seg selv? Hvorfor kan det være viktig å gjøre en slik aktivitet?

Kilde: Ruud, L. S. & Malmin, G. (2013). Det er mitt valg. Leker – oppmuntrere – energiskapere. Idéhefte for lærere. Oslo: Lions International Norge.



**Grunnskoleavdelingen
1304 SANDVIKA**

www.baerum.kommune.no

FOTO: FOTOGRAFELLENFOSSLI.COM LAYOUT: KIRELL.NO

