

HANDLINGSPLAN PSYKISK HELSE

ØKSNEVAD VGS

Revidert mai 2023

Bakgrunn for planen

Bakgrunnen for planen er føringer fra Utdanningsdirektoratet og Opplæringsavdelingen i fylket som presiserer at alle skoler skal ha fokus på elevens psykiske helse. Dette skal forankres i skolens strategiske plan (satsingsområder), og arbeidet skal dokumenteres i en handlingsplan som beskriver tiltak og rutiner. Handlingsplanen tar utgangspunkt i VIP Snakk om det – et program om psykisk helse for videregående skole.

Hovedmål med handlingsplanen

Å gjøre elever bedre rustet til å ta vare på sin psykiske helse ved å øke skolens og elevens kunnskap om teamet, samt å gi informasjon om hvilken hjelp man kan få.

Delmål i handlingsplanen:

- Elevene skal lære mer om psykisk helse generelt, og få økt bevissthet rundt egne tanker og følelser. De skal også få økt forståelse for det alminnelige i det å ha psykiske plager, samt lære å gjenkjenne signaler på psykiske plager og lidelser hos seg selv og andre.
- Elevene skal få informasjon om hvor de kan henvende seg ved spørsmål om psykisk helse, og når de trenger noen å snakke med - både lokalt og nasjonalt.
- VIP Snakk om det skal være en arena for tverrfaglig samarbeid mellom skolens og lokale helsetjenester. Dette inkluderer samarbeid mellom lærerne og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.
- Skolens ansatte skal få økt kompetanse om temaet psykisk helse. Lærere og ressurspersoner fra helse – og sosialfeltet skal også få veiledning i hvordan de kan gjennomføre VIS Snakk om det. **arener**

En arbeidsgruppe fra skolen bestående av ledergruppen, sosialrådgiver og representanter fra Elevrådet har utarbeidet et årshjul som viser hvordan skolen skal jobbe med det psykososiale miljøet på klassenivå.

I årshjulet trekkes det frem fire (4) tema som kontaktlærer og klasseteam skal jobbe med gjennom hele skoleåret.

Kommentert [TO1]: Endringer der VIP Snakk om det er trukket ytterligere inn i handlingsplanen

Styringsdokument:

Opplæringsloven §1-1, Opplæringslovens kapittel 9A-4 og det tverrfaglige temaet “Folkehelse og livsmestring”
Stortingsmelding 19 (2014-2019) Mestring og muligheter
Stortingsmelding 19 (2018-2019) Folkehelsemeldingen. Gode liv i et trygt samfunn
Stortingsmelding 15 (2017-2022) «Mestre hele livet»

Kommentert [TO2]: Viktig at dette tema tas inn i handlingsplanen

VIP Snakk om det – et program om psykisk helse for videregående skole (Vestre Viken Læringscenter)

Kommentert [TO3]: Tilføyer

Andre dokument og rapporter:

Trivsel i skolen, helsedirektoratet, 2015

DEFINISJONER:

Skoleprogrammet VIP definerer psykisk helse som den følelsesmessige og mentale delen av helsebegrepet – altså den delen av helsa som handler om tanker og følelser. Psykisk helse sier noe om hvordan vi forholder oss til og håndterer følelsene og tankene våre, også i relasjon til andre. Psykisk helse er altså ikke bare hva vi føler og hvordan vi har det, men hvordan vi klarer oss i livet, særlig når det er vanskelig. Det har dermed mange likhetstrekk med begrepet livsmestring.

Psykisk og fysisk helse henger sammen og er på mange måter to sider av samme sak. Ofte kan det være vanskelig å skille dem fra hverandre. Når vi har vondt i kroppen, kan det gå utover psyken. Når vi ikke har det godt psykisk, kjenner vi det ofte i kroppen. Vi vet ikke alltid om smerter og ubehag har et fysisk eller psykisk utgangspunkt, eller kanskje begge deler.

“Psykisk helse handler om hvordan vi har det med oss selv, og hvordan vi takler livets opp- og nedturen”.

Kommentert [TO4]: Tilføyd

HVA KJENNETEGNER BARN OG UNGDOM MED GOD PSYKISK HELSE?

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

Psykisk helse er noe alle har hele tiden. Det handler ikke om å være enten syk eller frisk, det er et kontinuum som vi beveger oss i. «Og glem ikke at psykisk helse ikke bare er sorg, depresjoner og alvor, men like mye glede, humor og kjærlighet» (Rådet for psykisk helse, 1999).

Modell for at skolen skal kunne systematisere arbeidet på en god måte:

Universelt nivå: Gjelder hele skolesamfunnet

Selektert nivå: Gjelder elever i risikozonen med moderate lidelser

Indikert nivå: Gjelder elever med psykiske lidelser

Tema	Tidsperiode	Endres til Tiltak? Aktiviteter	Ansvar
Overordnet fokus for perioden: Å bry seg om seg selv og andre	August, september, oktober		Skoleledelsen, ressursteamet Kontaktlærer og klasseteam
Planleggingsdager	Fredag 11/8-23:	Presentasjon av periodens tema og aktiviteter på planleggingsdager ved oppstart. Foredrag fra PPT (Karethe?) og helsesykepleier: Tema - å bry seg om seg selv og andre	Skoleledelsen PPT og helsesykepleier
God skolestart	Fredag 4/8-23	Sende ut infoskriv til vg1 elevene (og foresatte). Om bli kjent dagen og link	Sosialrådgiver, IT

		til skolens hjemmeside der informasjon om de første skoledagene står i henhold til oppsett fra vestre viken. Og informasjon om når foreldremøtene blir	
	Onsdag og torsdag 9-10/8-23	Bli kjent dager Elever på vg1 har mulighet til å melde seg på en bli kjent dag i forkant av første skoledag.	Sosialrådgiver, YOU rådgivere og miljøarbeidere
	Onsdag 16/8-23:	Oppmøte på angitte tidspunkt i auditoriet. Informasjon samlet for trinnet, ca 30 min. Oppdeling i klasser. Informasjon fra kontaktlærer, bli kjent med klassen, utdeling av bøker, omvisning på skolen Ca 3 klokke timer?	Rektor, aktuelle avdelingsledere, helsesykepleier, PPT, rådgivere, IT
	Torsdag 17/8:	Klassevis bli kjent aktiviteter 8.00-14.00	Klasseteamet
	Uke 34/35:	Lage oversikt over tidspunkt når helsesykepleier og PPT (og sos rådgiver?) går innom alle klassene. Sende ut i rektors infomail og på skolens skjermer.	Sosialrådgiver

	<p>Tirsdag 29/8:</p> <p>Onsdag 30/8:</p> <p>Tirsdag 5/9:</p>	<p>Foreldremøte naturbruk vg1 – kl 18.00, vg2 kl 19</p> <p>Foreldremøte anlegg kl 18.00</p> <p>Foreldremøte GK – kl 18.00, AT kl 19.00</p>	<p>Rektor, aktuelle avdelingsledere, helsesykepleier, PPT, rådgivere, kontaktlærere</p>
<p>VIP – Veiledning og informasjon om Psykisk helse</p> <p>Elevhefte til gjennomføring av VIP «Sånn er livet»</p> <p>Ressurshefte for lærere og helsearbeidere med tips til gjennomføring (oppgaver).</p> <p>VIP – snakk om det: https://vestreviken.no/seksjon/skoleprogrammet-vip/PublishingImages/vip-psykisk-helse-i-skolen/vip-snakk-om-det/Teoretisk%20rammeverk%20VIP%20Snakk%20om%20det%202022%20Fullstending%20dokument.pdf</p>	<p>Hele perioden</p>	<p>Alle klasser (alle trinn) deles i makkerpar og makkerskapsgrupper som en del av god skolestart. Disse rulleres hver 3. uke fram mot høstferien</p> <p>Vg1- grundig introduksjon til VIP programmet som en del av god skolestart, der kontaktlærer gjerne bruker noen av bli kjent aktivitetene i heftet</p> <p>Vg1 klassene skal jobbe med VIP heftet i klassens time følgende uker sammen med kontaktlærer: Uke 35, 36 og 37</p> <p>Det er mange bra opplegg som kan brukes til klassens time resten av skoleåret på VIP sine ressursider</p>	<p>Kontaktlærere på alle trinn</p> <p>Kontaktlærere på Vg1: Se «Ressurshefte for lærere» der du som kontaktlærer vil finne mange oppgaver og tips til gjennomføring av VIP</p> <p>Kontaktlærer på vg1</p>

Kommentert [T05]: Makkerskapsgrupper. En del av skolens strategi? Henger sammen med gode klassemiljø som også kunne vært et punkt i skolens strategi.

Startsamtalen	Innen uke 35	Gjennomføres i oppstarten av skoleåret for alle elever på alle trinn	Alle kontaktlærere
Forebygge mobbing og utenforskap	Tidspunkt? Kontinuerlig, hver dag, hele året	Foredrag for vg1 av mobbeombudet 1A, 1B, 1C og 1D: 6/9 kl 10.30-12.45 1R: 4/10 kl 10.30-12.45 Bevisstgjøring hver dag, hver time, av alle og til alle. Alle lærere skal ha fokus på temaet "å bry seg om seg selv og andre" gjennom læringsaktiviteter i klassen både på Vg1, Vg2 og Vg3. Hvordan det arbeides med temaet av de ulike lærerne, og hvordan det går med klassen i forhold til temaet skal tas opp og evalueres på klasseteam i perioden Foredrag med PPT og helsesykepleier for vg2 elevene – Trygt og godt klassemiljø	Avdelingsleder inkluderende og tilpasset opplæring og avdelingsledere ansvarlig for vg1 Alle tilsatte ved skolen, med ekstra ansvar for lærere og miljøpersonell Klasseteamet PPT og helsesykepleier

	Uke 35 eller 36 Uken etter overnevnt foredrag og ut skoleåret.	Kontaktlærerne på vg2 bruker dette heftet i klassens time annenhver uke for å jobbe med klassemiljøet: https://kuben.vgs.no/contentassets/4fa89be5287e4f728daf9e43d60ad3b1/begrgraf_revidertklasseveileder.docx.pdf	Kontaktlærere vg2
Verdensdag for Psykisk helse Tema 2023: ?	Onsdag 4/10-23: Tirsdag 10.oktober 2023 er verdensdagen for psykisk helse. Skolen avholder dagen 23. Oktober 2023.	Bestille inn Vestre Viken til fellesmøtetiden: Tema: Snakk om det Stands i kantinen <i>Klepp kommune</i> <i>Ungdomsteamet i Hå og Time</i> <i>TIPS</i> <i>Kompasset</i> <i>Akutt-teamet</i> <i>Ventilen – Kirkens Bymisjon</i> <i>FRI</i> <i>Blåkors</i> Auditoriet Foredrag for alle elever?	Torunn Helsesykepleier, sosialrådgiver, Torunn og PPT danner arbeidsgruppe som organiserer Faglærere som er oppsatt med 1-4 time mandag 23/10 følger elevene på psykisk helsedagen. Knyttes opp mot overordnet del i alle fag.
HØSTEN TEMA: Verdier og valg	Tidsperiode Oktober, november og desember	Aktivitet Presentasjon av periodens tema og aktiviteter	Ansvar Skoleledelsen

			Kontaktlærer og klasseteam
Viktige verdier for et godt klassemiljø: Hvilke fellesverdier skal vi ha i klassen vår? Hva er viktige verdier for deg? Daglig drøs med medelev Gi hverandre verdi	<i>Kontaktlærerne jobber med tema i hele perioden</i>	Foredrag om «Inkludering, medvirkning, verdsetting» Tips til foredragsholder???	Skoleledelsen organiserer møte Kontaktlærer Klasseteam
	Onsdag 26.oktober	Mobbeombudet holder foredrag i Auditoriet for Vg1-klassene	Skoleledelsen v/Linda Renate Johnsen Ole Lauvås
Å være verdiorientert når man underviser		Tilpasset opplæring/inkludering Helhetlig vurderingspraksis Elevmedvirkning Utviklingssamtalen og fremovermelding	Alle faglærere Alle faglærere Kontaktlærer, faglærere
Utviklingssamtalen/Fagsamtalen	Utviklingssamtalen fullføres i tidsrommet	1.termin avsluttes 15. januar ?	
VINTER	Tidsperiode	Aktivitet	Ansvar
TEMA: Motivasjon og arbeidsglede	Januar, februar, mars Utviklingssamtaler /fagsamtaler gjennomføres inne uke 9 i alle klasser	Presentasjon av periodens tema og aktiviteter	Skoleledelsen Kontaktlæreren

Innsøking til neste skoleår og samtaler med rådgiver	Egen plan	Samtaler med YOU-rådgiver	YOU-rådgiver
En god læringskultur Å interessere seg for veien videre! Hvilke mål har jeg med skolegangen min?	Klassens time	Se verktøykassen for tips til arbeid i klassen Tankekart til bevisstgjøring Tankekart om motivasjon	
Motivasjon, drivkraft og identitet	<i>Dato?</i> <i>Timeplanfestes</i>	<i>Foredrag?</i>	Skoleledelsen
Elevundersøkelsen og andre spørreundersøkelser, UngData.no	Klassens time	Gjennomgang og oppfølging av Elevundersøkelsen	Avdelingsleder og kontaktlærer
Utviklingssamtaler	Egen plan		Kontaktlærer, faglærere
VÅR	Tidsperiode	Aktivitet	Ansvar
TEMA: Løfte blikket å se andre	April, mai juni	<i>Foredrag?</i>	Rektor Avdelingsledere Kontaktlærere

[Om psykisk helse - Vestre Viken](#)

Kontaktlærere skoleåret 23/24:

Kontaktlærere på Vg1:

1A: Marianne

1B: Dorthe

1C: Lene

1D: Roger

1R: Martin/Torhild

1LSA: Kjetil Ims Winther

Kontaktlærere på Vg2 og Vg3

2L: Anne Mai Wik

2HA: Live Synnøve Skatvedt

2HB: Paul-Arild Gillehammer

2D: Kristin Skrettingland-Haarr

2R: Sara Rashid

2LSA: John Gunnar Svela

2LSB: Mari Byre

2AMA: Ole Hauge

2AMB: Trond Arne Sele

2ATA: Ole John Mæland

2ATB: Odd Fosse

2ATC: Andreas Taraldsvik

2ATD:

3AMA: Harald Friestad

3L: Rønnaug Haugland

3NA: Jørgen Tjemsland

3R: Dag Thomas Kvalvik/Hilde Berg Nesse

Øksnevad 08.05,23

Avdelingsleder Torunn Haugan Owren