

# HANDLINGSPLAN FOR ARBEIDET MED PSYKISK HELSE

Godalen videregående skole  
Skoleåret 2020/2021

Oppdatert av miljøteamet 20.06.20

1.0 INNLEDNING .....	3
1.1 Bakgrunn for planen .....	3
1.2 Mål.....	3
2.0 Forebyggende arbeid.....	4
2.1 Arbeid og tiltak som foregår hele året .....	4
2.2 Årshjul for forebyggende arbeid rettet mot hele skolen .....	6
2.3 Årshjul for tiltak rettet mot elever i risikozonen for psykisk uhelse .....	9
2.4 Årshjul for tiltak rettet mot elever med psykiske uhelse .....	10
2.5 Skolens forberedelser på å ta imot elever som er alvorlig psykisk syke .....	11

## 1.0 INNLEDNING

Utdanningsdirektoratet har bestemt at alle skoler skal ha fokus på psykisk helse. Arbeidet med psykisk helse skal forankres i en plan som beskriver tiltak og rutiner.

*Psykisk helse* refererer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav knyttet til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner, evne til fleksibilitet med mer. Fravær av psykiske plager eller lidelser er ikke ensbetydende med god psykisk helse (Sosial- og helsedirektoratet 2007).

Godalens handlingsplan for arbeidet med psykisk helse, beskriver skolens forebyggende og kontinuerlige arbeid for at elevene skal oppleve god psykisk helse, livskvalitet og trivsel. Planen skal revideres hvert år. Ansvarlig er avdelingsleder for faglig og sosialpedagogisk oppfølging.

### 1.1 Bakgrunn for planen

Regjeringens strategiplan for god psykisk helse "Mestre hele livet" 2017-2022 har som overordnet mål at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel.

Ansvar for å identifisere barn og unge med psykiske utfordringer kan ikke ligge hos helsevesenet alene. Skolen har stor betydning i dette arbeidet. Elever har rettigheter i henhold til opplæringsloven §9 A-2 "Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring."

Jamfør §9 A-3 andre avsnitt som sier at skolen «...skal arbeide kontinuerleg og systematisk for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av kapitlet blir oppfylte.».

### 1.2 Mål

Målet for planen er å styrke og ivareta elevenes psykiske helse, fremme trivsel og livskvalitet, samt bidra til å sikre at flere elever mestrer og fullfører sin videregående opplæring. Planen har videre som mål å systematisere og kvalitetssikre at

- Lærere og elever får økt kunnskap om psykisk helse
- Ansvarsfordeling, fremdrift og evaluering blir konkretisert ut ifra skolens behov og ressurser
- Lærere får økt kunnskap om tilrettelegging for den enkelte elev
- Det etableres tverrfaglig samarbeid med aktuelle samarbeidspartnere

## 2.0 Forebyggende arbeid

### 2.1 Arbeid og tiltak som foregår hele året

- Alle ansatte tilstreber å skape gode relasjoner til elevene.
- Identifisere elever med psykiske helseplager som ikke er tidligere kjent via vedleggspapirer eller samtaler.
- Kontaktlærer gjennomfører elevsamtaler i oppstarten av skoleåret.
- «Klassens tid» brukes til å bygge og styrke relasjoner i klassen. Alle kontaktlærere har ansvar for å gjennomføre en prosess i klassens tid som gir elevene økt kunnskap og ferdigheter knyttet til å ivareta egen psykisk helse.
- Gjennom skoleåret arrangeres det ulike grupper for elever med blant annet fokus på å forebygge ensomhet og utenforskap, samt legge til rette for sosial kompetansetrening.
- Det arrangeres sosiale aktiviteter i regi av Miljøkontoret ukentlig.
- Elevmedvirkning skjer gjennom elevtillitsvalgte, eleverneombud og deres deltakelse i elevråd og skolemiljøutvalg.
- Skolens miljøteam har blant annet ansvar for å drive planmessig forebyggende, holdningsskapende og oppfølgende arbeid knyttet til rus, vold, mobbing, tyveri og hæververk.
- Miljøterapeuter og miljøarbeidere jobber kontinuerlig med å skape et godt og trygt læringsmiljø hvor elever kan føle seg trygge og ivaretatt.
- Skolens miljøterapeuter og miljøarbeidere er organisert i et eget Team. Teamet er et faglig forum for å drøfte og veilede hverandre i sosialfaglige problemstillinger.
- Opplæring for alle elever i nettvett ved skolestart.
- Elevene får informasjon om kapittel 9A i opplæringsloven og skolens handlingsplan mot krenkelser i skolen. Elevene blir opplyst om hvordan det skal varsles dersom det oppleves, mistenkes eller observeres at elever blir krenket i henhold til § 9A-3.
- De ulike teamene på skolen har fokus på hvordan gode relasjoner og god klasseledelse kan være forebyggende for å utvikle psykisk uhelse.
- Elevundersøkelsen analyseres med tanke på arbeid mot mobbing, og det forebyggende arbeidet korrigeres ved behov.
- Elevene tilbys gratis frokost hver dag, servert av miljøkoordinator.
- Gjennom samarbeidsmøter, klasselærerråd, sosialpedagogiske møter og arbeid i ledergruppa, skal det sikres god oppfølging av hver enkelt elev, samt sørges for godt samarbeid rundt elevenes psykiske helse.
- Skolen har prosjektmidler til utvidet sosialpedagogisk rådgiverressurs utover den ordinære sosialrådgiverressursen.

- Minoritetsrådgiver fra IMDI har arbeidssted på Godalen og jobber spesielt med emner knyttet til sosial kontroll og tvangsekteskap.  
Minoritetsrådgiver deltar i sosialfaglig team.
- Jevnlig samarbeid med PPT, helsestasjonen for ungdom og skoleresept
- Samarbeid etter behov med eksterne instanser som BUP, barneverntjenesten, psykiatrisk divisjon, Mobbeombud og K-46.

## 2.2 Årshjul for forebyggende arbeid rettet mot hele skolen

Når	Mål	Tiltak	Ansvarlig
Aug.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skape et inkluderende klassemiljø</li> <li>• Elever skal få informasjon om skolens støtteapparat og deres funksjon</li> <li>• Øke lærernes kunnskap om forebygging og tilrettelegging for elever med psykiske utfordringer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vip-makkerskap</li> <li>• Informasjon avdelingsvis om hvem som gjør hva i elevrettet arbeid på skolen</li> <li>• Parallelsesjoner under planleggingsdagene i august</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Godt klassemiljø</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Sosial pedagogiske rådgivere</li> <li>• Ledelsen</li> <li>• Miljøteamet</li> </ul>
Sept.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alminneliggjøre holdninger til psykisk helse</li> <li>• Gjøre elevene bevisst på egne holdninger og bruk av sosiale medier</li> <li>• Fokus på trivsel på tvers av klasser og avdelinger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internasjonal cafe</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Sosiale medier og nettvett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> </ul>
okt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakke om psykisk helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markere verdensdagen for psykisk helse 16. Oktober</li> <li>• Gjennomføre Tankevirus i alle klasser</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Spør mer!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miljøteamet</li> <li>• Kontaktlærere</li> </ul>

Nov.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi elevene mer kunnskap om rusmidler</li> <li>• Bevisstgjøre elevene om egne og andres holdninger til rusmidler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spørreundersøkelse og refleksjonsøvelser knyttet til rus</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Rusmidler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> <li>• K46</li> </ul>
Des.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartlegge elevenes trivsel</li> <li>• Gi elevene mer kunnskap om seksuell helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomføre elevundersøkelse</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Seksuell helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miljøteamet</li> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Avdelingsledere</li> <li>• Helsesykepleiere</li> <li>• Sospedrådgiver</li> </ul>
Jan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifisere klasser med utfordringer, og iverksette aktuelle tiltak for å fremme bedre trivsel blant elevene</li> <li>• Øke toleranse, respekt og forståelse for hverandre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avdelingsleder sammen med teamene diskuterer resultatet av elevundersøkelsen og kommer frem til aktuelle tiltak</li> <li>• Internasjonal cafe</li> <li>• Månedens tema i klassen tid: Flerkulturell forståelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avdelingsledere</li> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> <li>• Sosped rådgivere</li> </ul>
Feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på samtale og kommunikasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomføre øvelser knyttet til samtale og kommunikasjon i alle klassene</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Samtale og kommunikasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> </ul>
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øke toleranse, respekt og forståelse for hverandre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrangere internasjonal kafe</li> <li>• Gjennomføre øvelsen om hvorfor vi skal drive med solidaritetsarbeid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miljøteamet</li> <li>• Kontaktlærere</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Å bry seg om andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Månedens tema i klassens tid: Å bry seg</li> </ul>	
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene lærer om og blir bevisst på følelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se kortfilmen Alfred og skyggen. Gjennomføre Seigmann-øvelsen</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Følelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> </ul>
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øke elevenes kunnskap om konflikthåndtering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelser knyttet til konflikthåndtering</li> <li>• Månedens tema i klassens tid: Konflikthåndtering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> </ul>
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på god avslutning av skoleåret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trygge elevene på veien videre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktlærere</li> <li>• Miljøteamet</li> <li>• Sospedrådgiver</li> </ul>



### 2.3 Årshjul for tiltak rettet mot elever i risikozonen for psykisk uhelse

Når	Mål	Tiltak/strategisk initiativ	Ansvarlig
I oppstarten av skoleåret	Gjøre kontaktlærere og faglærere oppmerksomme på elever som kan være i risikozonen, ved kjennskap til: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidligere fraværspromblematikk</li> <li>• Rusmisbruk,</li> <li>• Familiære/ økonomiske utfordringer, mm</li> </ul>	Oppstartsmøte der fagavdelingsleder og sosialpedagogisk rådgiver gir informasjon om elevene	Sosialpedagogisk rådgiver
Hele året	Identifisere og tilpasse opplegg for elever med utfordringer på et så tidlig tidspunkt som mulig.	Klasselærerråd og sosialpedagogisk team	Kontaktlærer
Hele året	Styrke arbeidsmiljøet i klasser med utfordringer	Jobbe systematisk med bruk av kartleggingsverktøy, og veiledning til lærere.	Kontaktlærer med støtte av miljøteam
Hele året	Fange opp elever med psykisk uhelse. Tilby hjelp og sikre samarbeid med eksterne instanser	Henvise til helsesykepleier. Tilgjengelig på skolen (mandag og onsdag)	Kontaktlærer Miljøteam Helsesykepleier,

## 2.4 Årshjul for tiltak rettet mot elever med psykiske uhelse

Når	Mål	Tiltak/strategisk initiativ	Ansvarlig
Hele året	Tilrettelegge for elever som har psykiske utfordringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevsamtaler</li> <li>• Samarbeid med foresatte</li> <li>• Lærerveiledning</li> <li>• Dialog med hjelpeinstans</li> </ul>	Sosialpedagogiske rådgivere Kontaktlærer Avdelingsledere Miljøteam
Hele året	Sikre samarbeid med eksterne instanser som PPT, barnevern, skolehelsetjenesten osv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta i ansvarsgruppemøter</li> <li>• Henvising videre i hjelpeapparatet</li> </ul>	Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver Miljøteam
Hele året	Sikre best mulig opplæring for elever med psykiske utfordringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialog med eksterne hjelpeinstanser</li> <li>• Samarbeid med servicesenteret</li> <li>• Lærerveiledning</li> </ul>	Kontaktlærer, Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver

## 2.5 Skolens forberedelser på å ta imot elever som er alvorlig psykisk syke

Når	Mål	Tiltak/strategisk initiativ	Ansvarlig
Før skolestart	Klarlegge muligheter/begrensninger hos eleven	Kalle inn samarbeidspartnere til avklaringsmøte etter §5.1	Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver
I løpet av skoleåret	Skrive pedagogisk rapport som danner grunnlag for sakkyndig vurdering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skaffe samtykkeerklæring til informasjonsinnhenting</li> <li>• Informere om skoleskyss og behov for legeerklæring</li> <li>• Klarlegge tilretteleggingsmuligheter</li> <li>• Informere om fraværregelen og hvordan undervisningen legges opp</li> </ul>	Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver
Før skolestart, ved oppstart, og gjennom hele året	Trygge eleven og forebygge frafall.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablere tidlig kontakt med miljøterapeut/miljøarbeider.</li> <li>• Vurdere tidlig skolestart</li> <li>• Oppfølging av miljøpersonal</li> </ul>	Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver Miljøterapeut
Før skolestart	Sikre at skolen kalles inn til ansvarsgruppe	Etablere gjensidig kontakt med foresatte og aktuelle eksterne samarbeidspartnere	Avdelingsleder, Sosialpedagogisk rådgiver
Før skolestart	Tilrettelegge i forhold til skolens ressurser	Avklare om det skal søkes om ekstra midler til assistent	Avdelingsleder, sosialpedagogisk rådgiver
Ved skolestart	Lærere skal inneha nødvendig kompetanse knyttet til elevens utfordring	Iverksette veiledning fra ekstern eller intern kompetanse knyttet til elevens problemstilling	Avdelingsleder Sosialpedagogisk rådgiver

Gjennom hele skoleåret	Sikre at eleven kan ha pause/skjermes ved eventuelt behov.	Ha rom tilgjengelig for hvile.	Avdelingsleder, kontaktlærer
Gjennom hele skoleåret	Sikre at eleven kjenner seg trygg i klasserommet, med tanke på for eksempel angstproblematikk.	Vurdere plassering i klasserommet	Avdelingsleder, Kontaktlærer
Før skolestart og gjennom hele skoleåret	Avklare om skoleskyss kan være et aktuelt tiltak	Innhente legeerklæring, etablere skoleskyss	Avdelingsleder, Sosialpedagogisk rådgiver
Gjennom hele skoleåret	Sikre samhandling hos alle lærere som underviser den aktuelle elev.	Koordinere veiledning og informasjon til alle lærere som er involvert i eleven	Avdelingsleder, Sosialpedagogisk rådgiver