

# EN SKOLE FOR ALLE?

Et erfaringshefte om å skape en skole for inkludering,  
psykisk helse og livsmestring

»» Drømmeskolen har gitt oss effektive verktøy for å motvirke ensomhet og for å gi flere elever et meningsfylt og trygt læringsmiljø.

*Rektor, Eikelund vgs*



UTGIVER: Voksne for Barn © 2021

REDAKSJONSKOMITÉ: Nina Grindheim, Karin Källsmyr, Birthe Bratvold, Lill Salole, Magne Føreland og Åsne Raaen Solheim.

ILLUSTRASJONER: Elever ved Eikelund videregående

LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form AS

Drømmeskolen er finansiert gjennom Helsedirektoratets tilskuddsordning «Psykisk helse i skolen».

ISBN 978-82-8443-005-8 (trykk)

ISBN 978-82-8443-006-5 (PDF)

## FORORD

Voksne for Barn har i mange år jobbet med Drømmeskolen som er en tiltaksmodell for god psykisk helse, livsmestring og et inkluderende skolemiljø. Sammen med deltakerskolene har vi utforsket hvordan skolen kan bli en inkluderende og trygg arena for læring og tilhørighet. Elever har fortalt oss hva som hindrer dette og beskrevet hva en drømmeskole er for dem.

Gjennom Drømmeskolen har vi hatt et flerårig samarbeid med Eikelund videregående skole, som er en skole for elever med psykiske vansker. Deres erfaringer og råd er viktige i den felles satsingen for å skape en skole for alle. Basert på deres innspill, har vi derfor laget dette hefte for å dele med ansatte i skolen, elever, skoleledere, skoleeiere og politikere.

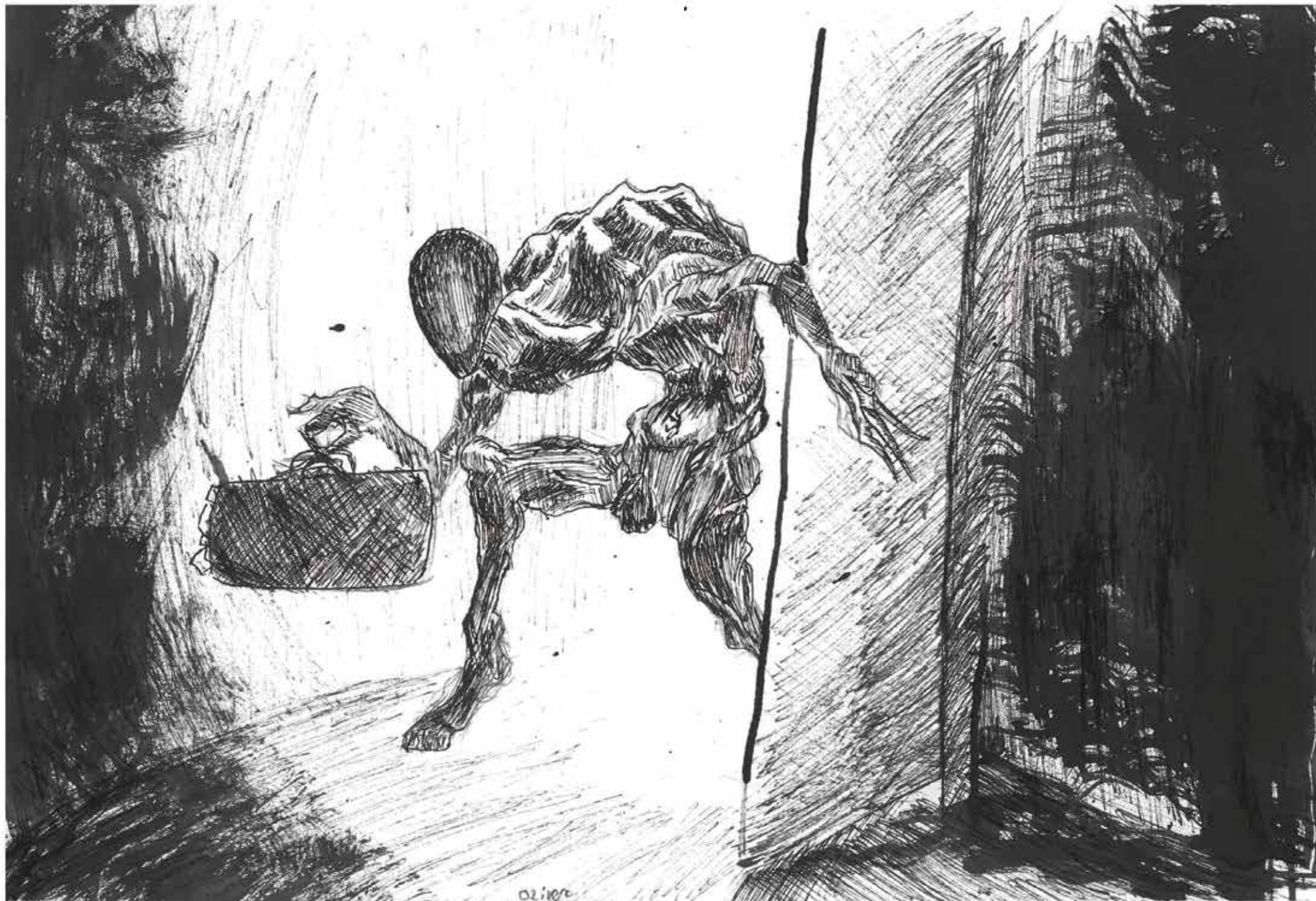
Medvirkning og inkludering er viktige mål i den overordnede læreplanen. Fokus på livsmestring, inkludering og psykisk helse i skolen har fått forsterket betydning i lys av koronapandemien og inngripende smitteverntiltak. Her er et konkret bidrag til dette arbeidet.

En stor takk til elever og ansatte som har delt erfaringer, og til elevene som har illustrert dette heftet!



## INNHOLDSFORTEGNELSE

Innledning	s. 5
Det som var vanskelig	s. 7
En skole rustet for utvikling	s. 10
Det som skaper forandring	s. 15
Avsluttende refleksjoner	s. 22



## INNLEDNING

Hvordan er det å være på skolen når man har for mye å tenke på? Hvordan skal du klare å følge med i undervisningen når angsten tar overhånd, eller du har det så vondt at du ikke klarer å komme deg opp av senga om morgenen? Når du føler deg ensom, utenfor og annerledes? Når ingen skjønner hvordan du har det?

Voksne for Barn jobber for at alle barn i Norge skal ha en god psykisk helse og gode oppvekstvilkår. Alle barn og unge skal bli inkludert og oppleve tilhørighet til familie, venner, i fritidsaktiviteter og på skolen. Vi prioriterer arbeid i skolen, da dette er hverdagsarenaen til alle barn. Vi møter mange unge som deler sine erfaringer og kommer med forslag til hva som er viktig å gjøre for at skolen skal være et godt sted

for læring og utvikling. For alle. Også når man ikke har det bra.

Dette heftet er resultatet av et flerårig samarbeid med Eikelund videregående skole i Oslo. Eikelund er en skole for elever med psykiske helsevansker. Elevene trenger tilpasset opplæring med vekt på roligere tempo, god struktur, mer trygghet og mindre grupper for å kunne gjennomføre videregående skole. Vi har snakket med mange av elevene om deres erfaringer. Deres råd, innspill og beskrivelser om hva en drømmeskole er, kan bidra til en bedre skole for alle.

I tillegg har noen lærere og rektor bidratt med tekster.

### Om Voksne for Barn

Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og gode oppvekstvilkår for alle barn. Organisasjonen jobber med barnepolitikk, psykisk helse i skolen, barn som pårørende, medvirkning, foreldrestøtte, kompetanseheving og lokalt frivillig arbeid. Det å løfte frem barn og unges stemme og fremme deres mulighet til medvirkning er en viktig oppgave. Tiltak og programmer for å fremme psykisk helse, livsmestring og inkludering i skolen er en sentral del av vårt arbeid.

### Om Eikelund videregående skole

Eikelund er en videregående skole i Oslo som tilbyr et tilrettelagt opplæringsløp for elever som er i behandling for psykiske vansker. Målet er å tilby elevene ro og trygghet slik at de oppnår best mulig faglig og menneskelig utvikling. Skolen har 88 elevplasser og 16 ansatte. Opplæringen følger ordinær læreplan, og undervisningen tilpasses ved at elevene får mer tid og tettere oppfølging i mindre grupper. Skolen samarbeider med behandlerapparatet for å sikre at utdanningen blir best mulig for elevene. Eikelund deltar i Voksne for Barns tiltak Drømmeskolen.

### Om Drømmeskolen

Drømmeskolen er en tiltaksmodell for å fremme psykisk helse, livsmestring og et inkluderende skolemiljø i ungdomsskole og videregående opplæring. Modellen er skoleomfattende og involverer alle elever og ansatte i et systematisk arbeid. Tre elementer er bærende og synlige i alt arbeid; mestring, medvirkning og felleskap. Elevmentorer, som er en bærebjelke i modellen, bidrar til å skape medvirkning og tilhørighet. De bidrar også til å styrke samarbeid og relasjoner mellom lærer og elev og mellom elevene.

»» Mange nevner lærerstøtte og personlige egenskaper hos læreren som avgjørende i arbeidet med å skape en god skolehverdag.

## DET SOM VAR VANSKELIG

Elevene vi snakket med har ikke hatt det bra på skolen. De beskriver en skoletid, fra barneskole til videregående skole, som har vært preget av negative erfaringer og utfordringer. Disse opplevelsene har hatt innvirkning på deres mulighet for å lære. Det har påvirket trivsel og den psykiske helsen negativt. Av og til har konsekvensene blitt så store at de ikke har klart å komme på skolen.

Her er områdene de unge selv trekker frem som stressomme:

### VENNER OG SOSIALE RELASJONER

- › Mobbing
- › Uttestengelse
- › Ensomhet
- › Lite aksept for å være annerledes og skille seg ut
- › Lite hjelp fra skolen til å skape gode, trygge vennskap
- › Press på karakterer, utseende, kropp og sex

«Vi fikk veldig dårlig hjelp til å få venner. Du går med lærerne for å ha noen å snakke med.»

### MANGLENDE FORSTÅELSE OG STØTTE FRA LÆRER

- › Manglende kunnskap og kompetanse hos de ansatte i skolen om hva som er viktig for en elev med psykiske vansker
- › Direkte krenkende adferd
- › Mangel på dem som ser «bakenfor oppførselen»
- › For mye oppmerksomhet rettet mot det elevene ikke kan
- › Å ikke bli lyttet til og tatt på alvor
- › Liten evne til å forstå og tilrettelegge
- › Irettesettelse og kjeft
- › Mangel på tiltak for å sikre et godt skolemiljø, for eksempel gjennom organisering av undervisningen

«Det skjedde ofte at jeg fikk kjeft fordi jeg ikke gjorde det vi fikk beskjed om. Grunnen til at jeg ikke gjorde oppgaven var at jeg ikke skjønnte den. Det brydde ikke læreren seg om. Årsaken var visst betydningsløs.»

»» I stedet for å snakke med barnet om hva som skjedde «Hvorfor gjorde du det», så sier de bare «Dette var det du gjorde, dette var feil, det er din feil!».

### Å IKKE KJENNE SEG GOD NOK

- › Opplevelser i skoletiden har preget både selvfølelse og selvbilde
- › Liten forståelse for å være annerledes og det å ha psykiske vansker
- › Det ble i for stor grad satt søkelys på hva de ikke fikk til

«Jeg begynte å tvile på meg selv, jeg lurte på hva som var galt med meg.»

«Jeg skjønnte ikke hvorfor andre fikk det til og ikke jeg. Det var som om andre kunne spilleregler jeg ikke hadde blitt lært.»

«Hvorfor går du i terapi da, er du syk, hæ?»  
«Hvorfor er du ikke normal, hvorfor trenger du terapi, er du dum, er du syk?»

### HJEMMESITUASJONEN

- › Egen sykdom og belastninger i familien påvirker skolehverdagen tidlig i skoleløpet
- › Familiesituasjoner preget av usikkerhet og uro, for eksempel på grunn av samlivsbrudd eller konflikter, rus og vold
- › Foreldres sykdom, misbruk, manglende evne til å se barnas behov og følge dem opp
- › Liten støtte i overgangen til ny skole og nærmiljø etter flytting
- › Skolen har i mindre grad fulgt opp den enkelte og tatt hensyn til elevens hjemmesituasjon

### DÅRLIG RÅD

- › Økonomiske forskjeller blant elevene påvirker skolehverdagen
- › Å stå utenfor sosiale sammenhenger fordi man ikke har råd til å delta
- › Å mangle utstyr, klær og materiell familien ikke har råd til går direkte ut over undervisning og utdanning

### KJØNNS- OG SEKSUELL IDENTITET – SKOLENS MANGLENDE KOMPETANSE

- › Manglende kompetanse hos lærerne på ungdomsskolen om kjønnsidentitet som ikke samsvarer med biologisk kjønn
- › Foreldet undervisningen på området kjønn og seksuell helse
- › Mangel på håndtering av praktiske situasjoner som garderobeløsninger
- › Lite kunnskap om forholdet mellom psykisk helse og seksualitet

›› Jeg har skilte foreldre og mye kommunikasjon gikk gjennom meg.

›› Jeg ble slått av foreldrene mine.

›› Jeg var sint på alle på grunn av familieproblemer.



En elev på ungdomsskolen hadde nylig fortalt om endret kjønnsidentitet. Hen ble bedt om å informere flere klasser på ungdomstrinnet om dette temaet. Eleven opplevde dette som meget vanskelig, men klarte ikke å si nei:

›› Jeg måtte fortelle en hel skole hva det ville si å være queer, gay, trance, alt – så jeg måtte gå klasse til klasse og fortelle og holde et foredrag for alle sammen, for ingen visste hva det var! Jeg er gay og jeg er trance. Det var veldig rart å måtte forklare i klasser der jeg ikke kjente en dritt av folka «Hei, jeg er gay», liksom. Hvorfor skal jeg si det til dem? Jeg ble liksom den store gayen på skolen. «Hei, det er meg».

# EN SKOLE RUSTET FOR UTVIKLING

Elevene på Eikelund videregående skole har alle psykiske helseutfordringer og har opplevd at det har vært vanskelig å gå på ordinær skole. De beskriver at de har fått en ny hverdag og en reell mulighet til å gjennomføre skolen som elever på Eikelund.

Siden 2018 har skolen brukt Voksne for Barns tiltak «Drømmeskolen» for å forsterke og sette i system akkurat det som elevene peker på som viktig for å ha det bra på skolen. For å kunne lære, utvikles og for å kunne rommes. Også med en psykisk lidelse.

Vi har spurt elevene om hva som er annerledes, hva som er bra og hva man helt konkret kan gjøre for å lage en skole som er for alle. Vi begynte med å undersøke hva elevene mener er kjennetegn på en god skole. Dette er noe av det de fortalte:

## KJENNETEGN PÅ EN GOD SKOLE

- › En skole hvor man ikke gruer seg om morgenen til å gå på skolen
- › Et sted man kan komme og føle seg hjemme, på et vis, føle seg velkommen når man går inn og så smiler man og folk sier hei, og det liksom er koselig
- › Et sted som er trygt, et sted du kan slappe av litt, som ikke er et sånt anstrengelsesmoment i hverdagen
- › Engasjement fra både elever og lærere – at man ser at de snakker bra sammen, med entusiasme. Lærere er sammen med elevene utenfor klasserommet
- › At det er mye sosialt, at man ser at folk henger sammen, det er latter, at folk kan gå inn og ut av grupper, at det ikke er sånn «de kule kidza – og resten»
- › Det er voksne til stede som er interessert i hvordan elevene har det. At det er noen man kan prate med, uansett hva det er

## Den gode lærer

Mange nevner lærerstøtte og personlige egenskaper hos læreren som avgjørende i arbeidet med å skape en god skolehverdag.

Vi spurte selvfølgelig elevene om hvordan en drømmelærer er:

›› Det skaper også en litt annen relasjon mellom elever og lærere. Sånn som når lærerne er her i lunsjen, vanligvis er jo lærerne på lærerværelset, og da blir det jo veldig sånn lærer/elev-relasjon. Det gjør det ikke nødvendigvis her. Her spiser vi lunsj sammen. Mer uformelt. Det skaper en trygghet, i stedet for at det er en skummel lærer som står der, så er det mer en kompis liksom. At det ikke er så veldig tydelig hierarki, at det ikke er liksom rektor, lærere og så elever, at vi er like, det er bare at noen kan bestemme litt mer. Sånn er det jo veldig her.

«At lærerne setter seg inn i elevenes situasjon. Vite hva de trenger for å få hjelp. At de følger godt med på hver enkelt elev.»

«Det er et pluss hvis lærerne har litt humor. At uansett om det er i en time eller om det er et problem, at liksom det trenger ikke å være så dønn seriøst hele tiden.»

›› Lærerne må være trygge, sånn at hvis det er noe som skjer så kan du snakke med dem uten at det er rart, på en måte. At det er sånn «vet du hva, det går helt fint, vi finner ut av dette på en eller annen måte!

Mange elever trekker frem læreregenskaper som å beholde roen uansett, tåle å bli avvist og at elevene har en dårlig dag. Det viktigste er å møte elevene på en anerkjennende måte og gi dem tro på at ting løser seg.

›› At læreren kjenner godt hvert enkelt individ, hvordan de fungerer og hvordan de lærer, men også klassen, det ser man spesielt i klasser som er ganske stille. Vår klasse har jo vært det. Men der er jo lærerne kjempeflinke, så det er som om det er like mye lærer-elev og ikke bare undervisning. Det er jo en veldig god ting.

## En synlig rektor

Flere av elevene er også opptatt av rektors rolle, at rektor må være blant elevene og bry seg:

«Lærerne og elevene snakker sammen, og at man ser lærerne og rektor – ikke bare sånn første og siste skoledag, eller hvis man er vrang.»

«Rektor skal ikke være en myte, han/hun skal faktisk finnes. Litt sånn som rektor er her, han sitter blant oss, spiller piano osv. Han går rundt, tar initiativ til kontakt og snakker med elevene.»

## Involvering og læring

Elevene på Eikelund skole ønsker å ta tilbake eierskapet til egen læring. De ser sammenhengen mellom å oppleve mestring i skolehverdagen og en bedre psykisk helse. Her er deres meninger om hva som er god pedagogisk støtte og god undervisning:

«Det er viktig å gi rom for diskusjoner, selv om de avsporer litt, når folk er engasjert. Da lærer man noe annet enn det man EGENTLIG skulle snakke om, at man setter pris på engasjement for å lære – ikke si at det er en avsporing, men ta det imot og så ha

*litt rom for å spore av litt. Ta imot engasjement!»*

«Vi har jo en lærer som er utrolig flink til dette her. Da vi begynte å snakke om Game of Thrones, så knyttet hun det bare inn i sosiologifaget. Når noen sporer av helt, og så knytter læreren det til faget, det er jo veldig gøy, da! At du kan snakke om ting som engasjerer deg, det er jo det som er interessant.»

›› Ikke noe press. Presset skal ikke ligge på at du skal få en sekser. Men presset skal ligge på at du faktisk gjennomfører, det er det som er viktig. At det er bra nok. Ikke sitte og presse på eksamen fra dag én, selv om du vet at den kommer.



»» At man kan være seg selv, uten å føle seg rar.

#### Aksept og anerkjennelse

Mange av elevene forteller om hvor viktig det er å føle at man blir akseptert når man er på skolen. De vektlegger betydningen av at det er toleranse for ulike dagsformer og prestasjon. De understreker verdien av at noen har tro på deg og at man vil hverandre det beste. De peker på humor og romslighet som viktige ingredienser i en slik skolekultur:

*«Respekt både overfor hverandre og for seg selv. Både lærere og elever imellom, uansett dagsform eller perioder hvor man er oppe eller nede, at alt er greit. For det går jo også på den tryggheten.»*

*«Godkjenning. At man blir godtatt som den man er, at man føler at medelever og lærere ikke ser rart på deg.»*

*«At de ler med deg og ikke av deg. Selv om*

*man er «dum» så trenger man ikke være dum, liksom. Sier man noe så mener man det ikke vondt. Man har som utgangspunkt at folk mener det beste.»*

#### Tilpasning

Alle elevene som har bidratt snakker om det å ha gode og dårlige dager. Vi spurte hva de tenker skal til for å klare skolen også på de dårlige dagene og hva som er mulig å gjøre for at en dårlig dag kanskje kan bli litt bedre. Deres svar er at tilpasning er helt avgjørende. De trekker frem ambivalensen i det å ville bli kjent og det å være sosial og samtidig beskytte seg selv og ikke utsette seg for utfordringer. Flere har for eksempel sosial angst. Her er noen av deres tanker om hva som kan være mulig å gjøre for å legge til rette slik at man kan klare å være på skolen: *«Det må være rom for dårlige dager, se an andres dagsform. At det er greit å komme selv om man har en dårlig dag.»*

»» Man hilser når man kommer, så man ser, uansett om man vil snakke eller ikke den dagen, at man skjønner at man blir sett, at jeg eksisterer. Et lite smil og et nikk bare.

### Å kobles på og kobles sammen

Å være ung og ha psykiske vansker innebærer at man iblant opplever ensomhet og utenfor-skap. Elevene på Eikelund forteller at de ønsker at skolen skal være noe annet enn alenelivet som de ofte har hjemme og på fritiden. De vil gjerne bli trukket med, de vil at andre har forventninger til dem om å bidra til fellesskapet. Samtidig behøver de også innimellom å bli skjermet. De ønsker å bli sett og være i aktivitet. De ønsker å koble seg på her og nå, ikke bare å koble seg til nettet: «Og så, når det blir grupper, at de i gruppene snakker sammen. At man ikke bare sitter i en gruppe og ser på mobilen. Se etter en mulighet til å gjøre aktiviteter.»

«At man hilser på hverandre. «Jeg ser at du eksisterer i dag, «hei»». Det er fint å bli sett, på en måte.»

«For meg er det på skolen jeg er sosial. Hjemme sitter jeg bare i mitt og gjør mitt. På skolen er det sånn «ok, nå må jeg snakke meg ferdig og være sosial, og så kan jeg bare sitte hjemme alene». Vi er jo sosiale vesener hele gjengen egentlig.»

### TRIVSEL, TILHØRIGHET OG AKTIVITET

Elevene har mange konkrete innspill til hva som kan gjøres for å bedre trivsel på skolen. Rådene handler om hva skolen kan gjøre og hva de som elever kan bidra med:

- › Mulighet for aktiviteter – puslespill, bøker, du kan sitte og tegne eller pusle puslespill, så kan andre komme og være med, det er åpent å komme og snakke om ting, eller gjøre noe.
- › Trenger ikke nødvendigvis å snakke heller, holde på med noe, men være sammen bare.
- › Det er bra at det er lov å bruke fidgets\*. Det hjalp meg og gjorde at jeg klarte å konsentrere meg og være til stede.
- › Jeg ville sagt hei til alle folk jeg så. Det er det letteste, helt basic.
- › Det viktigste er at vi hilser på hverandre, smiler til hverandre, sier hei. At alle prøver på det så mye de klarer. For dem som har en dårlig dag kan det bety ekstra mye.
- › Hvis man har vært borte fra skolen en liten stund, at man sender melding med «Hei, nå er det en stund siden du har vært her, hadde vært hyggelig å se deg igjen på mandag». Da blir det litt sånn «Oi, noen spør faktisk om jeg kan komme, liksom».

\* Fidgets er objekter, eller «dingser», utarbeidet for å gi stimuli som regulerer blant annet rastløshet, uro og stress.

## DET SOM SKAPER FORANDRING

Drømmeskole-modellen tar utgangspunkt i et helsefremmende perspektiv og empowerment. Eleven som aktør og ressurs er en bærende idé. Dette gjennomsyrrer all aktivitet i Drømmeskolen. Metoder som LØFT og anerkjennende kommunikasjon fremmer medvirkning og et styrke- og ressursperspektiv.

### Nyttige verktøy, gode grep

#### Elevmentorer

Elevmentorene og peer support er et kjerneelement. I oppstarten ved Eikelund videregående skole ønsket de ansatte å være forsiktige med å legge for mye ansvar på elevene utover fagene. Vi avventet derfor med å rekruttere elevmentorer det første året, på tross av at de er noe av det mest sentrale i Drømmeskolen. Lærerne fikk tettere oppfølging enn ordinært og ble trygge på verktøy og metoder. Ved oppstart gjennomførte de en del oppgaver som elevmentorene vanligvis ville hatt ansvar for. Dette innebar blant annet en tretimers prosess med «bli-kjent-øvelser». De gjennomførte også kommunikasjons- og medvirkningsøvelser for at klassen skulle sette seg felles mål med utgangspunkt i elevenes egne meninger om hva som

var viktig for trivsel på skolen.

Det er interessant at ved tilrettelegging for økt medvirkning og kommunikasjon, ble elevrådet ved skolen i løpet av kort tid mer aktivt. De arrangerte sosiale aktiviteter som Halloween og «pysjdag». Elevene tok også initiativ til å undersøke hva som gjorde at det var dårlig oppmøte på skolen. De slo sammen denne idéen med Voksne for Barns opplæring i Drømmeskolens medvirkningsmetodikk. Oppdraget fikk tittelen «Hvordan få til bedre oppmøte på skolen?»

Undersøkelsen gjennomførte elevrådsrepresentantene selv gjennom prosesser i klassene. De fikk gode svar og forslag til løsninger. Elevrådet omskapte dermed seg selv til elevmentorer – empowerment i praksis! Lærerne var gode støttepersoner og tilrettela for at dette kunne gjennomføres.

#### Søvn

Det fremkom blant annet at dårlig søvn var den viktigste hindringen for å komme seg på skolen. Det kom også mange gode tips til hva man kan gjøre for å få bedre søvnhygiene. Forslagene ble samlet i plakater og hengt rundt på skolen. Voksne for Barn har i

ettertid brukt dette som grunnlag for å lage livsmestringsopplegg i søvnhygiene for alle skoler som deltar i Drømmeskolen. Dette etterspørres og er et viktig tema i alle skoler!

#### Sosial på skolen

Lærere og elever på Eikelund har også bidratt til å bekrefte betydningen av et annet tiltak som kalles «Sosial på skolen». Utgangspunktet var en livsmestringssamling om vennskap, benyttet i flere år i Drømmeskolen. Den har blitt en populær og nyttig metode ved andre ungdomsskoler og videregående skoler. Her setter elevene seg små, konkrete mål som å ta kontakt med andre, invitere andre inn i samtaler etc. Det viste seg at også alle elevene ved Eikelund vgs syntes dette sosiale tiltaket var til hjelp for å bli kjent og trives på skolen.

#### Fidgets

For noen er det helt enkelt noe fint å holde på med, istedenfor for eksempel telefonen. En rekke andre opplever at bruk av fidgets bedrer funksjonsnivå i settinger som krever fokus og konsentrasjon, og kan være effektivt på ADHD- og angstproblematikk. På Eikelund har de et bredt utvalg i alle klasserom.





»» For meg ble starten av året en slags sosial trening på grunn av det vi gjorde i Drømmeskolen. Jeg ble tvunget til å holde øyekontakt, lytte og snakke selv. Jeg har gått på en skole hvor alle var redde og ingen turte å snakke. Det var ikke behagelig, og mange dro tidlig hjem fra skolen. Her ble vi introdusert for hverandre og måtte bruke stemmen veldig raskt. Da ble vi kjent før selve undervisningen startet og ble mye mere aktive da også.

*«For meg som har ADHD og alltid har hatt vanskelig for å følge med i undervisning, samt hatt mye rastløshet har fidgets vært helt genialt. Jeg finner det lettere å sitte stille og å følge med i timen. Det gir en stimuli som bidrar til at kroppen ikke begynner å lete etter noe annet som kan kompensere for å være understimulert.»*

Resultatene fra samarbeidet med Eikelund er en viktig påminnelse om å bruke opplevelsene til elevene som har utfordringer når undervisningsopplegg utvikles. Det er mange som strever og som kan dra nytte av slike tiltak.

Her følger en oppsummering av erfaringer og observasjoner meldt inn fra elever og ansatte.

#### **Elevenes betraktninger. Om mestring, trygghet og medvirkning**

Et av målene med Drømmeskolen er å gjøre skolestarten til en trygg og positiv opplevelse. Skolene får rammer og aktiviteter som kan gjennomføres allerede første skoledag. Alle elever vi har snakket med har trukket frem at gode, trygge relasjoner er grunnleggende når man skal lage en skole for alle. Det

»» Jeg ble tryggere på å fremføre. Jeg fikk mer selvtillit når jeg allerede hadde blitt kjent med noen og hadde vært mer sosial gjennom Drømmeskolen i motsetning til om du skulle starte rett på undervisning.

innebærer både relasjonen mellom elever og ansatte og elevene imellom.

Hva kan man gjøre for å få det til?

I sine tilbakemeldinger viser elevene at det handler om å skape en kultur som fremmer raushet, trygghet og god kommunikasjon. De forteller at det har særlig betydning å kjenne på medvirkning, mestringsfølelse og egenverdi. For å fremme disse momentene kreves det en tydelig ledelse og en struktur i skolehverdagen. Ikke minst krever det gode ansatte som viser hva det innebærer gjennom handlinger og sin måte å være på. Det fordrer lærere og andre som også tilrettelegger for dialog fra første skoledag.

«Ingen kjenner hverandre og alle er redde. Det er skummelt å være den eneste stemmen i rommet. Da hjelper det at alle må si noe. Man bygger seg opp samtidig. Det var utrolig viktig å lære seg å bruke stemmen sin med en gang. Man har gjort det aller verste med en gang og da er det ikke så mye å være redd for senere!»

«Det skapte samhold på starten av skoleåret. Det var fint å starte en dialog sammen hvor man ble enig om hvordan man vil ha det og

hvordan man skal oppføre seg. Det var en påtvunget situasjon, men den lærte oss å samarbeide tidlig, og å skape samtaler selv. Vi fikk noe konkret å snakke om.»

«Når vi gjorde den lytteøvelsen, da begynte vi faktisk å snakke med hverandre. Først satt alle stille og snakket ikke sammen. Nå flytter vi oss mye rundt. Den ga resultater med en gang fordi den viste hvor dårlig det føles når ingen lytter eller tar seg tid.»

«Noe av det jeg har opplevd som mest nyttig i Drømmeskolens fremgangsmåte har vært hvordan alle kommer like mye til ordet. Alle blir sett og er like betydningsfulle. Spesielt fint synes jeg det var da vi hadde rundgang med lapper der alle skulle skrive og dele med klassen det de opplevde som utfordringer knyttet til det aktuelle temaet. Det kom opp en rekke utfordringer, etterfulgt av tiltak og potensielle løsninger. Det fine var at mange skrev det samme. Resultat av dette ble en følelse av fellesskap – det kom frem at mange hadde de samme utfordringene og hvert individ var ikke lenger alene om det.»

### Elevrådsleders betraktninger. Om vekst og styrking

Refleksjoner fra tidligere elevrådsleder på Eikelund understreker overføringsverdien av erfaringer herfra. Her fremkommer betydningen av at skolen har metoder for å arbeide med elevenes livsmestringsferdigheter. Alle skoler kan ha nytte av verktøyene utarbeidet av Voksne for Barn. På Eikelund og andre lignende skoler er behovet for dette ekstra stort. Elevene på Eikelund har ulik problematikk som gjør at man har behov for god og tilpasset tilrettelegging. Noe av det gjentagende blant elevene er utfordringer knyttet til sosial og faglig fungering. Dette er det viktig å ta tak i. Etter implementering av Drømmeskolen har det skjedd signifikante forandringer i miljøet.

Gjennom tre år med tiknytning til Eikelund har jeg erfart skolen både før og etter intervensjonen. I tillegg til livsmestringsamlingene skolen var gjennom på denne tiden – vennskap, god nok, energi og ladning, søvn, sosial på skolen – har de ansatte gitt mer ansvar til elevene. Dette har vist generelt positive resultater, ikke minst vekst og erfaring innad i elevrådet/elevmentorordningen. Slik har det blitt tydeliggjort hvilken kapasitet alle disse

elevene sitter med, samt evnen til realisering når det blir tilrettelagt for det.

Det fine med Drømmeskolen er at man gjennom dette tiltaket snakker med hverandre i en her-og-nå-situasjon. Vi jobber konkret med utvalgte temaer som vi som elever selv opplever som relevante. Det i seg selv viser at utfordringene vi har er viktige, og gir en bekræftelse på at disse er reelle og gjelder flere.

»» I tillegg til et større og tryggere sosialt fellesskap, samt styrket klassetil-hørighet, har det vært en utvikling av sosial kompetanse, selvfølelse og selvsikkerhet. Som resultat av dette vil mange elever få en god opplevelse av sin tid på Eikelund, som gir et fundament for mestring på andre arenaer og videre i livet.

### Lærernes betraktninger. Om økt trygghet, læring og deltakelse.

De ansatte på skolen er opptatt av at alle elever skal ha en positiv start på skoleåret. De beskriver hvilken betydning elevmentorene kan ha når man åpner dørene for nye elever ved skolestart. Det andre året på Eikelund var elevmentorer rekruttert for å ta i mot nye elever.

Alle ansatte vil bidra til å skape en inkluderende og aksepterende kultur, både i klassen og for skolen som helhet. Det har en positiv innvirkning på elevenes trygghet og læring. Lærerne forteller at flere elever med sosial angst i større grad enn tidligere deltar aktivt både sosialt og faglig etter benyttelse av Drømmeskolens verktøykasse.

Lærerne forteller også om hvordan arbeidet med Drømmeskolen har påvirket hvordan de jobber. De har fått pedagogiske verktøy og metoder som kan brukes i undervisningen. Tiltak som bidrar til å få alle med og som skaper trygghet i klassen. Flere peker på at de har fått tilgang til lærdom som de kan bruke for å sikre at alle elever blir sett og hørt i løpet av skoledagen. Slik kan de trene på å lage raise, inkluderende felleskap.

Det som har gjort mest inntrykk på meg er hvor stor effekt drømmeskoleaktivitetene har på elevene og skolemiljøet. Jeg har opplevd å gå inn i klasserommet for å starte en tretimers økt med «Drømmeklassen 1» med en svært engstelig og stille gjeng, for så å gå ut igjen tre timer senere med en livlig vennegjeng. På tre timer har det skjedd ting som jeg tidligere ikke har fått til i løpet av et helt år.

Elevmentorene ville skape en trygg skolestart for de nye elevene på Eikelund. Basert på egne erfaringer med å starte på skole, tok de regi på første skoledag; Før pleide elevene å møte i en stor gruppe hvor de ble tatt imot av alle de ansatte. Nå sto elevmentorene utenfor skolen og ønsket velkommen, de delte ut kjeks og frukt, og de fulgte elevene til klasserommet sitt der to elevmentorer og læreren tok dem imot. Etter en kort økt med «bli kjent»-aktiviteter og nødvendig info, viste elevmentorene de nye elevene rundt på skolen, før alle samlet seg på elevrommet for å møte rektor og de ansatte. Der lå det puslespill, samtalekort og fargeleggingsark, og det ble spilt bakgrunnsmusikk.

Etter at vi begynte med Drømmeskolen har det blitt mye livligere her. Elevene virker tryggere, deltar mer i undervisningen og det er flere

➤➤ Vi ble vitne til en særdeles gledelig endring. Første skoledag pleide å være preget av engstelige og stille elever, da mange opplevde at oppstarten i den store gruppa ble for overveldende. Nå var det livlige samtaler og god stemning, og elevene ble sittende igjen og skravle med hverandre etter at skolens program var over. Det var en oppløftende start på skoleåret som har satt et vedvarende godt og trygt preg på skolemiljøet.

*som får venner og er sammen på fritiden. Elevene er mer åpne om hvordan de har det og er opptatt av å ta vare på hverandre. Det er også mer elevmedvirkning nå.*

*Jeg tar meg mer tid til trivselsskapende aktiviteter i timene. Vi har for eksempel en runde på begynnelsen av hver økt der alle elevene snakker litt om hvordan de har det. Enten ved hjelp av en poengskala, eller ved å fortelle litt om noe som er fint eller vanskelig. Dette er noe elevene liker og selv har etterspurt. Det er fint at alles stemme blir hørt og at vi får vite litt om hverandres dagsform. Da er det lettere for oss å ivareta hverandre.*

*Jeg bruker en del av Drømmeskole-verktøyene i undervisningen. Det er metoder som alle elevene kjenner til og de er fine for å skape gode diskusjoner der stort sett alle deltar. For eksempel, når elevene skriver ned sine tanker og meninger på lapper før de deles, opplever*

*jeg at de mer sjenerte elevene bidrar mer enn når vi kun diskuterer ting muntlig.*

#### **Rektors betraktninger. Om systematisk arbeid og gode grep**

Rektor trekker frem hvordan Drømmeskolen har hatt betydning for økt psykologisk trygghet blant elevene. Han viser til hvordan samarbeidet har vært preget av entusiasme og medvirkning.

*Grepene som har vært gjort er enkle, men effektive. Det omhandler elevenes mulighet til å påvirke hvordan de ønsker å ha det på skolen, for eksempel hvordan elevene ønsker å møtes første skoledag. Drømmeskolen har fra starten hatt forankring i hele personalgruppen og i ledelsen.*

*Arbeidet har vært preget av entusiasme og et kollektivt eierskap, trolig fordi programmet understøtter målet om at flere elever i større*

*grad skal møte på skolen og fullføre videregående opplæring.*

*Vi har satt av tid på plandager og i fellestid underveis i skoleåret til å tilpasse og evaluere aktivitetene knyttet til programmet. Lærerne som har hatt ansvar for prosjektet har jobbet systematisk og over tid, og jeg tenker dette har vært viktig for at skolen har lyktes med implementering og at resultatene har blitt gode. Det har for eksempel vært nødvendig å gjøre tilpasninger i malene til drømmeskoleaktivitetene fordi vi har en elevgruppe hvor mange strever med angstproblematikk.*

*Mange elever på Eikelund har tidligere opplevd skolegangen som ensom og vanskelig grunnet ingen eller få venner. Drømmeskolen har gitt oss effektive verktøy for å motvirke ensomhet og for å gi flere elever et meningsfullt og trygt læringsmiljø.*

#### **Ingredienser for å skape en god skole**

- › Mestring
- › Tilrettelegging
- › Medvirkning
- › Inkludering
- › Trygghet
- › Vennskap



## AVSLUTTENDE REFLEKSJONER

Det har vært mye gjensidig læring i samarbeidet med elevene og ansatte ved Eikelund vgs. Dette er kunnskap som vi ønsker at skal spres, brukes og utvikles videre. Derfor har vi laget dette heftet.

Dagens og fremtidens skoler må rustes for å bedre ivareta unge som strever med psykisk helse, rammer og forventninger. Skolen skal representere mangfold og være inkluderende. Den må ivareta en større bredde av erfaringer og forutsetninger. For å få det til må skolen lytte til elevenes erfaringer og legge til rette for medvirkning.

Vi tror at alle skoler med fordel kan se til Eikelund for inspirasjon. Deres erfaringer og råd er viktige innspill i et felles arbeid for å skape en skole for alle.

Voksne for Barn fortsetter å jobbe med Drømmeskolen som tiltaksmodell for god psykisk helse, livsmestring og et inkluderende skolemiljø. Sammen med deltakerskolene skal vi fremdeles utforske hvordan skolen i enda større grad kan bli en inkluderende og trygg arena for læring og tilhørighet.

Vi skal i fortsettelsen også se nærmere på temaer som har kommet opp i samarbeidet med Eikelund; Kjønnsideidentitet, fattigdom og utenforskap og det elevene påpeker om systematisk tilrettelegging for trening på livsmestringsferdigheter som det å snakke høyt, si din mening, lytte til andre og gi anerkjennende tilbakemeldinger til hverandre.

Medvirkning og inkludering er viktige mål i den overordnede læreplanen. Fokus på livsmestring og psykisk helse i skolen har blitt forsterket. Koronapandemien har også fremhevet behovet for kunnskap om og beredskap for psykiske utfordringer hos unge mennesker. Inngripende smittevern-tiltak har rammet denne gruppen spesielt hardt. Flere vil kunne streve med helse og skoletilpasning i tiden som kommer. Det betyr at skolen vil måtte rette mer innsats mot forebyggende tiltak som kan utvikle psykososial motstandskraft hos elever.

Vi håper at ansatte i skolen, elever, skoleledere, skoleeiere og politikere lytter til og bygger på erfaringene, forslagene og det gode arbeidet som fremlegges i dette heftet.

Takk igjen til alle bidragsytere!



### VIL DERE BLI EN DRØMMESKOLE?

Les mer om Drømmeskolen her og ta kontakt!

➤ [vfb.no](http://vfb.no)

➤ [Facebook/Voksne for Barn](https://www.facebook.com/Voksne-for-Barn)

➤ [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no)



VOKSNE FOR BARN  
Stortorvet 10 › 0155 Oslo › Tlf: 48 89 62 15 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)