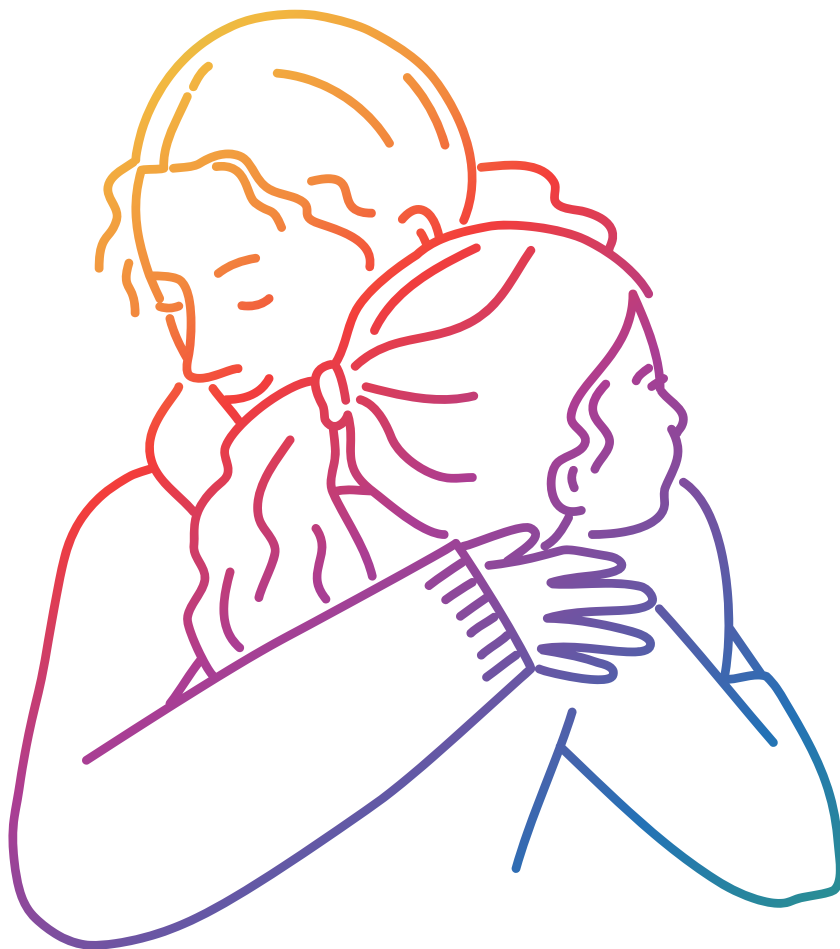




#psykisk beredskap

Undervisningsopplegg for ansatte
i skole/barnehage

#psykisk beredskap



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gi ansatte i skolen mulighet for refleksjon og samtale rundt årets tema for Verdensdagen for psykisk helse. De ansatte skal få jobbe individuelt og samarbeide for å bevisstgjøre seg selv og hverandre på hvordan vi kan få det bedre og hjelpe hverandre når vi står i vanskelige følelser og situasjoner.

Årets tema:

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.

Vi lever i en tid preget av mye usikkerhet, raske endringer og høye forventninger. Dette kan gi mange en følelse av uro, press eller utilstrekkelighet. Når det stormer – enten på innsiden eller rundt oss – trenger vi noe å stå stødig på.

Psykisk beredskap handler om nettopp det: Hvordan vi kan forberede oss på å håndtere livets utfordringer, også de vi ikke kan forutse. Det handler ikke om å være sterk hele tiden, men om å ta vare på det som styrker oss i hverdagen – relasjoner, rutiner, pauser, bevegelse, håp – og å be om hjelp når vi trenger det.

Akkurat som vi øver på brannvern og førstehjelp, trenger vi også å styrke den psykiske beredskapen vår. Gjennom årets tema vil vi bidra til at flere kjenner seg igjen i dette budskapet, og får støtte til å ta små, konkrete grep for å ta vare på seg selv og andre. [Her](#) kan du lese mer om årets tema.

Målgruppe:

Ansatte i skole og barnehage

Mål:

Gi de ansatte mulighet til å reflektere over og trene på:

- › å få forståelse for egne og andres strategier og behov når vanskelige følelser og situasjoner oppstår
- › å utvide sin egen verktøy-kasse med mestringsstrategier

Tidsramme og gjennomføring:

Opplegget kan gjennomføres i løpet av en økt eller fordelt over kortere økter på trinn-møter eller fellestider.

Det kan være fordel at en forbereder seg og leder økten, slik at alle får best mulig utbytte av oppgavene. Dette kan være en i ledelsen på skolen, sosiallærer eller andre ansatte som kan få dette som oppdrag. Det er ledelsen som må sørge for at det settes av noe tid til dette på et eller flere møtepunkter.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår for alle barn. Øvelsene er hentet med inspirasjon fra våre tiltak *Pip-klubben*, *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*.

Les mer om hvordan vi jobber med [psykisk helse og livsmestring i skolen](#).

Mitt epletre

I Voksne for barns livsmestringsprogram for barneskolen jobber man for å hjelpe barna til å finne gode strategier når de har vanskelige følelser. Mange har få eller ingen strategier som fungerer godt, og målet er å utvide repertoaret av strategier de kan bruke. I programmene følger man «De gylne regler», som innebærer at det man velger å gjøre skal:

1. gjøre situasjonen bedre
2. ikke såre noen

De gylne regler

Mestringsstrategier skal:

- gjøre situasjonen bedre eller gjøre at du får det bedre (eller begge deler)

OG

- ikke såre noen



I denne aktiviteten skal vi øve på nettopp dette, også i personalet. Aktiviteten er hentet fra 3. trinn (Eples Venner) i livsmestringsprogrammene og legger opp til refleksjon og bevisstgjøring i forhold til egne behov og andres. Det er en fin øvelse for å skape trygghet og forståelse for seg selv og hverandre i personalet, og kan bidra til at vi kan møte og støtte hverandre på en bedre måte når det oppstår utfordrende situasjoner og sterke følelser.

Du trenger:

- › utskrift av Mitt Epletre (vedlegg)
- › De gylne regler

Innledning (5 min):

Dette kan du si:

Denne uken er det Verdensdagen for psykisk helse, og temaet for i år handler om at vi trenger å styrke vår psykiske beredskap. Vi vet at det å ha et rikt repertoar

av gode mestringsstrategier og evnen til å benytte disse fleksibelt, gir en økt robusthet og har en positiv effekt på vår psykiske helse. Disse strategiene må øves på å i «fredstid» så man er forberedt når det oppstår utfordringer i livet.

I dag skal vi jobbe med å få en bedre forståelse for våre egne og andres behov når ting blir krevende, slik at vi sammen kan jobbe for et enda bedre relasjonsfellesskap på arbeidsplassen.

I denne aktiviteten skal vi tenke på hvilke strategier vi bruker for å føle oss bedre og hva andre kan gjøre for å hjelpe oss. Strategiene vi velger må følge De gylne regler (ha gjerne reglene synlig). Løsningen du velger skal få deg til å føle deg bedre og ikke skade/såre deg selv eller andre.

Snakk gjerne med personalgruppa om de kjenner til hvilke strategier elevene bruker som følger og ikke følger de gylne regler.

Eksempler på strategier som følger de gylne regler:

- › gå en tur
- › snakke med noen
- › høre på musikk
- › pusteøvelser

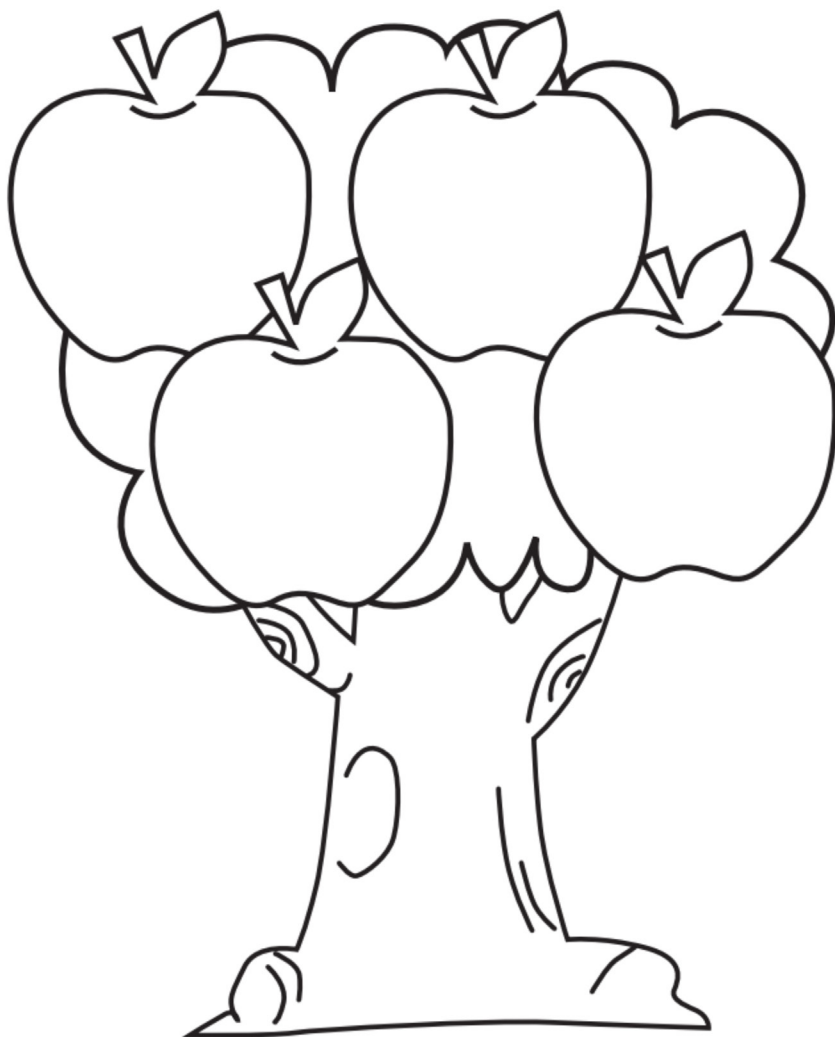
Eksempler på strategier som ikke følger de gylne regler:

- › baksnakke
- › stikke av
- › skrike
- › slå

Mestringsstrategier (5–10 min)

Be alle om å lukke øynene og tenke på en gang de hadde en vanskelig følelse. Når de har funnet en situasjon skal de tenke på hva de gjorde eller hva de kunne ha gjort for å føle seg bedre.

Mitt epletre



Del ut et kopiark av «Mitt epletre» til hver. Forklar at på de to øverste eplene skal de skrive ned hvilke strategier de brukte og/eller kunne ha brukt for å føle seg bedre når de hadde en vanskelig følelse. Minn dem på at det de skriver ned MÅ følge de gylne reglene. Gi alle tid til å skrive ned hver for seg, og gå rundt for å sjekke at alle har forstått oppgaven.

Når alle er ferdig å skrive på de to øverste eplene, gir du neste oppgave. Nå skal alle tenke nøye på hva de ønsker at andre skal gjøre for at å få dem til å føle seg bedre. De skal skrive ned de to beste idéene sine på de to nederste eplene. Minn dem igjen på at de må følge de gylne reglene. Gi alle tid til å skrive ned hver for seg, og gå rundt for å sjekke at alle har forstått oppgaven.

Mitt epletre (5–10 min)

Når alle har fylt ut de fire eplene på treet sitt, forklarer du del to av oppgaven. Be alle reise seg opp og ta med seg epletreet sitt. De skal vandre stille rundt omkring i rommet til du klapper i hendene.

Når du klapper i hendene skal alle stoppe, og snu seg mot den de står ved siden av. De to som nå står ovenfor hverandre skal dele det de har skrevet på epletrærne sine. Når begge har fått delt det de har skrevet på sine fire epler, rekker de hånden i været og ser etter andre som også har hånden i været. De finner på denne måten andre som også er ferdige og deler epletreet sitt på nytt med en ny person.

Velg hvor lang tid dere bruker, men det er fint at alle får snakket med flere for på den måten at flest mulig får forståelse og kjennskap til hverandre, og inspirasjon til sin egen verktøykasse med mestringsstrategier.

Avslutning (5 min)

Oppsummer til slutt ved å spørre hvordan de opplevde oppgaven og aktiviteten. Bruk gjerne tommel opp/ tommel ned eller lignende evalueringer får å få et inntrykk av gruppas opplevelse.

Takk alle for at de har bidratt og gjort økten positiv.

Trygghetssirkler

Denne aktiviteten er hentet fra Voksne for barns samarbeidsorganisasjon Partnership for Children.

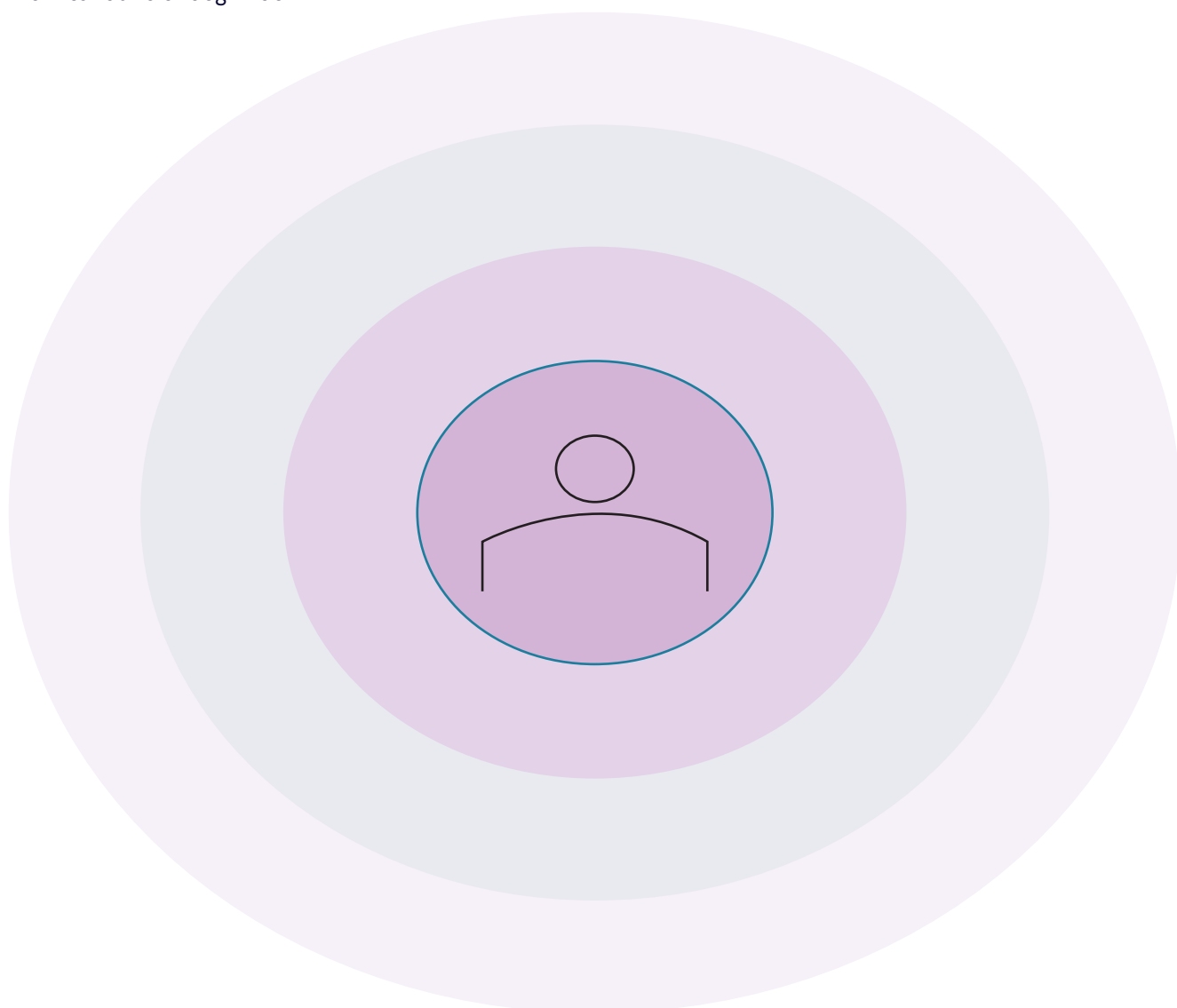
Dette er en individuell oppgave som de ansatte kan få tid til å gjøre på samarbeidstid eller som eget arbeid for å bli bevisst på hvem vi har rundt oss som kan hjelpe og støtte når vi har det vanskelig.

Oppgaven:

Tenk på mennesker som hjelper og støtter deg. Tenk på alle områder i livet ditt, og hvem som kan hjelpe deg til å føle deg bra mentalt og emosjonelt.

Tenk på familie, venner, kolleger, bekjente og organisasjoner. Du plasserer dem i ulike sirkler etter hvor nær du føler deg til dem.

Trygghetssirklene vil hjelpe deg slik at du vet hvem du kan be om støtte i ulike situasjoner og en påminnelse om at du ikke må klare alt alene – du *kan* be om hjelp.



Stressmestring

Denne aktiviteten er hentet fra Voksne for barns samarbeidsorganisasjon Partnership for Children.

Dette er en individuell oppgave som de ansatte kan få tid til å gjøre på samarbeidstid eller som eget arbeid for å reflektere rundt hva som gjør deg stresset, men også å utvikle dine egne positive løsninger på disse stressfaktorene.

Hva gjør meg stresset?

Hvordan reagerer jeg på stress?

Positivt	Negativt

Hvilke andre mestringsstrategier kan jeg prøve?

Hva ønsker jeg at andre skal vite eller gjøre?

De gyldne regler

Mestringsstrategier skal:

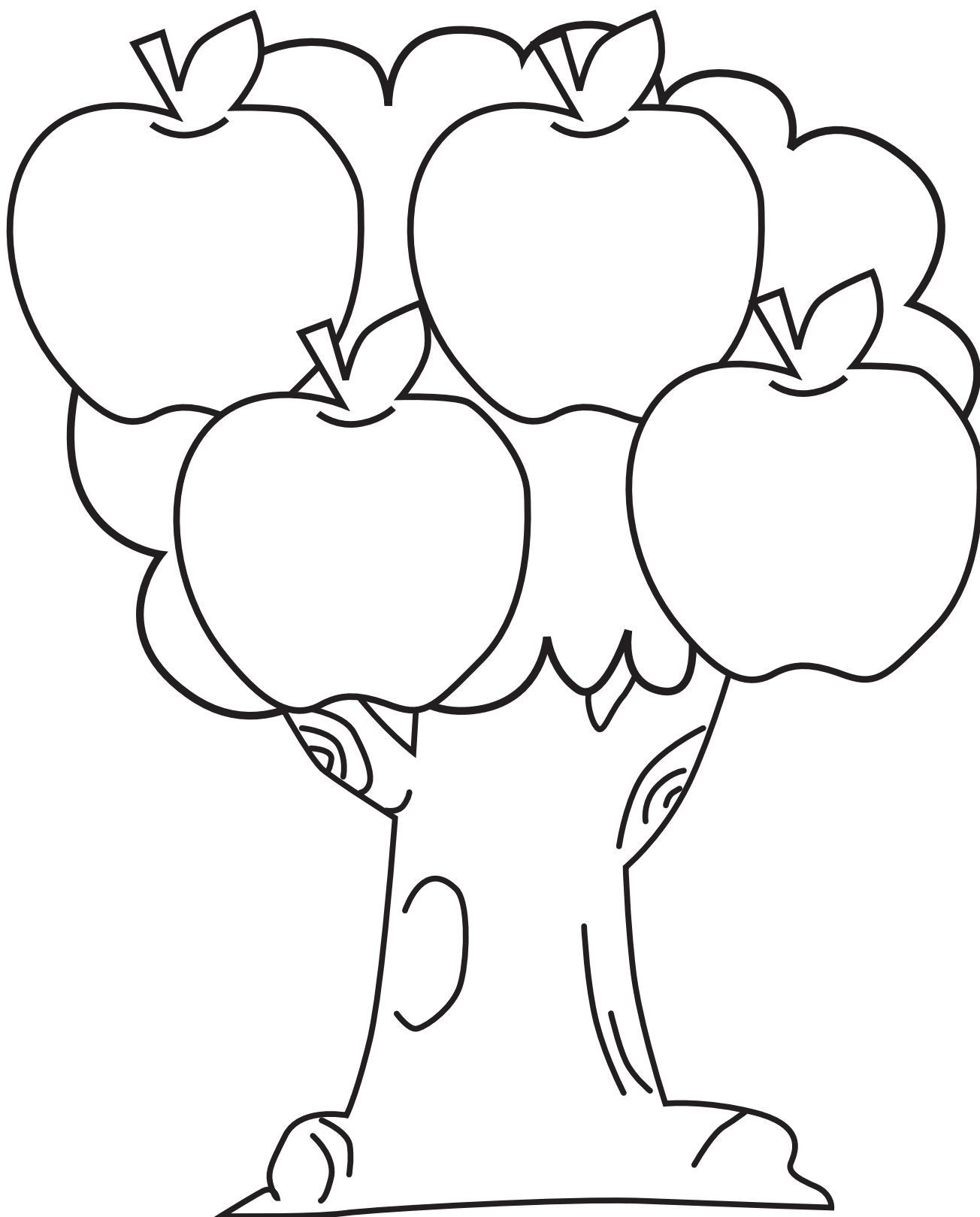
- gjøre situasjonen bedre eller gjøre at du får det bedre (eller begge deler)

OG

- ikke såre noen



Mitt epletre



Navn



Voksne
for Barn

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no