

DRØMMESKOLEN

En tiltaksmodell for å fremme god psykisk helse,
inkludering og livsmestring



KORT OM VFB

Barn i Norge trenger voksne. Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Vi ser, lytter til og lærer av barn, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor. Slik bygger vi styrke og robusthet hos barna.

Les mer på vfb.no



Utgiver:	VOKSNE FOR BARN
Ansvarlig redaktør:	Signe Horn
Redaksjon:	Voksne for Barn
Grafisk produksjon:	Grafisk form as
Foto:	Bo Mathisen
Trykkeri:	Møklegaards trykkeri AS

INNHold

4	DRØMMESKOLEN
7	ELEVMENTORER
8	DRØMMEKLASSEN
10	REKTOR
10	ANSATTE
12	RESSURSGRUPPEN
14	MODELL FOR IMPLEMENTERING AV DRØMMESKOLEN
16	MATERIELL
18	TIDSBRUK
19	KONTAKTINFORMASJON

OM DRØMMESKOLEN



Alle barn og unge tilbringer en stor del av livet på skolen. Voksne for Barn har siden 1998 arbeidet med tiltak i skolen som skaper inkludering, god psykisk helse og livsmestring. Det er i dag større erkjennelse og mer dokumentert forskning på betydningen av den psykososiale siden av læringsmiljøet. Lærerens relasjon til elevene, elevenes opplevelse av trygghet, tilhørighet, delaktighet og mestring er viktige faktorer i synet på læring. Psykisk helse og læring er to sider av samme sak!

Drømmeskolen er utviklet av Voksne for Barn. Det er en modell for å jobbe systematisk med psykisk helse, livsmestring og inkludering i ungdoms- og videregående skoler, ut ifra et helsefremmende perspektiv. Modellen er skoleomfattende. Målet er å skape et læringsmiljø hvor elevene opplever å bli sett, inkludert og får brukt ressursene sine slik at den psykiske helsen til den enkelte elev fremmes.

Det overordnede målet i Drømmeskolen er:

- › å fremme god psykisk helse, inkludering og livsmestring i ungdomsskolen og videregående opplæring

Delmål:

- › å etablere rammer og verktøy for et helhetlig arbeid med det psykososiale læringsmiljøet i skolen
- › å øke kompetansen hos ansatte om hvordan man kan jobbe for fremme god psykisk helse, inkludering og livsmestring

- › å styrke relasjonen mellom elever og mellom elever og ansatte
- › å styrke elevenes tilhørighet, deltakelse, mestring og motivasjon
- › å øke elevenes motivasjon for å fullføre og bestå
- › å bruke elevene som ressurs i et systematisk arbeid for å fremme et godt læringsmiljø

Overgangen til ungdomsskolen og videregående skole er vektlagt ved at hovedinnsatsen legges på 8. trinn og 1. trinn vgs. Verktøyene i Drømmeskolen skaper kontinuitet og rammer for skolens helhetlige arbeid med læringsmiljøet. Skoleomfattende endringer krever god forankring hos elever, ansatte og ledelse. Målet er å skape en praktisk og handlingsorientert tiltaksmodell som er nært knyttet til det aktørene i skolen opplever som sine sentrale oppgaver, og dermed er nyttig i skolehverdagen. «Drømmeskole-fokuset» handler om faktorene som fremmer god psykisk helse, som bør gjennomsyre all aktivitet på skolen, og som er utgangspunktet for valg av metoder og tiltak:

- › **Et mestringsfokus:** Å lete etter styrker, å tilrettelegge for mestring
- › **Et fellesskapsfokus:** Tilrettelegging for inkludering og gode relasjoner
- › **Et medvirkningsfokus:** Den/de det gjelder blir lyttet til og opplever at de har mulighet for innflytelse

DRØMMESKOLEN

REKTOR/LEDELSE

- › Forankring
- › Rød tråd med drømmeskolefokus i alle skolens tiltak
- › Skolens planer, årshjul
- › Tema på personalmøter
- › Etablere ressursgruppe og oppgavefordeling
- › Evt. tidsressurs

RESSURSGRUPPE

5-7 pers

- › Opplæring fra Voksne for Barn
- › Ansvar for implementering og gjennomføring
- › Repr. fra ledelse, lærere, elevråd/elevmentorer, rådgiver, miljøveiledere og eventuelt helsesykepleier

ANSATTE

- › Workshop alle ansatte
- › Kontaktlærere: opplæring og oppfølging av Drømmeklassen
- › Lærere - livsmestringssamlinger
- › Tilrettelegge for medvirkning, inkludering og gode relasjoner

DRØMMEKLASSEN

Prosess i klassen august og februar og kontinuerlig oppfølging

- › Ressursgruppe hovedansvar
- › Elevmentorer og kontaktlærere deltar i DK1 og DK2
- › Kontaktlærer hovedansvar oppfølging

ELEVMENTORER

9.-10. trinn ungdomsskole/
2.-3. trinn vgs.

- › Ta imot nye elever
- › Delta i Drømmeklassen. Oppfølging i klassen
- › Gjennomføre livsmestringssamlinger
- › Skape møteplasser

Modellen viser hvordan Drømmeskolen organiseres på skolene med de ulike aktørenes roller og oppgaver.

ELEVMENTORER

Det er en sentral idé i Drømmeskolen at elevene skal være en aktør i skolens arbeid med å fremme inkludering, god psykisk helse og livsmestring. Elevmentorene er derfor hjertet i modellen. Deres hovedoppgave er å bidra til at medelever føler seg sett og ivaretatt når de er på skolen. Viktige oppgaver vil være å

- › **ta imot nye elever når de begynner på skolen**
- › **bidra til å skape samhold og gode relasjoner i nye klasser**
- › **lage aktiviteter på skolen som skaper inkluderende møteplasser**
- › **delta på foreldremøte for sin mentorklasse**

Elevmentorene får verktøy og veiledning i hvordan dette kan gjøres i klassen og på skolen. De er også viktige i kartleggingen av hvilke behov elevene på skolen har for å oppleve trygghet, tilhørighet og motivasjon. De får en helt spesiell rolle som forbilder for andre elever på skolen.

Elevmentorene rekrutteres fra elever på 8. og 9. trinn i ungdomsskolen og 1. og 2. trinn i videregående skole. Elevmentorene skal jobbe både på klasse-, trinn- og skolenivå, og noen av mentorene jobber videre på gruppe- og individnivå. De må derfor ha egenskaper som kvalifiserer dem til slike lederoppdrag. Det er en fordel med jevn fordeling av jenter og gutter i gruppen. Det er også en fordel at noen av elevmentorene sitter i

elevrådet. Slik blir tiltaket godt forankret blant elevene.

En del av elevmentorenes oppdrag er å gjennomføre livsmestringssamlinger for sine mentorklasser. Livsmestringssamlinger er laget for å dekke det nye tverrfaglige temaet *folkehelse og livsmestring* i læreplanen. Temaene har et helsefremmende perspektiv og er valgt med utgangspunkt i det unge selv har pekt på som viktig eller utfordrende.

- › **Vennskap**
- › **Sosial på skolen**
- › **God nok**
- › **Inkludering på nett**

Samlingene gjennomføres i en skoletime etter avtale med kontaktlærer og ressursgruppe.

DRØMMEKLASSEN



Drømmeklassen er det strukturerte arbeidet i den enkelte VG1/8. trinn for å skape et godt læringsmiljø. Arbeidet går gjennom hele året, og er et samarbeid mellom kontaktlærer, elevmentorer og ressursgruppe. Drømmeklassen består av følgende deler:

- › **Drømmeklassen1 og Drømmeklassen2 (Tre-timers prosess i starten av første termin og andre termin)**
- › **Kontaktlærers oppfølgingstimer (en time annenhver uke)**
- › **Livsmestringssamlinger (Fire samlinger á en time)**
- › **Strukturerte møter mellom elevmentorer, kontaktlærer og ressursgruppe der man samarbeider om å finne og igangsette tiltak for å styrke klassemiljøet**

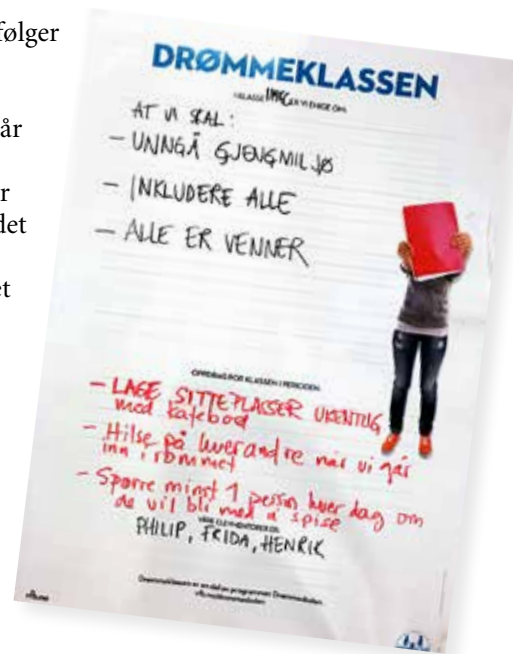
For å oppnå hensikten med Drømmeskolen er det viktig å begynne å arbeide med klassemiljøet så tidlig som mulig ved skolestart. Drømmeklassen1 gjennomføres i hver ny klasse i løpet av de to første dagene, og er en tretimers prosess for å bli kjent og trygg i klassen, og for å finne fram til hva klassen i fellesskap mener er viktig for å utvikle et godt læringsmiljø og hva man kan gjøre for å oppnå dette. Arbeidet følges opp av kontaktlærer i samarbeid med elevmentorene gjennom året, og evalueres underveis.

Både i Drømmeklassen1, Drømmeklassen2 og på livsmestringssamlinger, jobber klassen med deltakende prosesser der alle elevenes stemme blir hørt. Metodene er

gjennomgående styrkebaserte og løsningsfokuserte. Det er utarbeidet detaljerte manualer for alle samlingene. Det er også utarbeidet manualer for opplæring av kontaktlærere og møter mellom elevmentorer og kontaktlærere. Kontaktlærer får i tillegg en veileder som beskriver hvordan arbeidet kan følges opp i det daglige.

Et av verktøyene i Drømmeklassen er *Drømmeklasseplakaten*, der målene for terminen og oppdragene for hver periode står. Oppdragene byttes ut jevnlig.

Ressursgruppen følger opp prosessene i Drømmeklassen underveis og bistår lærerne og elevmentorer i klasser spesielt hvis det det er utfordringer i det sosiale miljøet i klassen.



REKTOR

Det er viktig at rektor har satt seg godt inn i tiltaksmodellen. Det betyr å delta på opplæring og forankre tiltaket godt på alle nivåer i skolen før oppstart. Rektor tilrettelegger for at alle elementer kan gjennomføres og innlemmer dette i skolens årshjul. Hen sørger for at ressursgruppen er godt sammensatt og at arbeidspgaver og ressurser fordeles hensiktsmessig. Hvis en skole skal lykkes med et skoleomfattende tiltak, er det avgjørende at rektor «setter seg i førersetet»; det vil si er et godt forbilde som inspirerer, støtter og etterspør og setter av tid i personalets fellestid. Rektor må sørge for «den røde tråden» og at «Drømmeskole-fokuset», som innebærer mestring, medvirkning og fellesskap, gjennomfører alle skolens tiltak. Rektor har hovedansvar for forankring på skolen. Det skrives en gjensidig forpliktende avtale mellom skolen og Voksne for Barn.

ANSATTE

Et mål for Drømmeskolen er at lærerne på skolen skal ta i bruk verktøy og metoder som fører til større medvirkning og aktiv deltakelse hos elevene, metoder som fremmer god kommunikasjon, gode relasjoner, inkludering og dermed elevenes psykiske helse.

Det er viktig at alle ansatte opplever et eierskap til Drømmeskolen. De skolene som setter av god tid til å introdusere tiltaksmodellen og gjøre alle ansatte kjent med innholdet, gjør arbeidet enklere og lykkes bedre med implementeringen og gjennomføringen. Det er viktig at alle aktører på skolen opplever modellen som nyttig og verdifull. Erfaringer fra skoler som bruker Drømmeskolen viser at det er helt avgjørende for resultatet at alle på skolen har et eierforhold til tiltaksmodellen.

Introduksjonen til Drømmeskolen består av en workshop for alle ansatte. Denne gjennomføres i løpet av vårhalvåret hvor representanter fra Voksne for Barn medvirker i samarbeid med skolens ressursgruppe. Her vil skolens ansatte få en oversikt over innholdet og grunnlaget i modellen, og får prøvd ut verktøy og metoder for å få forståelse for innhold og prosesser som skal gjennomføres i Drømmeklassen, samt hvordan man kan tilrettelegge for god psykiske helse i den daglige undervisningen. Det er utviklet livsmestringsamlinger «Å ha det bra» som oppfølging på 9.–10. trinn /2.–3. trinn vgs.

Dette gjennomføres av lærere på trinnene:

- › Å ha det bra
- › Følelser
- › Mestringsstrategier
- › Hjernen
- › Tanker
- › Verdier og mot
- › Energi og ladning
- › Drømmer og håp
- › Søvn

For at arbeidet med Drømmeskolen skal få full effekt, er det viktig at verdiene, teoribakgrunnen og metodene som ligger til grunn for Drømmeskolen gjennomsyrrer hele skolen – hver eneste time, hver eneste dag.

«DRØMMESKOLE-FOKUSET»

Et mestringsfokus: Å lete etter styrker, å tilrettelegge for mestring

Et medvirkningsfokus: Den/de det gjelder blir lyttet til og opplever at de har mulighet for innflytelse

Et fellesskapsfokus: Tilrettelegging for inkludering og gode relasjoner



RESSURSGRUPPEN



Skolen etablerer en ressursgruppe som har ansvaret for implementering, gjennomføring og oppfølging av Drømmeskolen. De koordinerer, veileder og følger opp tiltaksmodellen på ulike nivåer. Dette innebærer å være ansvarlig for organisering av de ulike delene i modellen. Ressursgruppen skal

- › **forankre tiltaket hos ledelse, ansatte og elever sammen med rektor**
- › **rekruttere elevmentorer**
- › **gjennomføre opplæringer med elevmentorer**
- › **gjennomføre Drømmeklasse-prosessen i nye klasser**
- › **lede, veilede og bistå elevmentorene i deres arbeid på skolen**
- › **gi opplæring, veilede og bistå kontaktlærerne i deres arbeid med egen klasse**
- › **sørge for evaluering underveis på ulike nivåer**
- › **delta i nettverk, på opplæringer og samlinger i regi av Voksne for Barn**

Ressursgruppen består av sentrale personer fra skolen; representant fra skolens ledelse, lærerne, miljøtjenesten, rådgiver, elevråd/elevmentorer og gjerne skolehelse-tjenesten. Gruppen må ha et klart mandat og rektor/skoleledelsen må aktivt vise at de står bak og støtter arbeidet med Drømmeskolen.

Det er hensiktsmessig å fordele oppgavene knyttet til Drømmeskolen mellom medlemmene i ressursgruppen. Ledelsens representant må sikre at det er forankret i ledelsen, at det er avsatt tid og ressurser til arbeidet, og at det lages strategier for hvordan alle ansatte skal få et eierskap til tiltaksmodellen. Hen må sammen med rektor sørge for at aktiviteter i Drømmeskolen kommer

inn i skolens ordinære planer og årshjul, og løfte fram Drømmeskolen i personalets fellestid. Ledelsen er ansvarlig for at de ansatte som har oppdrag koblet til Drømmeskolen, kan gjøre dette som en integrert del av sine ordinære arbeidsoppgaver. Det må også være uttalt fra skolens ledelse at elevmentorene må få bruke noe ordinær undervisningstid på sitt oppdrag.

Det anbefales at to personer har konkret ansvar for elevmentorene (rekruttering, opplæring, veiledning). Ressursgruppen møtes jevnlig og fordeler oppgaver seg imellom, for å minimere arbeidsbyrden og sørge for god intern kommunikasjon innad i gruppen og i hele personalet.

Informasjon, kommunikasjon om og opplæring i elementer i Drømmeskolen må innlemmes i allerede eksisterende fora på skolen. Det finnes tidsplaner for når de ulike elementene i Drømmeskolen bør gjennomføres. Ressursgruppen har, sammen med skoleledelsen, ansvar for at intensjonene og innholdet i tiltaket følges innenfor den enkelte skoles organisasjons – og kommunikasjons-struktur, og sikre framdrift og kvalitet i arbeidet med Drømmeskolen.

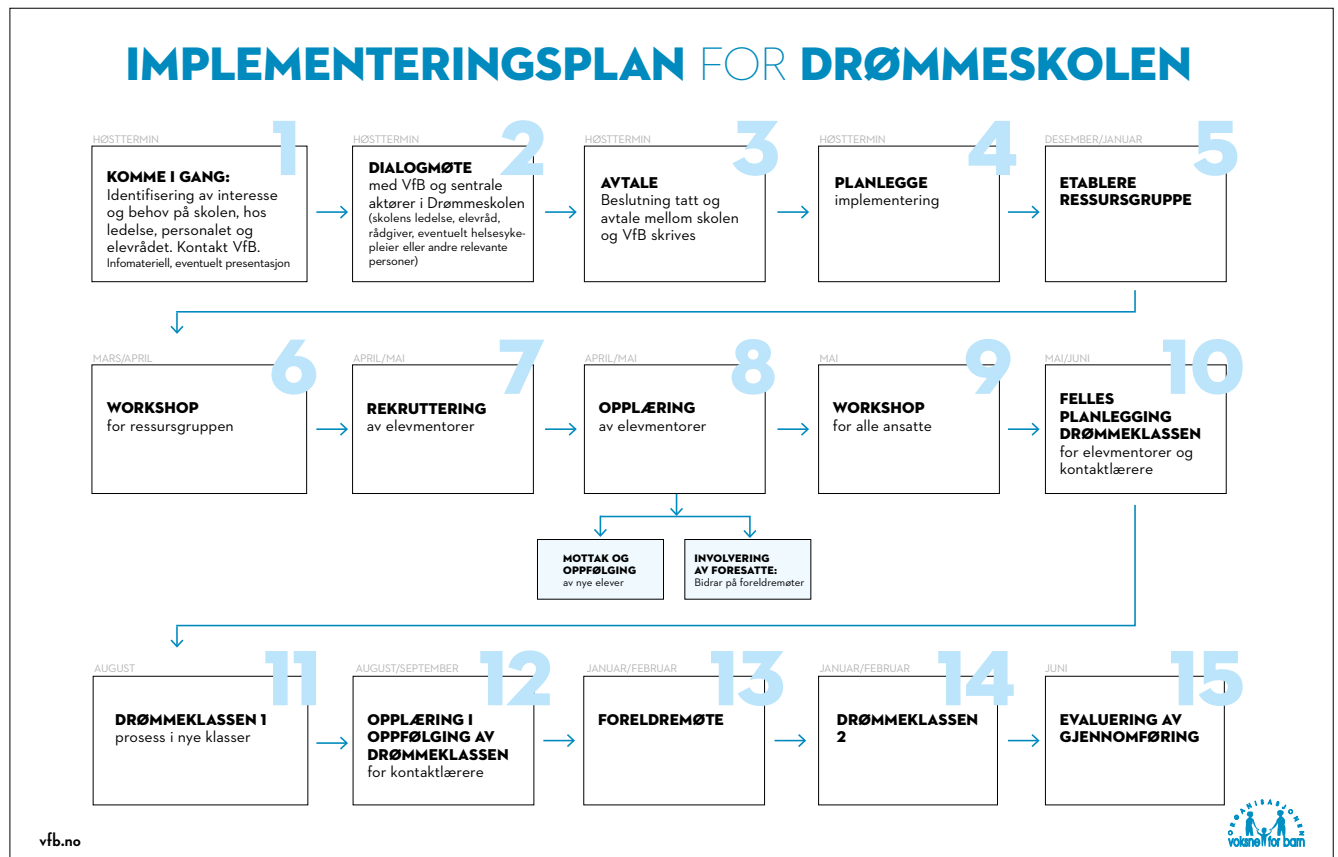
En i ressursgruppen må være koordinator. Koordinator/lederrepresentanten er den som «holder i trådene», har oversikt over hva som skjer når, og hvem som til ulike tider er involvert i/ansvarlig for de ulike aktivitetene. Koordinator innkaller til møter i ressursgruppen. Hen er sentral i kommunikasjonen mellom de ulike aktørene i Drømmeskolen på egen skole, og er Voksne for Barns kontaktperson på skolen.

MODELL FOR IMPLEMENTERING AV DRØMMESKOLEN



Modellen viser trinnene i implementeringsprosessen på skolen. God forankring i oppstartsfasen (med involvering av hele personalet og elevrådet, møte med skoleledelse og ressurspersoner på skolen), gir skolen et godt grunnlag for å vurdere «readiness» og beslutte om de ønsker å starte opp i tråd med de kriteriene som er satt for implementering, gjennomføring og oppfølging av programmet.

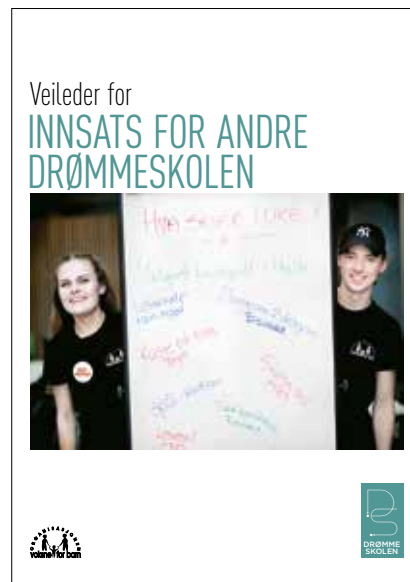
Prosessen bør starte omtrent et halvt år før oppstart av et nytt skoleår. Workshop for ressursgruppen gjennomføres sammen med andre skoler tidlig i vårsemesteret. Opplæring av både elevmentorer og personalet gjennomføres i vårhalvåret. Nye elever og foresatte kan få sitt første møte med elevmentorene i det første orienteringsmøtet med ungdomsskolen eller videregående skole.



Deltakelse i tiltaket er kostnadsfritt (avhengig av fortsatte bevilgninger fra Helsedirektoratet). Dette dekker opplæring, samlinger og materiell.

MATERIELL

Under følger en oversikt over materiellet skolen får tilgang til når avtale er undertegnet.



Arbeidet i RESSURSGRUPPEN



Veileder for ELEVMENTORER



Opplæring for ELEVMENTORER



SAMHOLDSSKAPENDE ØVELSER OG LEKER

SOSBank

Her får du oppsett av ulike øvelser og leker til bruk for elevene dine og lærerne i arbeidet med å bygge et godt klasseværelse.



Manual for LIVSMESTRINGSSAMLINGER LEDET AV LÆRERE



Veileder for KONTAKTLÆRERE



TIDSBRUK

Under følger en oversikt over tid skolene må regne med å sette av til tiltaket:

Opplæring:

- › To dagers workshop for ressursgruppen (5–7 personer) – i mars/april
- › 2x3 timers oppfølgingsworkshop i løpet av høsten (okt/des)
- › Fire timers workshop for hele personalet – vi kommer på besøk til skolen før oppstart

Tidsbruk i klassene (8. trinn/1. vgs):

- › Drømmeklassen1: Tre timer (første skoleuke)
- › Drømmeklassen2: Tre timer (start av 2. termin)
- › Oppfølgingstime m/kontaktlærer minimum hver annen uke
- › Fire livsmestringssamlinger i helsefremmende temaer

Tidsbruk for elevmentorer:

- › To dagers opplæring (gjennomføres av ressursgruppen på skolen i april/mai/juni)
- › Jevnlige møter for å planlegge og evaluere.

Ungdomsskolene kan innpasse dette i valgfag innsats for andre. Elevmentorene må regne med å bruke noe fritid til å arrangere aktiviteter for mentorklassen/resten av skolen.

Årlige samlinger for erfaringsutveksling for Drømmeskolene:

- › To dagers elevmentorsamling (To elevmentorer og én voksen fra hver skole)
- › Én dags ressursgruppesamling (To voksne fra ressursgruppen fra hver skole)

Tidsbruk for ressursgruppen:

Månedlige interne ressursgruppemøter. Opplæring og oppfølging av elevmentorer og ansatte. Kartlegging på deltakende skoler viser at arbeidet totalt tilsvarer cirka 20–25 prosent stilling på en skole med 500 elever – det er ulikt hvordan man fordeler dette innad i ressursgruppen. En del av arbeidet vil være overlappende med ting man allerede gjør. Ungdomsskoler kan legge oppfølgingen av elevmentorer til valgfaget innsats for andre.

KONTAKTINFORMASJON

Lurer du på noe mer? Ta kontakt med:



Nina Grindheim
Tlf: +47 934 33 667
E-post: nina.grindheim@vfb.no



Veronica Pedersen
Tlf: +47 940 81 937
E-post: veronica.pedersen@vfb.no

For bestilling av materiell og t-skjorter, og tilgang til logginn-sider, send e-post til vfb@vfb.no



BLI MEDLEM!



VOKSNE FOR BARN

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