

**För att främja trivsel och goda relationer-
Hälsofrämjande och förebyggande arbete på Vadsbogymnasiet**
Projekt GY arbetsmiljö-Psykisk hälsa

Projektets förbereddes under våren 2010 och startade i full drift hösten 2010. Då påbörjades arbetet med elevhälsans utveckling, utbildningsdagar för skolans lärare samt initierades bland eleverna genom filmvisning och diskussion kring filmen Älska mig.

Utbildning har kontinuerligt skett för personal och elever av organisationen Friends. Utöver arbetet med trivsel och goda relationer som inryms i plan mot diskriminering och kränkande behandling har Friends temabok introducerats och delvis påbörjats i arbetslagen.

Vadsbogymnasiet har genomgått utbildning i psykisk livräddning som har bidragit till utvecklingen av det förebyggande arbete kring psykisk hälsa.

Tidigt varje hösttermin ges de nya eleverna i årskurs 1 en introduktion kring problematiken via filmen Älska mig med diskussioner klassvis. Efterföljande utvärdering utifrån svaren i de enkäter som kommit in kan tolkas enligt följande: En betydande majoritet anser att filmen är bra och sevärd. Den tar upp ett angeläget problem på ett konstruktivt sätt. Diskussionerna i klassrummet har i de flesta fall uppfattats som positiva, om än med skiftande innehåll och kvalitet. Det finns ett klart stöd för och en positiv attityd till att filmen även fortsättningsvis visas.

Utvecklingsarbetet beräknades att pågå under tre år och därefter vara en integrerad del i den löpande verksamheten. Arbetet med arbetsmiljö och sjukdomsförebyggande är en given del av den normala verksamheten och ska ses som en naturlig del i den löpande vardagen. Här är det dock fråga om att höja ambitionsnivån och öka struktureringsgraden så pass omfattande under en kort tid innan det är en integrerad och etablerad del i vardagsarbetet på den högre ambitionsnivån.

Vid skolan finns idag en etablerad stödstruktur bland eleverna kallad Vadsbos Änglar. Ambitionen är att ytterligare förstärka och utveckla Vadsbos Änglar. Dels är syftet att skapa en större sammanhållning och trygghet inom gruppen. Detta har skett dels genom att de elever som engagerat sig i Änglarna gets större möjligheter till delaktighet i arbetet att främja trivsel och goda relationer, samt att sprida kunskap kring detta. Ett tredje syfte är att stimulera dem som engagerat sig ytterligare genom utbyte och besök vid andra skolor där likande grupper förekommer.

För att nå uppställda syften och mål krävs ett långsiktigt arbete på bred front, där alla på skolan engageras. Förändringsarbete är en process och för att arbetet skall bli så givande och meningsfullt på hållbar sikt har Vadsbogymnasiet tidigare ansökt om tidsfrist.

En modern skola med god kvalitet bör ha en genomtänkt strategi för att motverka och förebygga suicid. En sådan strategi bör också ha en bred ansats av insatser och aktiviteter för att tidigt kunna fånga upp personer där suicid riskerar att bli den slutliga lösningen och utvägen på en upplevd omöjlig livssituation. Vid Vadsbogymnasiet finns en grundstruktur för detta, exempelvis i form av plan mot diskriminering och kränkande behandling och Vadsbos Änglar. Denna behöver ständigt utvecklas såväl ifråga om kunskap som organisation, likväl som den ständigt behöver underhållas, aktiveras och förändras. Det är detta vi nu haft och har för avsikt att göra.

Syfte

Syftet med projektet som här skisseras har varit att främja arbetet med trivsel och goda relationer, dvs psykosocial arbetsmiljö, men också att öka kunskapen om riskbeteenden och – situationer för suicid så tidigt, att suicid aldrig blir aktuellt för den enskilda eleven. Målet har också varit att vidareutveckla befintliga strukturer och skyddsmekanismer för att undvika att suicidrisk uppstår. Att snävt rikta in ett utvecklingsprojekt strikt mot suicidförebyggande kan ses som en allt för lågt ställd ambition i ett alldeles för sent skede . Vill man arbeta förebyggande mot suicid måste man tänka som ifråga om allt annat främjande och förebyggande arbete.

Metod

Vi har arbetat med tre nivåer:

- Generellt förebygga och undvika suicid
- Individuellt förebygga och undvika suicid
- Hantera situationen om trots allt suicid blir en verklighet

De målgrupper vi har arbetat med är:

- Skolledning
- Elevhälsan
- Lärare
- Elever

Resultat - Vad har vi gjort?

Älska mig - en del i arbetet mot diskriminering och kränkande behandling-

30/9 Föreläsning och handledning kring filmen "Älska mig" för lärare

14/10 2st föreläsningar kring "Älska mig" för elever i Åk1 och 2

14/10 1st föreläsning kring "Älska mig" (för estetelever som ej kunde närvara ovan tid)

14/10 hyra för Sagabiograf

Under höstterminen 2010 fick skolan besök vid två tillfällen av Mia och Ronnie Brolin med elever. De har arbetat med projektet "Älska mig" och producerat en film med samma namn som är baserad på ungdomars egna berättelser om mobbning och utsatthet. Vid det första tillfället visades filmen med efterföljande handledning för mentorer. Vid andra tillfället organiserades en temadag för elever tillsammans med mentorer med filmvisning, klassdiskussion och föreläsning av Brolins med filmaktörer.

Vid efterföljande utvärdering framkom att en betydande majoritet ansåg att filmen var bra och sevärd. Den tar upp ett angeläget ämne på ett konstruktivt sätt. Det finns därför all anledning till att visa filmen även vid nästkommande höstterminsstart. De efterföljande diskussionerna i klassrummen uppfattades som positiva, om än med skiftande innehåll och kvalitet vilket visar att underlaget också kan utvecklas genom bättre förberedelser och samarbete.

Den föreläsning som hölls i anslutning uppfattades som något motsägelsefull med tanke på att det ansågs negativt att den inte handlade om mobbning som förväntades. Å andra sidan tyckte många att det var intressant att få en inblick i filmskapandet, vilket föreläsningen i praktiken handlade om. En annan synpunkt var att ingen (elever/ lärare vågade ställa frågor i så stor grupp som i sin tur kunde lett till ytterligare diskussion om mobbing. Det finns ingen saklig grund för att fortsättningsvis genomföra den aktuella föreläsningen vid nästkommande hösttermin 2011 eftersom den i sig saknade koppling till arbete mot mobbing.

2011-09-13

Handledning/filmvisning för mentorer i Åk 1 kring filmen ”Älska mig” med efterföljande temadag med filmvisning och klassdiskussion för samtliga Åk1.

2012-10-12

Älska mig tema dag med filmvisning och klassdiskussion i samtliga Åk1

Vadsbos Änglar

För att ytterligare främja trivsel och goda relationer finns Vadsbos änglar där medlemmarna i första hand är representanter för elevperspektiv på trygghets- och likabehandlingsfrågor i skolan. Kamratstödjaruppdraget innebär att sprida positiv energi och stämning samt sprida kunskap och engagemang. Nominering av trivsel/kamratstödjure sker vid höstterminens första klassråd. Eleverna får motivera sina nomineringar anonymt där ansvarig mentor sammanställer nomineringslapparna. Ansvarig mentor frågar de utvalda eleverna enskilt och därefter meddelas klassen. För de elever som ytterligare vill engagera sig finns Vadsbos Änglars styrelse. Gruppen förnyas delvis varje år och informerar klasserna via trivsel/kamratstödjure om sin verksamhet. Väljer man engagera sig ytterligare finns Vadsbos Änglar styrelse. Morötter finns till för dem som jobbar engagerat med dessa frågor och en positiv notering skrivs i samband med slutbetyget. Elevhälsan vid skolan stöder verksamheten aktivt.

Besök i skolor

För att se hur andra gymnasieskolor jobbar för att främja trivsel och goda relationer besökte skolkurator tillsammans med skolsköterska och Vadsbos Änglars styrelse Lagmansgymnasiet i Vara. På plats fick vi en inblick i skolans verksamhet samt i deras samarbete med Friends. Vi har även bjudit in Lagmansgymnasiets trygghetsgrupp i vår. Målet är att utöka utbyte med fler skolor för att få kunskap, inspiration och nya idéer i trivselarbetet.

Elevhälsan och skolans trygghetsteam

För att nå uppställda syften och mål krävs ett långsiktigt arbete på bred front, där **all** personal i skolan engageras. Nyckelgruppen är skolans elevhälsa, resurspersonal och trygghetsteam. Det är här elevers riskproblematik ofta först kommer till uttryck. Det är också här det finns kompetens kring bemötande av och lyssnande till eleven, liksom tid och ro för empati.

Emellertid kan elevhälsan, resurspersonal och trygghetsteamet utveckla en större samverkan, samt både bredare och djupare kompetens kring suicidförebyggande än vad som finns idag. Det som är bra kan alltid bli bättre, även om man aldrig blir bäst. Den första insats i projektet har därmed varit för avsikt att:

- Öka elevhälsans och trygghetsteamets kompetens kring suicidförebyggande arbete
- Öka elevhälsans och trygghetsteamet samverkan kring suicidförebyggande arbete
- Öka elevhälsans och trygghetsteamet kompetens kring projektledning

Detta har skett genom kunskapsinhämtande vid besök hos landets ledande forskare kring unga vuxna och suicid. Det har också indirekt skett genom besök i skolor för utbyte i arbetet med att främja trivsel och goda relationer.

För att dessa aktiviteter ska vara meningsfulla, krävs att personalen vid elevhälsan ges tid och möjlighet att i lugn och ro arbeta igenom den nuvarande situationen, för att identifiera brister och behov vad gäller kompetens och samverkan.

- 2011-04-28. Föreläsning i Skövde: **"Självskadande och suicidalt beteende hos ungdomar"** – Lars fjellman leg. Psykoterapeut/socionom/KBT.terapeut – **elevhälsans personal.**
- 2011-11-01 **Se mig, Hör mig, Berör mig - Psykisk livräddning för all personal** Else-Marie Törnberg- Suicidprevention i väst.
- 2011-11-22 Föreläsning på Mariestads teater **"Så här lyckas du i arbetet mot mobbing- En levande likabehandlingsplan"** Uppsala fortbildning – **elevhälsans personal.**
- Regionala konferenser i Göteborg – 2011-12-08, **Hur kan vi förebygga psykisk ohälsa hos barn –Ledsna barn**
- 2012-04-12, **Psykisk ohälsa hos flickor** Kurator och skolsköterska

Friends

2011-11-18 Introduktion av Friendsprogrammet

år 1:

Kartläggningstjänst

Skolledarträff- 23/1 2012

Personalutbildning -13/3 2012

Teaterföreställning

Mentorsutbildning

Friends temabok

kompisstödjarhandledning

handledning arbetslag

supporttjänst

- gett underlag till arbetet i programmen
- gett underlag till skolans arbete med arbete med arbetsmiljö och livskunskap
- gett underlag till kurators EQ-undervisning

evenemang -VT:2012:

Se mig, Hör mig, Berör mig - Psykisk livräddning för all personal -

Else-Marie Törnberg- Suicidprevention i väst

Friends år 2

Med ny kartläggning

17/12 2012: Kartläggning presenterades för skolledning

8/1 2013: personalutbildning

Elevdelaktighet/inflytande

4/12 2012 åkte 10 elever och 4 personal (Vadsbos Änglar och trygghetsteamet) på

Likabehandlingskonferens i Göteborg-

Under en heldag fick vi mer kunskap och inspiration till vårt främjande, förebyggande och akuta trygghetsarbete. Konferensen riktade sig till alla som arbetar inom grund och gymnasieskolan, samt politiker, tjänstemän och övriga som är intresserade av skolfrågor.

Medverkande var:

Åsa Carlsson- regionschef på Friends region väst- berättar kort om Friends arbete i regionen.

Lars Arrhenius- Friends generalsekreterare- Delade med sig av sina tidigare erfarenheter i egenskap som Sveriges Barn och elevombud på skolinspektionen under sex år.

Björn Ahlsström- forskare, rektorsutbildare och universitetslektor vid sociologiska institutionen- Mobbing och sociala mål ur ett organisationsperspektiv med fokus på skolans struktur, kultur och ledarskap.

Mats Olsson- rådgivare på Friends-Workshop- Utmaningar i skolan (erfarenheter, lagstiftning, vardagligt arbete).

Pamela von Sabljar- vägledare, inspiratör, föreläsare och flörfattare- Utmanade oss att skapa världens bästa skola! (out of the box!)

Eleverna informerade/utbildade därefter lärarna på personalkonferens i K5 !!!

15/3 2013

Friends Kompistödjar/komboutbildning för elever och personal på vadsbogymnasiet

Att engagera eleverna i trygghetsarbetet är en självklarhet, och kamrat och trivselombud är ett sätt att organisera det arbetet. Uppdraget är att ge ett elevperspektiv i trygghets-likabehandlingsfrågor och att sprida positiv stämning, kunskap och engagemang. Eleverna får även kunskap om sina rättigheter och är klassens representanter i arbetet mot mobbing. Utbildningen syftar till att involvera eleverna i trygghetsarbetet och att stärka ombuden i sitt uppdrag. Vi reflekterade kring normer, diskriminering och andra kränkningar och konkreta tips gavs inför fortsatt arbete.

Efter utbildningen ska deltagarna känna sig stolta och peppade inför de fortsatta arbetet och känna att alla kan göra skillnad på sitt sätt!

Avsikten är också att informera övriga kamrat och trivselombud för att de i sin tur kan informera i klasserna.

Vid vårterminens slut sker avslutning/diplomering med de elever som valt att engagera sig mer aktivt i det förebyggande arbetet mot mobbing – Styrelsen för Vadsbos Änglar.

Arbetsmiljö

Att främja trivsel och goda relationer innebär först och främst goda pedagogiska metoder. Det är viktigt hur vuxna ser på sig själva och hur de ser relationen till medarbetare och elever. Det är attityder och bemötande som mest påverkar en god arbetsmiljö. På Vadsbogymnasiet är alla unika därför behandlar vi alla olika.

Gemensamma positiva aktiviteter stärker andan på skolan. För att öka medvetenheten och kunskapen om diskriminering, trakasserier och kränkande behandling kommer all personal på skolan att under läsåret 2013-2014 få kompetensutveckling som berör detta. "I normens öga – metoder för en normbrytande undervisning" är en utbildning som riktar sig till skolledning, arbetslag och lärare. Utbildningen innehåller grundläggande kunskaper om normer och normkritik, likabehandlingsarbete i praktiken, övningar som kan användas i arbetslag och i undervisning samt metodbok. Utbildningen är 4h och genomfördes den 28/10 2013.

Kompisstödjarutbildning/komboutbildning - 2013-03-12

Att engagera eleverna i trygghetsarbetet är en självklarhet, och kamrat- och trivselombud är ett sätt att organisera det arbetet. Uppdraget är att ge ett elevperspektiv i trygghets-likabehandlingsfrågor och att sprida positiv stämning, kunskap och engagemang. Elever ur Vadsbos Änglar och delar av elevhälsan deltog i utbildningen. Eleverna fick kunskap om sina rättigheter och är på så sätt klassens representanter i arbetet mot mobbing. Utbildningen syftade till att involvera eleverna i trygghetsarbetet och att stärka ombuden i sitt uppdrag. Vi reflekterade kring normer, diskriminering och andra kränkningar och konkreta tips gavs inför fortsatt arbete.

Självförtroende/självkänsla Den 16 april hölls en föreläsning av Jonas Henriksson om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla. Detta som en del av ett projektarbete av två elever i NV3. Föreläsningen riktade sig till alla tjejer i Åk1 och 2 i Tunaholmskolans aula.

HT2013–

Utifrån önskemål gavs möjlighet för tjejer att få träffas under organiserade former, se nedan utskick:

Tjejgrupp på gymnasiet

Tycker du att tjejer ska få möjlighet träffas i skolan och diskutera frågor som handlar om livsstil, identitet, mod och självkänsla?

Då kan detta vara något för dig!

Vi har tänkt oss följande teman:

- Skönhetsideal
- Framgångsrik
- Gemenskap och ensamhet
- Lycka
- Manligt och kvinnligt
- Könsdiskriminering
- Hälsa
- Samhällsideal
- Frihet att välja
- Förändring

Media och bemötande på nätet är högaktuellt och går som en röd tråd genom alla teman. Tanken är också att vi själva kommer överens om vad vi vill prioritera, det är alltså intresset och behovet som styr vad vi gör på de ca 10-12 träffarna som följer.

Vi har också tillgång till gamla teater studion där vi kan ägna oss åt stresshantering, avslappning eller olika övningar... som sagt vi bestämmer tillsammans!

Vi kommer till att börja med bjuda in Åk2 och vi kommer träffas 1g/vecka ca 1h. Det kommer också att bli olika dagar/tider för att det inte ska drabba samma lektioner.

Första träffen är vi i Annexets kök (intill Tunaholmskolan) den 30/9 kl:9:00. Frukost utlovas då för den som önskar!

Ansvariga är lärare-hälsa/kost och skolkurator

Bemötande på nätet - Bok och klassdiskussion 2013

Med tanke på tidigare utvärderingar av temadag "Älska mig" visade att en betydande majoritet ansåg att filmen var bra och sevärd samt att de efterföljande diskussionerna i klassrummen uppfattades som positiva, finns det all anledning till fortsatt arbete inom detta tema.

Under läsåret 2013/2014 påbörjades temat "Schysst på nätet" och målet är att vi alla får mer kunskap i utvecklingen kring det sociala spelet på nätet. Ambitionen är att vi kan vara med och påverka så att det blir ett respektfullt bemötande även när vi har en dialog på nätet.

Schysst på nätet kommer att vara ett genomgående tema i skolans arbete för att främja trivsel och goda relationer. Under höstterminen gavs möjlighet att läsa boken "Gilla hata horan" med efterföljande diskussion och handledning. En klassuppsättning införskaffades till respektive rektorsområde där rektor har ansvar för uppföljning med utvärdering.

Att inspirera elever till att själva reflektera över det sociala livet och bli medvetna om de val som görs på nätet är självklart lika viktigt som bemötandet på övriga arenor. Det kan ske genom ökat utbyte av erfarenheter på skolan samt inhämtning av inspiration och kompetens utifrån.

Forts. på Friends program år 2,3

HT 2013 **Mentorsutbildning**

HT 2013 **Teaterföreställning för elever**

HT 2013

I normens Öga - metoder för en normbrytande undervisning är en utbildning som riktades till skolledning, arbetslag och lärare. Utbildningen som gavs av Friends innehåller grundläggande kunskaper om normer och normkritik, likabehandlingsarbete i praktiken, övningar som kan användas i arbetslag och i undervisning samt metodbok. Utbildningen som var 4h genomfördes 28/10, 2013.

VT 2014-04-03

Utifrån tidigare föreläsning 2013 om självförtroende/självkänsla av Jonas Henriksson framkom tankar och idéer om att även killarna på skolan skulle ges möjligheten. I och med detta anordnade Tjejgruppen och Vadsbos Änglar en temadag för elever i ÅK1 och 2 om **livsstil, kroppsideal, identitet och självkänsla**. Alla klasser i ÅK1 och ÅK2 fick två föreläsningar av Jonas Henriksson och Sara Ljungdahl/Mathilda Arnesdotter på Mariestadteatern och i K5 på Vadsbogymnasiet. Innan föreläsning två serverades alla frukt. Obligatorisk närvaro gällde och registrerades. All personal var välkomna!

Ytterligare evenemang som tillfört kompetens inom arbetet med trivsel och goda relationer

2012-04-10 var hela skolan med om en obligatorisk/schemabrytande arbetsmiljödag med tema våld. Detta skedde på initiativ av Vadsbogymnasiet och folkhälsorådet i samverkan med BRÅ. För ÅK1 och 2 anordnades sk workshops med Unga ambassadörer, polis, ambulans, och beroendecentrum samt föreläsning med läkare Sören Sans-expert på våldsskador-Södersjukhusets akutmottagning. För Åk 3 gavs föreläsningar av brottsogfeerjouren, Unga kris från Örebro samt ovan föreläsning med Sören Sans. För IM språkklass anordnades ett eget pass med Unga ambassadörer. För ytterligare information, se skolans utvärdering.

Festival mänskliga rättigheter, inbjudan till Sa och Es-elever - 2013-03-06

Elever från IM-språk med rötter från Afghanistan, Syrien och Eritrea medverkade med dans och dikter. En kort appell från Amnesty. "Vad lägger vi ut på nätet?...Konsekvenser för livet" en framimproviserad pjäs om "näthat" av och med Estetiska programmet åk.2. Under förmiddagen fanns olika föreläsningar, filmvisningar, utställningar och workshops att delta i. Information från bland annat Röda korset, Rädda barnen och FN-förbundet blandades med elevernas bidrag.

Planer framåt....

Arbetet med arbetsmiljö och sjukdomsförebyggande är en given del av den normala verksamheten och ska ses som en naturlig del i den löpande vardagen. Här är det dock fråga om att höja ambitionsnivån och öka struktureringsgraden så att det blir en integrerad och etablerad del i vardagsarbetet på den högre ambitionsnivån. Det handlar mycket om att skapa ett tillåtande klimat där bemötande och normkritiskt tänkande ständigt är aktuellt, "hos oss är alla unika därför behandlar vi alla olika"

"schysst på nätet" ingår i skolans arbete för att främja trivsel och goda relationer.

Vid skolan finns idag en etablerad stödstruktur bland eleverna kallad Vadsbos Änglar.

Ambitionen är att ytterligare förstärka och utveckla Vadsbos Änglar. Dels är syftet att skapa en större sammanhållning och trygghet inom gruppen. Detta kan ske dels genom att de elever som engagerat sig i Änglarna ges större möjligheter till delaktighet i arbetet att främja trivsel och goda relationer, samt att sprida kunskap kring detta.

För att nå uppställda syften och mål krävs dock ett långsiktigt arbete på bred front, där **alla** på skolan engageras!

Mvh
Maria Appelgren
Rektor

Katarina Kia Svensson
Skolkurator