

HANDLINGSPLAN FOR PSYKISK HELSE



20.09.2018

Sola Videregående skole

I handlingsplanen finner du et forslag på hvordan vi på Sola videregående skole arbeider med temaet psykisk helse.

Planen tas i bruk august 2017 og vil bli redigert jevnlig i forhold til erfaringer som gjøres.

Handlingsplan for psykisk helse

SOLA VIDEREGÅENDE SKOLE

Innhold

1. Bakgrunn for planen
2. Tiltak:
 - a. VG1
 - b. VG2
 - c. VG3
3. Informasjon om temadagene.

Bakgrunn for plan:

Fylkespolitikkerne i Rogaland vedtok våren 2016 et politisk vedtak der psykisk helse i videregående skoler skulle prioriteres. Tiltaket ble kalt «Handlingsplaner og tiltak for bedre gjennomstrømming i videregående opplæring», «O-visjonen».

Et av sporene i visjonen er; «Tiltak å styrke elevers og lærlingers psykiske helse og heve kompetansen i sektoren». Alle videregående skolene i Rogaland skal i denne sammenheng lage en lokal handlingsplan for hvordan de vil jobbe med psykisk helse. Vi som har jobbet med denne planen her på vår skole er sosialrådgivere. Vi ser at det er et behov for å fokusere på psykisk helse i skolen i dag. Denne planen inneholder tiltak for å rette søkelyset mot at alle har en psykisk helse, snakke om temaet og hva vi kan gjøre for at elevene våre skal trives. Samt informasjon om tema som opptar ungdommen for forebygging og spre informasjon om hvem en kan snakke med om livet er vanskelig.

Forskning sier at tiltak innen temaet psykisk helse har best virkning når det integreres i den vanlige undervisningen heller enn behandles som et eget tema. Videre hevdes det gjennom ulike studier at vennskap, tilhørighet og mestring er som en universell vaksine mot psykiske helseproblemer. Derfor ønsker vi her på vår skole å utvide makkerskap i varighet på vg1 og videreføre det inn i vg2. For økt trygghet i klassen har vi sosiale aktiviteter som sjakk, kortspill og yoga for elevene på vg1 annenhver uke i studietimen. Ulike sosialiseringstiltak som turer i oppstart, VIP på vg1 og halve temadager innen psykisk helse på vg2 og 3. Kontaktlærere på vg2 har også fått en innføring i opplegget «Tankevirus» av H.Brorson som skal brukes inn mot vg2 elevene på ST, IF og YF.

VG1 Toleranse – Inkludering – Trivsel – Vennskap

Hva	Når	Ansvar	Mer
Sosialiseringstur – ut fra skolen	Fra en halv til 1 dag ved oppstart	Kontaktlærere	Forslag til turer - kroppsøvingslærere
VIP	Etter høstferien	Kontaktlærere / Kjell Håkon	Besøk i klasserommet av helsesøster og PPT-elevene forbereder spm.
Makkerskap	Fra skolestart til høstferien eller lengre om ønskelig	Kontaktlærere	Se VIP-program for mer info
Klasselærerråd	Hver 4 uke	Kontaktlærere	
Sosiale aktiviteter i studietimen	En studietime pr 14 dag	Elevrådet	Sjakk, poker, yoga.....

VG2 Psykisk helse – mestring-livets utfordringer

Hva	Når	Ansvar	Mer
« Tankevirus» - verktøy for mestring av negative tanker	Kursing av kontaktlærere på vg2 fra kl.12-15 27.09.18	Sosialrådgiver/kontaktlærer	Kontaktlærere tar med seg tankevirus-opplegget inn i klassene i 3-4 studietimer
Sosialiseringstur ut fra skolen	En halv dag ved oppstart	Kontaktlærere	Forslag til turer - kroppsøvingslærere
Halv Temadag Psykisk helse	29.10.18	Sosialrådgivere	Fellesforedrag i aud om psykisk helse generelt. Deretter Workshop med tema som stressmestring, »b kvitt styggen på ryggen», følelse og følelsesregulering og seksualitet og helse.
Makkerskap	Fra skolestart til høstferien	Kontaktlærere	
Sosiale aktiviteter i studietimer	En studietime pr 14 dag. Oppstart etter høstferien	Elevrådet	Sjakk, poker, yoga.....

VG3

"Veien videre"

Hva	Når	Ansvar	Mer
Temadag "Veien videre"	Slutten av januar	Sosialrådgiver/ kariereveilder	

Livsmestringskurs (vg1, vg2 og vg3)

Dette er et unikt tilbud til **ALLE** elevene ved Sola videregående skole. De melder seg på og forplikter seg til å gå på kurset 10 x.

Dette er infoen de får på forhånd:

Har du lyst til å lære mer om:

- Hvordan få en bedre hverdag?
- Hvordan takle livets utfordringer, stress og skole....kanskje få mer ro?
- Hvordan takle tanker og følelser på en bedre måte ?
- Hva med å lære nyttige redskaper som du vil få bruk for i livet?

Praktisk info:

- Kurset går over 10 økter i skoletiden.
- Du får **ikke** fravær når du deltar på kurset.

Kurset kan sees på som et verktøyskrin fylt med ulike verktøy for å takle livet bedre !!

Informasjon om temadagene:

VG2

Temadag; Psykisk Helse

- a. Alle elevene på vg 2 YF, IF og ST. Elevene(ca 100 stk) møtes til fellesforedrag i auditoriet. Innledningsvis sier ansvarlig på skolen litt om denne dagen og hvorfor vi har en slik dag. Litt generelt om psykisk helse. Sier også litt om Verdensdagen for psykisk helse. 2018 ble fellesforedraget holdt av psykolog Bodil Handeland fra Sola Kommune. Foredraget varte i 45 min. Etterpå valgfrie mini-foredrag a` 45 min. Velger mellom 4 ulike tema. Eksempelvis; Seksualitet med helsesøster, Selvfølelse og selvregulering med PPT, Stressmestring med sosialrådgiver og «Bli kvitt styggen på ryggen» med lærer på huset.
- b. Individuelle samtaler i ettertid dersom noen ønsker det. Dette for å følge opp tema-dagen og spørsmål som dukker opp.
- c. Dagen avsluttes med lunsj før de går videre til vanlig undervisning.

VG3

Temadag; "Veien videre"

- a. Samme lest som den halve dagen for vg2. Temaer som utdanning, økonomi, arbeid, partner/familie, 18 år og ansvarlig. (Livsmestring) Gjennomføres i slutten av januar.
- b. Individuelle samtaler i ettertid for de som ønsker det. Dette som en oppfølging fra tema-dagen.
- c. Dagen avsluttes med lunsj.