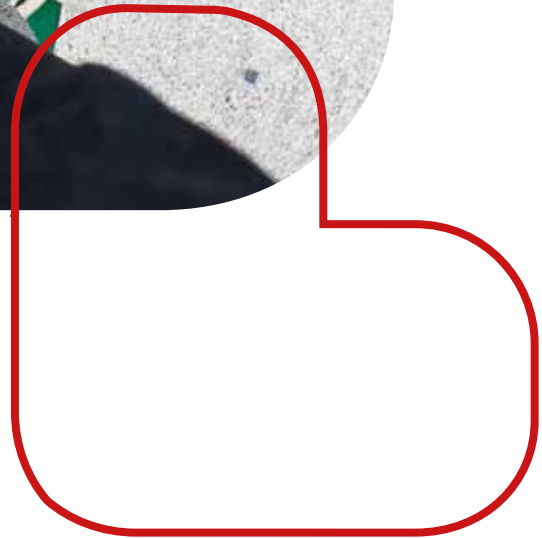
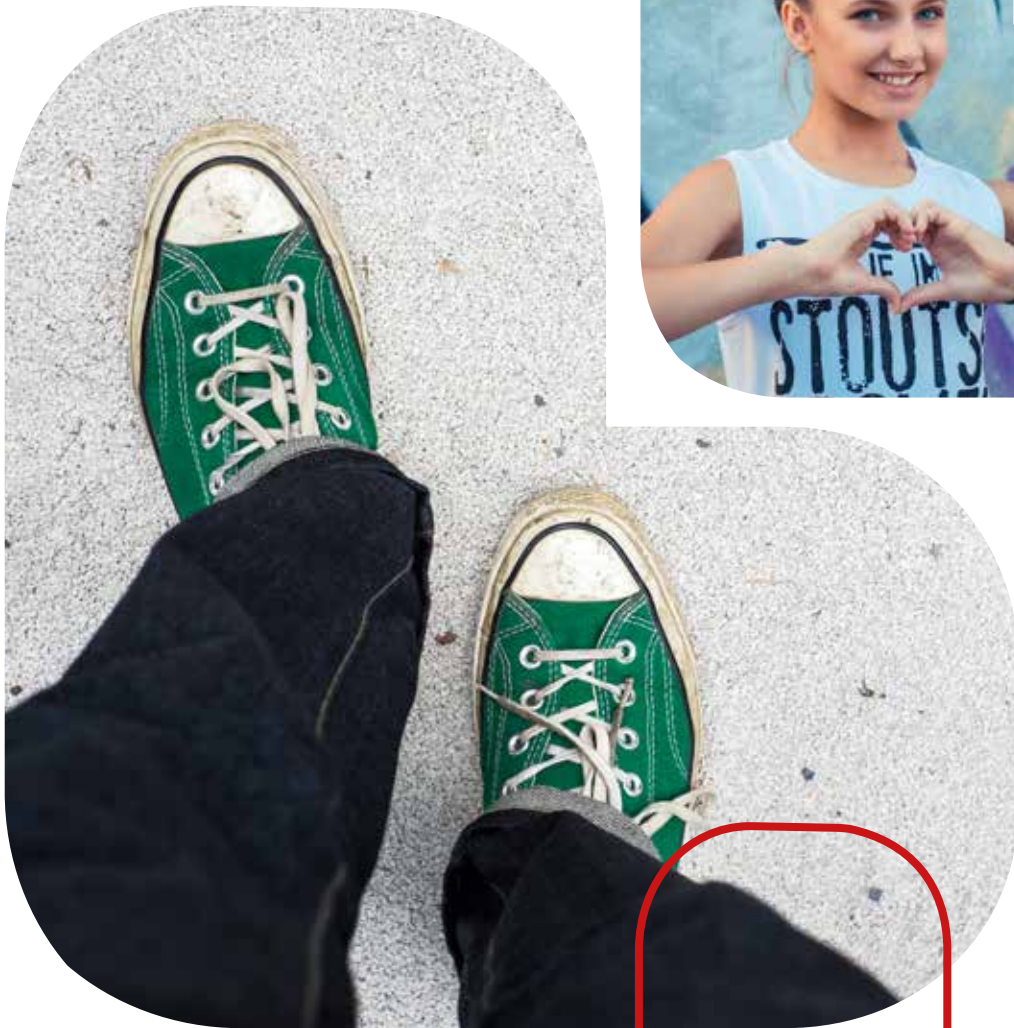




# Lærerveiledning til LINK





# Innhold

<b>Hva er LINK?</b>	<b>4</b>	<b>Hvilke samlinger på hvilket trinn</b>	<b>11</b>
Livsmestring i skolen	4	Småskolen	12
Mål	4	Mellomtrinnet	13
Hvorfor link	5	Ungdomskolen	14
Det finnes ikke vanskelige barn....	5	Videregående opplæring	15
Tre hovedtema	5	<b>Suksesskriterier</b>	<b>16</b>
<b>Læreren er det viktigste verktøyet</b>	<b>6</b>	<b>Når du jobber med følelsskolen</b>	<b>16</b>
Læreren som tilrettelegger	6	Følelsene er kroppens viktigste signalsystem	16
Den gode lærer	6	Følelser er også et motivasjonssystem	17
Barn hjelper barn	6	Følelser påvirker vårt personlighetssystem	17
Alderstilpasset progresjon	7	Toleransevinduet og den tredelte hjerne	18
<b>Pedagogisk plattform</b>	<b>8</b>	<b>Jeg og de andre</b>	<b>19</b>
Fast struktur	8	<b>På godt og vondt</b>	<b>19</b>
Barn lærer på mange slags vis	8	Å snakke sant om livet	19
<b>Tips til læreren</b>	<b>9</b>	Husk på	20
Om forberedelser og rammer	9	Smerteuttrykk	20
Om ritualene	9	Smertemestring	21
Om inngangsritualet	9	"Ikke si det til noen..."	21
Om boka	9	Spør direkte om selvmordstanker	21
Om krøll og kast	9	Opplysningsplikt og meldeplikt	21
Om klassebåndet	9	<b>Litt om RVTS Sør</b>	<b>24</b>
Om å velge oppgave	10	Vårt samfunnsoppdrag	24
Tilleggstoff	10	Våre verdier	24
<b>Tips til skolen</b>	<b>11</b>	Vår praksis	24
En pluss en kan bli mer enn to	11	Hvem er vi	24

## Hva er LINK?

LINK står for livsmestring i norske klasserom. Både i opplæringsloven og i Kunnskapsløftets generelle del står det at skolens oppgave er å sette barn og unge i stand til å håndtere livet. Dette er en omfattende oppgave, og skal skolen lykkes krever det at både faginnhold og metode er mangfoldig og sammensatt. I 2015 konkluderte Ludvigsen-utvalget (NOU 8, Fremtidens skole) blant annet med at skolen må fokusere mer på psykisk helse og livsmestring. I stortingsmelding 28, Fag-Fordypning-forståelse står det at livsmestring og folkehelse skal inn som nytt fagområde i skolen.

LINK er et undervisningsopplegg som kan omsette disse bestemmelsene til praktisk arbeid i klasserommene. LINK handler om forebyggende psykisk helsearbeid, om folkehelse og livsmestring.

### Livsmestring i skolen

Å jobb med folkehelse og livsmestring er ikke bare en jobb for spesialistene. WHO sier at skolen kanskje er den aller viktigste arenaen for å forebygge psykiske helseplager. Hvis man ser bort fra hjemmene, er det på skolen størstedelen av hverdagen leves for dagens barn og unge. Det som skjer der har derfor stor betydning for den enkelte og for samfunnet som helhet. Mange lærere ønsker å gjøre en god jobb på dette området, men føler at de mangler nødvendig kompetanse (undersøkelse fra Oslo skolene).

LINK er enkelt å bruke og skal kunne gjennomføres av en "vanlige" lærer i vanlige klasserom. Det krever ingen spesiell kompetanse eller spesielt utstyr. Dessuten er det gratis. LINK er utarbeidet av lærere i samarbeid med helsesøstre og ansatte ved RVTS Sør. Å jobbe med psykisk helse er et viktig arbeid, og vi ønsker at det også skal være et morsomt arbeid. Selv om det noen ganger handler om vanskelige temaer, fokuserer LINK på muligheter og mestring, på lek og livskraft.

Opplegget er i prinsippet selvinstruerende. Til hver samling er det utarbeidet en egen kortfattet veiledning. Denne er retningsgivende, og skal gi den enkelte lærer trygghet i forhold til temaet som skal tas opp. Samtidig er LINK et fleksibelt opplegg som gir den enkelte gruppeleder stor grad av frihet og valgmuligheter for å tilpasse etter den enkelte klasses behov.

Det som trekkes frem i denne generelle lærerveiledningen er overordnede mål, begrunnelser for faginnhold, faglig og forskningsmessig forankring og tips til praktisk gjennomføring.

### Mål

Målene med LINK er:

- Å bidra til å styrke den enkeltes selvbylde
- Å bidra til opplevelse av tilhørighet
- Å gi trening i konstruktive mestringsstrategier





Et positivt selvbilde, opplevelse av tilhørighet og mestring er tre elementer som er grunnleggende viktig for livsmestring og god psykisk helse. Det er sentrale byggesteiner som kan gi det enkelte menneske et solid fundament å bygge livet sitt på. Hensikten er å gi et pedagogisk virkemiddel som kan bidra til økt livsmestring og bedre folkehelse for barn og unge.

#### **Hvorfor link**

Det som skiller LINK fra andre skoleprogram er at vi ønsker å se bakenfor atferden til det enkelte barn. Dagens utfordringsbilde viser en ungdomsgenerasjon som er svært velfungerende. Mange klarer seg bra på skolen, de jobber på fritiden, spiser sunt, trener, ruser seg mindre enn tidligere og voldsbruken blant unge en nedadgående. Samtidig sliter .... med depressive symptomer, 25% som sier de har skadet seg selv med vilje og 10% sier de har prøvd å ta sitt eget liv. Vi trenger altså ikke flinkere barn og unge. Vi trenger gladere barn og unge.

#### **Det finnes ikke vanskelige barn....**

Det finnes ikke vanskelige barn, men det finnes barn som har det vanskelig. I LINK jobber vi både med å forstå adferd og å regulere atferd. Bak en utagerende og skremmende oppførsel kan det skjule seg en redd liten gutt eller jente. Bak et velfungerende ytre kan det skjule seg smerte og håpløshet. Mange av dagens barn og unge strever ikke først og fremst med de fem grunnleggende kompetanser, de

sliter med grunnleggende behov og følelser viser undersøkelsene(Ungdata,2017). LINK tar dette på alvor og jobber derfor med grunnleggende behov og strategier for livsmestring.

#### **Tre hovedtema**

LINK er delt elevsamlingene inn i tre hovedgrupper, og hver gruppe består av ca 10 elevsamlinger. Totalt er det altså ca. 30 samlinger. De tre hovedgruppene er:

- Følelsseskole
- Jeg og de andre
- På godt og vondt

Samlingene under Jeg og de andre vil for mange lærere være velkjente temaer å jobbe med, og trenger derfor ikke å utdypes så mye. Følelsseskolen og På godt og vondt derimot vil kanskje noen oppleve som mer fremmede. Derfor gis de mer plass i lærerveiledningen, og omtales mer inngående. Det er disse to bolkene som i hovedsak skiller LINK fra andre skoleprogram om psykisk helse.



# Læreren er det viktigste verktøyet

## Læreren som tilrettelegger

Lærerrollen i LINK-timene er annerledes enn i mange andre undervisningssituasjoner. Læreren er først og fremst en tilrettelegger for gode prosesser. Man skal i liten grad være kunnskapsformidleren som vet svarene på aktuelle spørsmål. I LINK er læreren på jakt etter nye spørsmål, mulige svar og undring SAMMEN med elevene. Det vi ønsker skal skje i elevgruppa er felles refleksjon, erfaringsutveksling og muligheter for at elever kan lære av hverandre. Læreren trenger ikke være ekspert på de temaene som tas opp. Han skal kun gi en kort innledning til de temaene som tas opp. I Innledning til læreren som fins til hvert tema, ligger det mer enn nok materiale til å kunne gjøre dette på en god måte. Innledningen skal bare vare noen få minutter. Hensikten med innledningen er å motivere elevene til å videre arbeid med temaet, ikke å undervise om temaet.

6

I tillegg til å tilrettelegge for gode prosesser kan læreren i noen sammenhenger være en voksen som peker på handlingsalternativer for elevene og utvider deres mestringsrepertoar. Dersom elever beskriver situasjoner de ikke vet hvordan de skal løse, kan læreren introdusere mulige veier å gå. Vi anbefaler at det da kommer i form av åpne spørsmål som inviterer til videre refleksjon. Læreren bør i liten grad gi ferdige svar eller pålegg. Man kan for eksempel si "Tror dere det hadde gått an å....." Eller "Hva tror dere hadde skjedd hvis....". "Hvem kunne hjulpet deg med det, tror du...."



## Den gode lærer

Dette er en tegning afrikanske kvinner laget for å beskrive hvordan en god hjelper skulle se ut. (Historien er fra Akiyah Ottesen Berg) En god hjelper må ha store øyne for å se det enkelte barn. Hun må ha store ører, være flink til å lytte. Munnen derimot kan være bitteliten. Den gode hjelper trenger nemlig ikke å si så mye selv, det kan være mye viktigere at den andre får snakke. Den gode hjelper har et stort hjerte som vil den andre vel. Hun har også ei stor veske til å putte alt hun hører opp i. Det er umulig å bære alt man får del i inni seg. Ei veske kan man sette fra seg, og det er helt nødvendig. Den gode hjelper har antenner på hodet for å fange opp signaler, men antennene kan også beskytte. Vi skal kanskje ikke ta imot alt som faller ned i hodet på en. Vi trenger å filtrere for at ikke alt det vonde og vanskelige skal slå oss i bakken. Sist, men ikke minst, må den gode hjelper ha ei stor urinblære. Hun må ha utholdenhet, god tid, og klare å være tilstede for den som trenger oss. Den gode hjelper kan selvsagt også være en han.

## Barn hjelper barn

LINK handler om å legge til rette for at barn og unge kan snakke med andre barn og unge om det som angår dem. Både gode og vanskelige ting skal få plass i samlingene. Det er viktig at det er trygge voksne tilstede som formidler at alt kan snakkes om og at det fins hjelp å få dersom det trengs. Forskning viser at ungdom som sliter med for eksempel selvskading, ikke forteller det til noen, eller de forteller det til en venn. Få forteller det til de voksne (Case, 2001). Derfor må vi skape arenaer hvor de kan snakke sammen, og hvor det også er omsorgsfulle voksne tilstede som kan bidra ved behov.

Barn som blir fortalt hemmeligheter av venner risikerer å ta på seg et ansvar de vanskelig kan bære. Derfor må ansvarlige voksne melder seg på, gi barn og unge hjelp til å håndtere det de selv kan håndtere, og avlastning for det de ikke skal håndtere på egen hånd.

For at barn skal tørre å snakke om det som er vanskelig, tror vi de først trenger å få erfaringer som med å snakke med voksne om hyggelige og morsomme temaer. Pass derfor på at elevsamlingene alltid inneholder elementer av lek og moro. Gleder smitter og bygger tillit.

### **Alderstilpasset progresjon**

De fleste samlingene kan gjennomføres på de fleste klassetrinn, men for de aller yngste har vi laget særlige tilpasninger. Vi antyder at disse samlingene passer best i 1.-2.klasse, men her må den enkelte pedagog bruke sitt skjønn. Noen vil kanskje bruke disse også i 3. Klasse, og noen vil kanskje bare bruke de i 1. klasse.

I den siste hovedgruppen med samlinger tas det opp temaer som kanskje passer for de eldste, men også her må den enkelte lærer bruke skjønn. Man vet for eksempel at selvskading gjerne kan starte på mellomtrinnet, og da er det fornuftig å tematisere det da, før det oppstår.





# Pedagogisk plattform

Målet med LINK er å bidra til bedre livsmestring for barn og unge. Temaene er valgt ut fra det man vet har grunnleggende betydning for livsmestring, nemlig tro på egen betydning og opplevelse av tilhørighet og mestring. Dessuten forteller den aller nyeste forskningen (Ungdata, 2016) oss hva som er aktuelle utfordringer, og temaene svarer også opp i forhold til disse funnene.

## Fast struktur

Didaktiske overveielser har resultert i en struktur for hvordan dette arbeidet kan gjøres. Samlingene er gruppert i tre hovedgrupper og en viss progresjon er antydning, men er ikke en forutsetning. Det gis stort handlingsrom og mange muligheter for tilpasning.

Et viktig metodisk grep er at hver samling er bygd opp etter samme mal. Se venstrehånden. Forutsigbarhet og gjenkjennelse bidrar til å skape gode rammer for arbeidet. Det er mange ritualer i LINK, enkle handlinger med stor symbolverdi. Ritualene skal fungere som lim i samlingene, og de har stor betydning ut over de konkrete handlingene. Et tent lys, fin musikk, et selvlagd "klassebånd" og liknende er små ting som

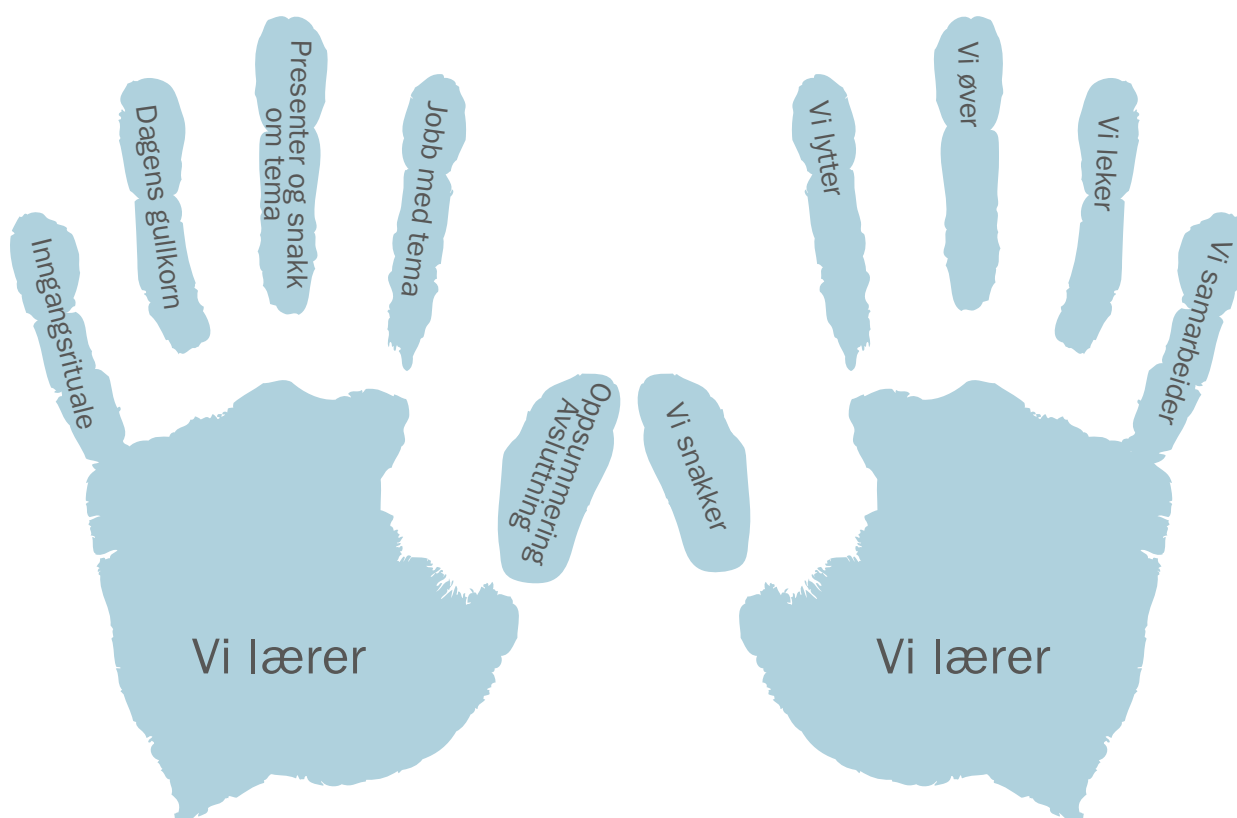
kan bidra til opplevelse av inkludering og motvirke følelsen av utenforskap. En avslutningsritual med å dele ut en seigmann eller noe annet til hver elev kan synes banalt, men alle pedagoger vet at en seigmann på skolen er mer verd enn en halv kilo godteri hjemme. Det banale kan vise seg å være det sentrale i LINK.

## Barn lærer på mange slags vis

Valg av metodikk bygger på kunnskap om at barn og unge lærer på mange slags vis, ikke bare ved hjelp av kognitiv stimulans. De trenger mer enn informasjon for å lære. Vi appellerer derfor til at hele mennesket skal aktiviseres, blant annet ved å bruke lek og øvelser. Lek fremmer læring, og det er ikke bare de minste barna som liker å leke. Store barn og voksne trenger også leken, vi leker bare på andre måter. Det er derfor et poeng at man i løpet av en link-time har brukt alle elementene på høyrehånden.

Denne metodikken gjør at man enkelt kan lage sine egne samlinger om temaer som er aktuelle for de barna/ungdommene man jobber med. Til hver av de tre hovedbolkene er det derfor også lagt ved en "tom" mal. Den kan læreren bruke etter eget ønske.

8





# Tips til læreren

## Om forberedelser og rammer

LINK-timene trenger litt forberedelse, men ikke mer enn de fleste andre timer. Klasserommet bør klargjøres ved at stolene stilles i hesteko. Det er fint om du har klar inngangsmusikken, har tent lys, funnet frem elevbøkene og lest gjennom innledning og forslag til gjennomføring. Det viktigste er kanskje allikevel å minne seg selv på hvilken rolle man har, tilrettelegger for gode samtaler og godt arbeide med viktige temaer. Hvis man har det travelt kan det være fristende å slurve med ritualene, men det anbefales ikke.

Erfaring viser at det kan være fint å sette av ca. 60-90 minutter til gjennomføring av en samling. For de yngste er det anbefalt at LINK-temaene deles inn i to økter på ca. 20 minutter hver gang. Mer om temaer og gjennomføring for de yngste under egen fane.

## Om ritualene

Ritualene er limet i samlingene, og har stor betydning ut over de konkrete handlingene. Her kommer en kort beskrivelse av noen av de viktigste ritualene.

## Om inngangsritualet

Vi anbefaler å starte alle samlingen på samme måte. Elevene skal skjønne at nå er det LINK time, og det skal signalisere noe hyggelig. Pultene bør stå i hesteko. Læreren kan tenne lys og gjerne spille en inngangsmelodi. Denne sangen kan gjerne være en klassen/skolen selv velger. Noen har til og med laget sin egen sang:

[https://www.youtube.com/watch?v=YwUg\\_l3gY4E](https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_l3gY4E)

## Om boka

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, ta bilder og lime inn, lime inn eller skriv egne tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

I samlingene for de aller yngste er det ikke lagt opp til å bruke bok. Dette fordi de aller yngste har lite trening i å skrive/tegne, og denne delen av samlingen ville derfor kreve mye tid og energi. Boka kan introduseres

på det tidspunkt læreren tenker den vil ha verdi. Vi foreslår i andre eller tredje klasse. Husk også at det går an at læreren av og til leverer ut noe alle kan lime inn i boka, så trenger ikke elevene å produsere noe eget hver gang.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

Ei gang i mellom kan kanskje også læreren skrive en hilsen i LINK-boka.

## Om krøll og kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Noen rekker å svare på alle spørsmålene, andre kanskje bare et eller to spørsmål. Det er helt greit. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten av gruppa peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hen får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Den som leser svar, skal ikke kommentere hvor mange spørsmål det er svart på, bare lese det som står.

Hvis det er populært å være skyteskive, er det greit at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne fortelle det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

## Om klassebåndet

Klassebåndet brukes i avslutningsritualet. Det lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca. 50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilken tøyestykke som skal være det neste, til alle er bundet sammen. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre.

Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer mellom oss og binder oss sammen.

Avslutningsritualet gjennomføres slik: Alle elevene stiller seg i ring og holder i klassebåndet. Mens klassen synger en sang, eller spiller en avslutningsmelodi, sender man båndet rundt i ringen. Alle må tilpasse seg hverandres tempo, alle hjelper alle.

### **Om å velge oppgaver**

Til hver samling ligger det forslag til mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

### **Tilleggsstoff**

Husk at det også er laget et eget hefte med leker og aktiviteter som kan brukes både i LINK-timene, men også ellers. Vi anbefaler å skrive det ut og ha det liggende i kateterskuffen. Lekene krever stort sett ikke noe ekstra utstyr eller forberedelse. De kan med enkle grep gjennomføres i en vanlig undervisningstime. Det kan være pedagogisk godt begrunnet å gjøre noe morsomt også i andre timer. Lek fremmer læring, og latter fremmer helse.

Det er også forslag til noen prosjekter som kan supplere arbeidet med LINK. Se under egen fane.



## Tips til skolen

### En pluss en kan bli mer enn to

Dersom hele skolen velger å jobbe med LINK bli effekten sannsynligvis større enn om en enkelt klasse jobber for seg selv med opplegget. Før skoleåret begynner kan skolen bestemme hvilke samlinger de skal jobbe med og føre disse inn på et årshjul. Foreldrene bør få informasjonsskriv, og informeres på foreldremøter. Det ligger forslag til informasjonsskriv og brosjyrer på LINK-siden.

Temaene kan føres inn på ukeplanene og leksene kan relateres til temaene som tas opp. Til hver samling kan det lages lekser og aktiviteter man kan gjøre mellom samlingene. Man kan henge opp LINK-plakater i skolens fellesarealer og i klasserommene. Når alle elever på skolen jobber med samme temaet samtidig, kan det styrke fellesskapsfølelse og motvirke opplevelse av utenforskap.

Med enkle grep kan man bidra til å forsterke effekten og også gjøre arbeidet mer inspirerende. Opplevelsen av at alle drar i samme retning kan gi den enkelte lærer mot og styrke til å ta de utfordringer som måtte komme. Det er også viktig å sette av tid til evaluering og erfaringsutveksling. Samarbeidspartnere som helsesøstre, miljøarbeidere og lignende kan med fordel involveres i arbeidet med LINK.

## Hvilke samlinger på hvilket trinn

Når man jobber med link er det ikke nødvendig å følge en bestemt rekkefølge. Samtidig vil dere få størst utbytte av å være bevisst i valget av samlinger og progresjon. Vi anbefaler derfor å starte med samlinger fra følelsesskolen. Disse vil være nyttige å vise til når man jobber med de andre samlingene. Her følger et konkret forslag for hvert trinn. Som sagt er det veiledende, men hvis man vil lage sin egen variant tenker vi det uansett er viktig å lage en plan for hvilke samlinger som skal gjennomføres på de ulike klassetrinn.





### Småskolen

Vi ønsker å gi en alderstilpasset progresjon i LINK. For første og andre klasse er det laget noen samlinger som er spesielt tilpasset de aller yngst. Det er for at elevene skal få en gradvis tilvenning til denne måten å jobbe på. En LINK samling for de aller yngste, bør ikke vare for lenge, og arbeidsmåtene må tilpasses den enkelte gruppe. Også her kan læreren oppleve at

det er "for mye" stoff i hver samling. Man må velge ut det som passer for sin gruppe. Det er også lagt opp til færre samlinger i starten, og så øker det etter hvert i løpet av småskolen. Dersom man følger denne progresjonen kommer man gjennom alle samlingene i løpet av småskolen.

Klassetrinn	Høst	Vår
1. klasse	Vennskap Følelser	Glede Tristhet
2. klasse	Konflikt Innenfor eller utenfor	Selvtillit Roller og forventninger
3. klasse	Kommunikasjon Hemmeligheter Mot	Sinne Misunnelse Nysgjerrighet
4. klasse	Den tredelte hjernen Redsel Medfølelse Selvbilde	Toleransevinduet Stress Fremtid Tristhet



### Mellomtrinnet

På mellomtrinnet er det lagt opp til fire samlinger høst og fire samlinger på våren. Noen vil kanskje velge å gjennomføre tre om høsten og fem om våren. Det er selvsagt opp til skolen/lærerne å bestemme. Poenget med å følge denne progresjonen, er at man sikrer at man kommer gjennom alle samlingene

i Følelsseskolen og Jeg og de andre i løpet av mellomtrinnet. Dessuten rekker man å "smake så vidt" på den neste bolken På godt og vondt som elevene skal jobbe mer med på ungdomsskolen og i videregående opplæring.

Klassetrinn	Høst	Vår
5. klasse	Følelser Vennskap Den tredelte hjernen Glede	Sinne Redsel Selvbilde Nysgjerrighet
6. klasse	Toleransevinduet Stress Selvtillit Tristhet	Roller og forventninger Medfølelse Misunnelse Kommunikasjon
7. klasse	Mot Konflikt Tabu og hemmeligheter Skam	Stress Fremtid Pubertet Fortsatt leken?



## Ungdomskolen

På ungdomstrinnet skal elevene bli bedre kjent med den siste bolken i LINK, nemlig På godt og vondt. Nå skal vi jobbe med temaer som er spennende for mange ungdommer, for eksempel mangfold og seksualitet. Samtidig kan noen av samlingene være både vanskelige og krevende å jobbe med. Det er viktig å ikke unngå disse samlingene. Ungdom trenger voksne som kan ta del i også det som oppleves som vanskelige. Vi som voksne får i disse samlingene

en ekstra mulighet til å vise at vi bryr oss, at vi tør og kan hjelpe hvis det er behov for det. Og hvis vi ikke kan hjelpe selv, kan vi bidra til å sette ungdom i kontakt med noen som kan hjelpe. Dette er erfaringer ungdom trenger. Vi ønsker at unge mennesker skal gå inn i fremtiden med tro på at mennesker er til for hverandre, at det meste lar seg løse, og at når man ikke finner ut av ting på egen hånd, har samfunnet vårt gode hjelpeordninger som kan støtte og hele.

Klassetrinn	Høst	Vår
8. klasse	Den tredelte hjernen Å heie på mangfold Toleransevinduet Følelser Fortsatt leken	Smerteuttrykk Selvbilde Selvtillit Glede Vold
9. klasse	Misunnelse Nysgjerrighet Konflikt Kommunikasjon	Medfølelse Vennskap Roller og forventninger Tabu og hemmeligheter
10.klasse	Redsel Stress Skam Generasjon prestasjon Mot	Mening Fremtid Sinne Skam Hjelp



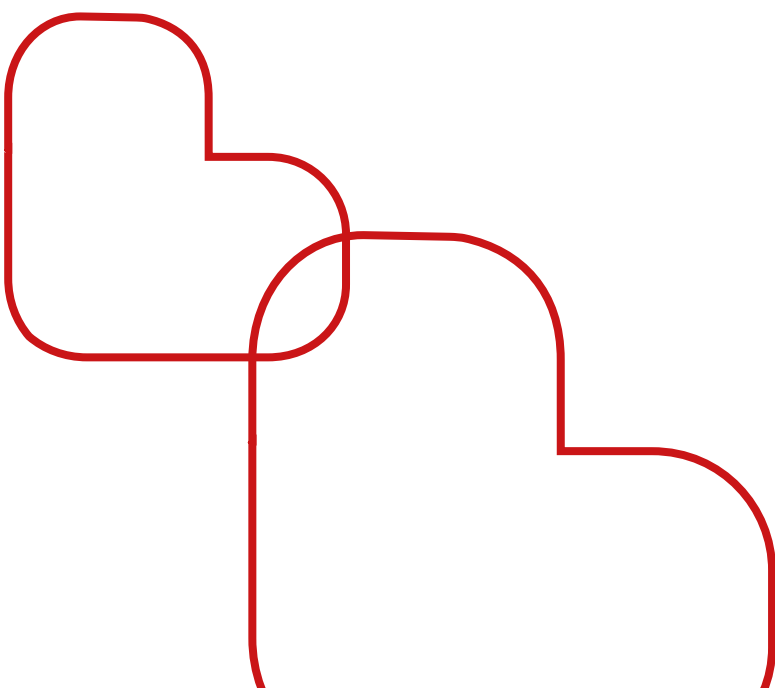


### Videregående opplæring

For videregående opplæring er det vanskelig å foreslå progresjon siden organiseringen av opplæringen i liten grad følger en fast struktur, og gruppene stadig varierer. Det må derfor bli opp til den enkelte kontaktlærer å lage en plan som passer spesielt for sin gruppe. Vedlagt ligger et skjema som læreren kan bruke til dette.

Eventuelt kan elevene og gruppeleder sammen utforme en plan for arbeidet med LINK. De vet kanskje best hvor skoen trykker, de som har den på? Dette kan være et ledd i å få til økt elevmedvirkning.

Klassetrinn	Vår	Høst



## Suksesskriterier

### Noen viktige suksesskriterier for forebygging er:

- Høy grad av elevmedvirkning
- Mulighet for tilpasninger
- Målrettet og langsiktig innsats
- Kontinuitet og progresjon
- Evalueringsarbeid
- Ledelse som vil og tilrettelegger for gjennomføring
- Tilslutning i personalet
- Informasjon til foreldre

(Hentet fra ulike kilder, men hovedsakelig fra forebygging.no)

Noen av disse punktene er bygd inn i opplegget, for eksempel elevmedvirkning og mulighet for å tilpasse. Det er også utarbeidet brosjyrer med informasjon, elevenvalueringer med mer. Allikevel er det en del av de nevnte punktene som den enkelte skolene må ta ansvar for selv. Sannsynligheten for å lykkes er størst dersom skolen planlegger og gjennomfører målrettet og planmessig, langsiktig og med god progresjon og tilpasning. For tiden jobbes det med et følgeforskningsprosjekt for LINK.

## Når du jobber med følelsseskolen

Når du jobber med følelsseskolen kan det være nyttig å huske på at grunnlaget for god psykisk helse er å kjenne til, forstå og akseptere sine egne følelser. Under denne overskriften har vi laget en samling for hver av grunnfølelsene. Det er noe uenighet om hvilke følelser som faktisk er grunnfølelser og hvilke følelser som er avledet av grunnfølelsene. Vi har gjort et utvalg som er representativt for det mange forskere/klinikere mener er grunnfølelser. Å lære barn og unge om følelser er et særlig viktig arbeid som kan bidra til å gi barn og unge en beskyttende rustning i møte med livets utfordringer. Fordi:

### Følelsene - kroppens viktigste signalsystem

Følelsene forteller oss når noe er bra, og når noe er uheldig eller farlig. På den måten gir følelsene oss beskjed om hvordan det er lurt å handle for å ta vare på oss selv. De beskytter oss mot fare og bidrar til overlevelse. Når vi blir redde, får vi beskjed om å være på vakt og ta vare på oss selv. Hvis vi ikke blir redde når en bil kommer dundrende mot oss i full fart, risikerer vi å bli overkjørt og drept. Redsel tar vare på livet vårt, og uten redsel blir livet livsfarlig. Sånn er det med alle følelsene, de er der og de har en funksjon. Uten avsky kan vi risikere å spise ting som er giftig, uten glede kan vi risikere å bli psykisk syke, uten nysgjerrighet kan vi ikke lære, uten skam risikerer vi å oppføre oss på en måte som ekskluderer oss fra fellesskapet osv.

Det er ikke sånn at noen er typiske "følelsesmennsker", mens andre er "fornuftsvesener". Følelses-senteret ligger i hjernen vår, alle har de samme følelsene og handlingene våre er i stor grad motivert av våre følelser. Ingen handler bare ut fra fornuft. Det ligger en eller flere følelser bak som motiverer for handling. Derfor trenger vi å bli kjent med disse følelser, vite hvordan de kjennes, når de oppstår og hvordan vi kan lyttet til det de prøver å fortelle oss. Følelsene gir oss nemlig viktige beskjeder, og når følelsene samarbeider med fornuften fungerer vi godt.

En ungdom som føler seg trist og er redd for fremtiden, kan få hjelp til å ta signalene på alvor, tolke dem og vurdere om dette bare er helt normale bekymringer som mange kan oppleve fra tid til annen og som går over, eller om dette er noe hen bør ta tak i. Ved å ta tak i utfordringer og problemer på et tidlig tidspunkt, gis det mulighet for å forebygge i stedet for å reparere. Følelser bidrar til nødvendige korrigeringer slik at barn og unge bedre kan ivareta seg selv, og ta valg som styrker livskraften og livsmot.

### **Følelsene - et viktig motivasjonssystem**

Følelsene er kroppens motor, de holder maskineriet i gang. De motiverer til handlinger, beslutninger og valg. Undersøkelser viser at hvis mennesker ikke har kontakt med sine følelser, klarer de ikke å ta beslutninger. De blir rett og slett handlingslammet (Damassio, The feeling of what happens, 1999). De viktigste valg i livet vårt er sterkt motivert av våre følelser, for eksempel valg av ektefelle, valg av utdanning, yrke, bosted, venner og hobbyer. Selv om vi liker å tro at vi er rasjonelle vesener som handler på bakgrunn av kognitive vurderinger, er nok sannheten at våre handlinger er motivert av våre følelser og korrigert av vår fornuft.



Menneskelige handlinger kan sammenliknes med en tretrinnsrakett. Det nederste ledd er utskytningsrampen og drivstoffet som trengs for å sette det hele i gang. I sansene og følelsene våre ligger denne energien, kraften og motivasjonen. Ingenting kan skje om det ikke er energi nok her. Neste trinn er fornuften eller teknologisenteret. Her skal all informasjon kobles sammen, valgalternativer evalueres, prioriteringer gjøres og beslutninger tas. Når energien og teknologien er sammenkoblet og fungerer sammen skytes raketten ut. Det vil si at vi handler. Utskytningen er tredje leddet. Handlingene er altså resultat av foregående prosesser. I skolen har vi kanskje hatt en tendens til å kun fokusere på det siste leddet, våre handlinger, uten å peke på bakenforliggende forutsetningen og sammenhenger som påvirker våre handlinger og valg. Økt bevissthet om dette har stor betydning for god psykisk helse og kan danne et sterkere grunnlag for å leve gode liv.

17

### **Følelsene - påvirker vår personlighet**

Hvordan vi forstår, regulerer og integrerer våre følelser vil prege hvordan vi reagerer og handler. Det vil påvirke hvem vi blir. Vi utvikler forestillinger og mønstre som påvirker hvordan vi forstår ting og hvordan vi takler livshendelser. Mange av disse mønstrene dannes i tidlig barndom, men hjernen er plastisk og mønstre som dannes i barndommen kan endres gjennom hele livet. Mange barn som kommer på skolen har en mental utrustning og tidlige livserfaringer som gjør at de kan møte skolelivet med tillit og interesse. De tror at de voksne vil de vel, og at skolen kommer til å bli et godt sted å være. Andre vil være mer skeptiske, enten fordi de er mer forsiktige av natur, eller fordi de har opplevelser med seg som tilsier at verden kan være et farlig sted. Noen barn har dessverre erfaringer med at det er best å være på vakt og ikke stole på noen. Et barn som har det slik vil ha vanskeligheter med å lære.

Kunnskapen om at følelser og livserfaringer påvirker hvordan vi fungerer og hvem vi blir er viktig av flere grunner. For det første trenger barn hjelp til å forstå at det er sammenheng mellom det de har erfart og hvordan de møter livsutfordringer videre i livet. Noen barn vil trenge å vite at det er ikke noe galt med dem, men det kan ha blitt gjort noe galt mot dem. Hjernen deres er påvirket av det de har opplevd, og at de reagerer helt normalt på unormale opplevelser.

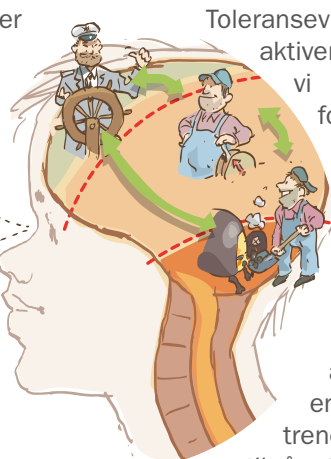
Barn og unge har nytte av å forstå at det er sammenheng mellom erfaringer og fungering, og at



mulighetene for påvirkning er tilstede. Hjernen kan trenes som en muskel. Ved å bruke den aktivt blir den sterkere og sterkere. Det vi bruker mye tid på vil danne tydelige mønstre eller "stier" i hjernen. Det er som å gå opp stier i skogen. Der vi går ofte blir stien tydelig og lett å følge. Der vi sjeldent eller aldri går, kan vi fort rote oss bort og gå oss vill. Vi har alltid mulighet til å gå opp nye stier, for hjernen er plastisk og formbar. Skader kan repareres og endring er alltid mulig.

Å forstå slike sammenhenger gir forklaring og kan bidra til å skape. Det gir mulighet for endring og utvikling. Fordi hjernen formes av bruken, kan nye positive erfaringer på skolen være med på å danne nye mønstre eller styrke eksisterende mønstre. Alle barn trenger å få påfyll til sine reservoarer av positive erfaringer. Skolen kan gi elever nye erfaringer som på sikt overstyrer gamle mønstre. En lærer som klarer å skape trygghet og som gir elever bekreftelse på at man bryr seg, kan bokstavelig talt sette varige spor!

En av hovedoppgavene til oppdragere er å hjelpe barn med å regulere følelser. Det handler om å finne en balanse mellom det å regulere vanskelige følelser og det å hevde seg selv. Det handler om å forstå og akseptere seg selv og dermed også klare å forstå og akseptere andre. Skolen er en viktig bidragsyter i denne sammenheng. Lærere trenger denne kunnskapen for å klare å møte barn på en god måte. Men også barn vil profitere på å forstå disse sammenhengene. Å vite at man har muligheter for mestring og utvikling kan bidra til å styrke håp, mot og handlekraft.



på bremsen og dermed unngå å skade noen. Det er helt nødvendig at tenkehjernen ikke kobles på, den er nemlig altfor treg. Vi ville ha kjørt på personen lenge før den fornuftige delen av hjernen hadde bestemt seg for hva den skulle gjøre.

Problemer oppstår når man tror det er fare når det faktisk ikke er det. Hvis man blir redd og handler instinktivt i situasjoner hvor man faktisk burde tenke før man handler oppstår det problemer. Man kan handle ufornuftig og skape vanskeligheter både for seg selv, og kanskje også for de man har rundt seg. Se disse lenkene for å få en innføring i hvordan den tredelte hjernen virker:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGAUsfoTQvA> og <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJj4t6c>

Toleransevinduet handler om å være passe aktivert følelsesmessig. Det er når vi er passelig aktivert at vi har forutsetninger for å lære og fungere fornuftig. Hvis vi er for høyt eller for lavt aktivert er vi ikke i stand til det. Når følelsene koker kan hjernen bli overopphetet og vi klarer ikke å tenke fornuftig. Hvis man blir lammet av frykt kobler også fornuften ut. Vi klarer ikke å handle eller ivareta oss selv på en god måte. Barn og unge trenger å trene på å hjelpe seg selv og hverandre til å utvide sin tåleevne,- å utvide sine toleransevinduer.

Voksne trenger også å forstå sine reaksjoner og følelser. Det kan være lurt å tenke gjennom hva som kan få oss selv ut av toleransevinduet, og hvordan vi som voksne kan regulere oss på plass igjen. For å klare å gi barn og unge god reguleringsstøtte, er det en forutsetning at vi selv er regulert. Noen elever trigger oss kanskje mer enn andre. Det kan være lurt å prøve å finne ut hvorfor, og hva man kan gjøre med det.

Alle kommer ut av toleransevinduet sitt av og til, men vi kan bli stadig flinkere til å regulere oss på plass igjen. Voksne kan hjelpe barn med dette slik at de får trening i å regulere sine følelser. Uregulerte følelser kan bidra til utvikling av psykiske helseplager. Se disse lenkene for å lære mer:

<https://www.youtube.com/watch?v=hiOgpLjNcTA> og <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>

### Toleransevinduet og den tredelte hjernen

Under bolken "følelsskolen" ligger også to samlinger den tredelte hjerne og om toleransevinduet. Dette er to verktøy som på en god måte beskriver hvordan sanser, følelser og fornuft virker sammen. Den tredelte hjernen forklarer hvordan tre ulike nivåer i hjernen vår samhandler. Noen ganger fungerer dette samspillet utmerket, og andre ganger fungerer det ikke. Når vi blir skikkelig redde kobler fornuften ut, følelsene "tar av" og blir ikke korrigert av rasjonelle vurderinger. Dette er faktisk bra i situasjoner hvor vi er i reell fare. For eksempel hvis vi holder på å kjøre på noen i trafikken. Da vil de fleste instinktivt trække

## Jeg og de andre

Jeg og de andre har fokus på relasjonsarbeid. Det handler om å styrke den enkeltes selvbylde og skape den trygge og gode tilhørigheten barn trenger for å fungere godt. I denne bolken kommer temaer som vennskap, selvbylde, roller og forventinger med mer. Det er det allmenmenneskelige og hverdagslige står i fokus. Her snakker vi om temaer som angår oss alle, i alle aldre, om vi er 6, 16 eller 66 år. Temaene vil antakelig kjennes familiære for de fleste lærere, og trenger ikke videre forklaringer ut over det som gis innledningsvis til hvert av temaene. At de vies liten plass i lærerveiledningen skyldes altså utelukkende at lærere stort sett har veldig god kompetanse på dette, ikke at temaene er mindre viktige.



## På godt og vondt

### Å snakke sant om livet

I den siste hovedbolken tar vi tak i temaer som representerer både det beste og det vanskeligste vi kan møte på i livene våre. Vi tar opp temaer som pubertet, seksualitet, smerteuttrykk og smertemestring. Vi fokuserer på det som er godt og spennende, for eksempel seksualitet og fremtidsperspektiv, men det skal også settes ord på tabuer som selvmordstanker og selvskading. Barn og unge fortjener at vi snakker sant om livet. Det er god helseforebygging i å gjøre det. Hvis vi som er voksne fremstiller verden som noe annet enn det de unge opplever at den er, kan vi i beste fall ikke hjelpe de. Vi har et tillitsproblem. I verste fall kan vi bidra til å påføre de belastninger de kan ta skade av.

Noen lærere vil kanskje kjenne på at de er usikre på om de kan jobbe med temaene som tas opp i denne bolken. Da er det viktig å vite at det ikke trengs spesialutdannelse for å snakke med barn og unge om livet. WHO sier at skolen kanskje er den aller viktigste arenaen for å forebygge psykiske helseplager. Lærere er den yrkesgruppen som kanskje kan gjøre den aller største forskjellen for barn og unges psykiske helse. Den største feilen vi kan gjøre, er å ikke gjøre noe.

Hvis vi vil våre elever vel, kan vi helt sikkert bomme på detaljer, men det er kanskje ikke så viktig. Det viktigste er at vi er modige nok til å tematisere det som barn og unge faktisk sliter med. Skolen kan lage arenaer hvor barn og unge for mulighet til å ventilere det de strever med, de trenger mulighet til å jobbe med utfordringer i ivaretagende omgivelser sammen med trygge voksne som bryr seg. Noen ganger tar ungdom på seg alt for mye ansvar for hverandre, oppgaver de umulig kan håndtere. De trenger at vi som er voksne frigjør de fra altfor store oppgaver og altfor mye ansvar.

Skolen kan gjøre mye, men den skal ikke selv løse alle utfordringer barn og unge sliter med alene. Den kan og bør koble på ressurser utenfor skolen når det er nødvendig. Det som skolen særlig er i posisjon til å gjøre, er å avdekke behov for hjelp. Fordi man er så mye sammen med elevene har man mulighet til å observere bekymringsfull adferd, endringer eller håpløshet hos barn og unge. De fortjener at vi reagerer, og det er vår plikt.

Ved avdekking har man to oppgaver. For det første skal man henvise til hjelp videre i systemet. For det andre må man fortsatt sørge for å gi eleven god

"hverdags-omsorg", eventuelt øke innsatsen for denne eleven på skolen. Man skal ikke undervurdere betydningen av "gode hjelpere", av voksne som bryr seg. I et spesialisert samfunn kan hverdagsomsorg fort bli undervurdert. Det er synd, for god omsorg har betydning både her og nå og på lang sikt. Gjentakende gode handlinger og gode ord danner avtrykk i barn og unges hjerne. Og dette er lærere i en spesiell posisjon til å kunne bidra med, fordi de er der så mye av tiden. Andre hjelpere har gjerne avtaler bare ei sjelden gang. Vi ønsker at lærere må tro på sin egen betydning.

### Husk på

Alle samlingene i denne bolken bør innledes med at læreren forklarer elevene at man ikke skal fortelle alt til alle, men at det kan være veldig viktig å fortelle om vanskelige ting noen. Du kan også be elevene huske på at det som blir sagt ikke kan trekkes tilbake. Hvis noen er i tvil om de skal si noe høyt i klassen, kan de tenke seg litt om, kanskje snakke med læreren først og eventuelt velge å fortelle mer siden. Det er umulig å trekke tilbake noe som allerede er sagt, men man kan alltid velge å fortelle mer ved en senere anledning.

Læreren må også understreke at dersom man kjenner at det er noe man trenger å fortelle til en voksen, blir det anledning til det etter timen. Alle disse samlingene har innbakt i opplegget en avslutning hvor elevene leverer inn en tilbakemelding til læreren.

På denne tilbakemeldingen er det mulig å be om en samtale med lærer, sosiallærer eller helsesøster hvis man har behov for det. Dette punktet må man ikke ta lett på. Hvis vi åpner opp for å snakke om det som er vanskelig, må vi også være villig til å følge det opp. Vi må ha en beredskap. Som sagt tidligere betyr ikke det at man som lærer skal ordne opp i alt, men man har et ansvar for å melde bekymringer videre og bidra til å iverksette relevant hjelp.

### Smerteuttrykk

Noen ganger er vår bekymringen tydelig og begrunnet. Andre ganger kan den være diffus og handle om en "uggen magefølelse". Når du har en uklar fornemmelse av at noe er galt, kan du kanskje se etter små signaler. Barn prøver som regel å si ifra, men budskapet kan være kamuflert og vanskelig å oppfatte. Oppførsel vi oppfatter som "vanskelig", kan tyde på at barnet har det vanskelig. Det kan forstås som et smerteuttrykk, og vår oppgave som voksne er å se bak handlingen for å forstå hva som motiverer barnet til å handle som det gjør.

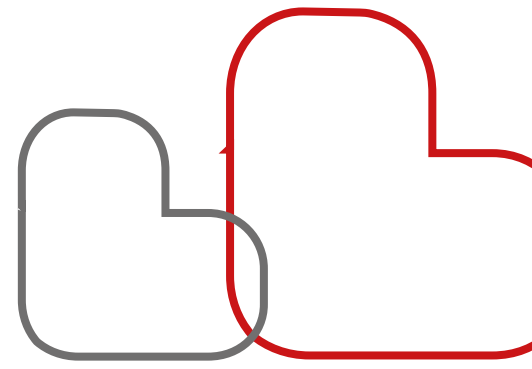
Smerteuttrykk kan være både utadvendte og innadvendte. Noen bråker, krangler, provoserer og sjokkerer. Det kan for eksempel se sånn ut:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jfq6-nS65RY>.

Andre elever har smerteuttrykk som er mindre synlige, noen elever "går i ett med tapetet". De unngår oss, trekker seg tilbake, virker fjerne, trekker på skuldrene







og sier "vet ikke" når vi spør hvordan de har det. De stikker kanskje til og med av og ber oss holde oss unna. Da er det ikke alltid så lett å forstå at de faktisk trenger at vi tør å gå litt lengre, gå litt nærmere: <https://www.youtube.com/watch?v=-Jp4FFVfXoO>  
Du kan også gjerne se denne lenken for å få en mer utfyllende forståelse for hva smerteuttrykk er: <https://www.youtube.com/watch?v=j53rsLqjzKM>

### **Smertemestring**

Når de vonde følelsene blir for påtrengende trenger vi å gjøre noe for å lette på trykket. Noen klarer å avlede smerten ved å løpe seg en tur, lytte til musikk, treffe gode venner, gjøre noe hyggelig for seg selv, spise god mat, slappe av med ei spennende bok eller liknende. Når den psykiske smerten blir for stor er det ikke alltid at barn og unge klarer å hjelpe seg selv på en fornuftig måte. De velger kanskje det som gir kjapp effekt. Å skade seg selv ved for eksempel å kutte eller rispe seg kan gi en slik effekt. Samtidig vet vi at selvskading er en mestringsstrategi som kan få uheldige konsekvenser på lengre sikt. Det er derfor viktig å oppdage tidlig, for å kunne gi hjelp til å øve på andre strategier for å dempe psykisk smerte. Det mest vanlige er at de som skader seg selv prøver å skjule det, men noen viser det også tydelig. Det er stort sett de samme mekanismene som styrer når det gjelder for eksempel for rusmisbruk. Smerten kan ha ulike uttrykk og mange slags ansikt.

Lærere kan ha en viktig rolle i det å avdekke smerte og uheldige mestringsstrategier. Derfor er det viktig at lærere tør å spørre om det som er vanskelig, omsorgsfullt og direkte. Omskrivninger kan kamuflere og skape usikkerhet. Å si "du gjør vel ikke noe dumt....", kan dessuten bidra til å øke følelsen av mislykkethet og skam. Direkte tale er enklere å forholde seg til, og man unngår misforståelser og uklarheter.

### **"Ikke si det til noen...."**

Hvis elever skal fortelle om noe de synes er vanskelig, vil de gjerne be deg som voksen om å love å ikke fortelle det til noen. Et slikt løfte må vi ikke gi. Noen type hemmeligheter er vi forpliktet til å gå videre med. Hvis vi får rede på at barn er utsatt for overgrep eller vold, eller dersom elevens liv og helse er i risiko, er vi forpliktet til å handle. Si ifra til elevene at du ikke kan love taushet i slike tilfeller, men si også at du ikke skal gjøre noe uten at eleven blir informert. Du kan også si at alt du gjør, skal være for å hjelpe barnet til å få det bedre, og vær tydelig på at det fins hjelp å få. Har du allerede lovet taushet, må du fortelle eleven

at det var galt, og at du må gå videre med det du vet. Da blir det ekstra viktig å trygge eleven i at hen skal ivaretas hele veien i prosessen, og at det fins hjelp å få.

### **Spør direkte om selvmordstanker**

Ved bekymring om selvmord er det viktig at noen på skolen tør å spørre eller direkte om dette. Noen vil være redd for å spørre, for hva skal man gjøre med svaret man får? For det første er det viktig å vite at det å spørre, ikke kan sette noen på tanken om å ta sitt eget liv. Tvert imot er det mye forskning som viser at det å bli spurt om selvmordstanker er en stor lettelse for dem det gjelder. På grunn av tabu er det mange som ikke klarer å komme frem med disse tankene på egen hånd. Det kan oppleves som en befrielse når andre setter ord på det de sliter med. Å spørre gir mulighet for å redde liv. Selvmord er den nest vanligste dødsårsaken blant ungdom (FHI). Dersom man vil spørre en elev om selvmord, bør man alliere seg med noen andre som også kan hjelpe. Det kan være rektor, helsesøster eller andre som kan være med å ta de følgende skrittene derom det viser seg nødvendig. Den enkelte lærer bør ikke sitte med ansvaret alene. Gå aldri fra en elev som sier hen vil dø og har en plan for hvordan det skal skje, og når det skal skje. Da handler det om å gi livreddende førstehjelp og lege må involveres.

Vi anbefaler at noen på enhver skole går på safetalk eller vivat-kurs. Her lærer man både hva man skal se etter, hvordan man kan spørre og hva man kan gjøre med svaret man får. Kurs arrangeres av RVTS Sør: <http://rvtssor.no/kurs/>

### **Opplysningsplikt og meldeplikt**

Skolepersonalet skal, på eget initiativ og uten hinder av taushetsplikten, gi opplysninger til kommunens barneverntjeneste når det er grunn til å tro at

- et barn blir mishandlet i hjemmet
- det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt
- et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker
- det er fare for utnyttelse av et barn til menneskehandel

Opplysningsplikten inntreffer ved alvorlige tilfeller, hvor det er fare for at barnet tar vesentlig skade. Det er ikke tilstrekkelig at barnet ikke lever under optimale forhold. I hvilke situasjoner opplysningsplikten foreligger vil være avhengig av hva bekymringen gjelder. Denne informasjonen er hentet fra Udir.no sine sider om meldeplikt.

<https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/etter-tema/Ovrige-tema/Udir-10-2012/3-Opplysningsplikt-pa-eget-initiativ-meldeplikten/>

I opplæringsloven § 15-3 andre ledd er det vist til barnevernloven §§ 4-10, 4-11, 4-12 og 4-24. Disse bestemmelsene beskriver ulike former for omsorgssvikt og alvorlige atferdsvansker som gir grunnlag for å fatte vedtak etter barnevernloven. Det er henvist til disse bestemmelsene for å vise hva som menes med mishandling i hjemmet, alvorlig omsorgssvikt og vedvarende alvorlige atferdsvansker. Det er ikke meningen at skolepersonalet skal ta stilling til om de enkelte vilkårene for å fatte vedtak etter barnevernloven er oppfylt. Skolepersonalet skal vurdere barnets omsorgssituasjon ut fra sitt faglige ståsted og sin kjennskap til barnet og familien.

22

Mishandling i hjemmet eller andre former for alvorlig omsorgssvikt kan være

- mangel på undersøkelse eller behandling ved livstruende eller annen alvorlig sykdom eller skade
- mishandling eller andre alvorlige overgrep
- alvorlige mangler ved den daglige omsorgen eller i forhold til den personlige kontakt og trygghet barnet trenger
- at det er overveiende sannsynlig at barnets helse eller utvikling kan bli alvorlig skadet
- Vedvarende alvorlige atferdsvansker kan være
- alvorlig eller gjentatt kriminalitet
- vedvarende misbruk av rusmidler
- alvorlige atferdsvansker på annen måte
- Fare for utnyttelse av et barn til menneskehandel.

Det er ikke et krav at den som gir opplysninger er sikker på at situasjonen er så alvorlig som det er beskrevet i punktene over, men det må foreligge noe mer enn en vag mistanke. Opplysningsplikten inntreer når en eller flere i skolepersonalet har grunn til å tro at det foreligger en situasjon som er omfattet av kriteriene over. Det er skolepersonalets bekymring som er avgjørende for. Skolepersonalet må konkret vurdere om opplysningsplikten inntreer, på bakgrunn av sitt faglige skjønn og ut fra den kjennskapen og de opplysningene de har om det enkelte barnet.

Hvis skolepersonalet er i tvil om bekymringen er så alvorlig at den skal meldes til barneverntjenesten, kan det være nyttig å diskutere saken anonymt med andre fagpersoner. Personalet kan også diskutere problemstillinger anonymt med barneverntjenesten og få konkrete råd. Når en sak drøftes anonymt er det viktig å huske på at man ikke må bruke opplysninger



som gjør det mulig å identifisere barnet eller foreldrene.

Når opplysningsplikten først foreligger kan ikke den ansatte velge om hen skal gi opplysninger eller ikke. Bestemmelsen bruker ordlyden skal, som betyr at det foreligger en plikt. Dersom skolepersonalet mener vilkårene for opplysningsplikten foreligger, skal opplysningene umiddelbart gis videre til barneverntjenesten. Personalet skal ikke foreta ytterligere undersøkelse for å bekrefte eller avkrefte sin bekymring. Det er barneverntjenestens oppgave å undersøke nærmere.

Hvis skolepersonalet har meldt fra til barneverntjenesten om et barn og de etterpå får ny informasjon som utløser opplysningsplikten, er skolepersonalet forpliktet til å melde ifra om den nye informasjonen. Det er ikke slik at plikten er oppfylt fordi man allerede har meldt fra til barneverntjenesten. Mottar man nye opplysninger som vurderes som så alvorlig at opplysningsplikten igjen utløses, skal de nye opplysningene gis barneverntjenesten.

Opplysningsplikten oppfylles ved at skolen, enten rektor eller en ansatt, umiddelbart sender en bekymringsmelding til den kommunale barneverntjenesten. Som regel vil slike meldinger sendes av rektor som skoleleder. Dersom en skoleansatt opplever sterk bekymring for en elev og rektor ikke vil sende bekymringsmelding, har den enkelte ansatte en personlig plikt til å melde fra på eget initiativ.

Skolepersonalets opplysningsplikt er ikke oppfylt dersom de gir bekymringsmeldingen anonymt. Meldingen bør som hovedregel være skriftlig. Det kan gjøres unntak fra dette i akutte situasjoner når det er viktig at barneverntjenesten raskt blir informert om bekymringen. Meldingen må inneholde opplysninger om hvilket barn det gjelder og hva bekymringen går ut på. Skolen bør skrive ned hvilke observasjoner de har gjort og hva som er gjort fra skolens side i forbindelse med bekymringen. Skolen bør som et generelt utgangspunkt gi foreldrene informasjon om at det vil bli sendt melding til barneverntjenesten. I enkelte situasjoner bør likevel skolen overlate til barneverntjenesten og eventuelt politiet å vurdere når og på hvilken måte foreldrene skal bli informert. Årsaken til dette er at informasjonen til foreldrene i enkelte tilfeller hindrer barneverntjenesten og politiet i å gi barnet (eller andre) tilstrekkelig beskyttelse.

Informasjon til foreldrene kan også svekke viktige bevis. Eksempler på situasjoner hvor dette kan være aktuelt er der det er mistanke om at barnet er utsatt for seksuelle overgrep, ved mistanke om at barnet eller noen som står barnet nær er utsatt for andre former for vold eller overgrep, og dersom det å informere foreldrene kan medføre fare for noens liv eller helse. Det kan også være aktuelt å unnlate å varsle foreldrene dersom bekymringen gjelder tvangsekteskap.

Når skolepersonalet har sendt bekymringsmelding til barneverntjenesten, har barneverntjenesten en plikt til å gi noen opplysninger til den som har gitt meldingen.

Tilbakemeldingen skal sendes innen tre uker etter at barneverntjenesten mottok meldingen, og skal bekrefte at meldingen er mottatt. Barneverntjenesten kan la være å sende en slik tilbakemelding dersom meldingen er «åpenbart grunnløs» eller der «andre særlige hensyn» taler mot.

Når meldingen kommer fra en som er omfattet av opplysningsplikten, slik som skolepersonalet er, så skal barneverntjenesten i tilbakemeldingen i tillegg opplyse om hvorvidt barneverntjenesten har åpnet en undersøkelsessak. Hvis det er åpnet en undersøkelsessak, skal barneverntjenesten gi en ny tilbakemelding innen tre uker etter at undersøkelsen er gjennomført. I den sistnevnte tilbakemeldingen skal barneverntjenesten gi opplysninger om hvorvidt saken er henlagt eller om saken følges opp videre fra barnevernets side.

Barneverntjenesten skal i utgangspunktet ikke gi opplysninger om hvilke tiltak som er, eller kan bli, iverksatt. De kan likevel gi en slik tilbakemelding når de skal iverksette eller har iverksatt tiltak som skolepersonalet trenger å vite av hensyn til sin videre oppfølging av barnet. Det er barneverntjenesten som i det enkelte tilfellet må vurdere om det er nødvendig å gi opplysninger til skolepersonalet om den videre oppfølgingen av barnet.



## Litt om RVTS Sør

### Vårt samfunnsoppdrag

Vi er en tjeneste for tjenestene. Vi er her for å forvalte det samfunnsoppdraget vi har fått: Bidra til kvalitetsutvikling av tjenestene som arbeider med flyktningehelse og tvungen migrasjon, vold, psykologiske traumer, psykososial beredskap og selvmordsforebygging.

Vi er et fagmiljø med spesiell kompetanse på utviklingstraumer/komplekse traumer og traumebevisst praksis for barn og unge. Vi ønsker å være relevante, troverdige, kunnskapsbaserte og innovative for å bidra til at helhetlig kompetanseutvikling omsettes til praksis. RVTS Sør driver kompetansehevingsprogrammer over tid med implementeringsstøtte og kortere program og prosjekt uten implementeringsstøtte.

24

Vi er her for å bidra til at krenkede barn og familier får den beste hjelpen fra de beste fagfolkene. Vi er her for å hjelpe gode fagfolk til å gi enda bedre hjelp. Vi er her for å gjøre en forskjell. Vi skal belyse fag gjennom solid kunnskap. Vi skal berøre mennesker gjennom fortellinger fra virkeligheten. Vi skal skape bevegelse i samfunnets hjelpetjenester. Det skal merkes at vi er her. I barnehøyde.

### Våre verdier

Vi vil være en verdibasert organisasjon der alle tjenester avspeiler våre verdier som er beskrevet i RVTS Sørs verdimelding.

RVTS Sørs faghjerte banker for å istandsette fagpersoner til å bli gode menneskemøtere. Gode menneskemøtere ønsker å forstå barn, unge og voksne i lys av hva de har opplevd. Gode menneskemøtere ønsker å lyse opp veier fra livssmerte til mening og livsutfoldelse. RVTS Sør driver samfunnsutvikling med hjertet.

### Vår praksis

Et framtidsrettet kompetansesenter skal:


- Være et levende bindeledd mellom praksis, utdanning og forskning
  - Påvirke praksis, slik at ny relevant kunnskap og kompetanse gjøres tilgjengelig for implementering
  - Påvirke utdanning, slik at relevant kunnskap gjøres tilgjengelig for de som utdanner morgendagens fagfolk.
  - Påvirke forskning, slik at praksisfeltets behov gjøres kjent for forskningsinstitusjonene
  - Påvirke samfunnet, slik at oppdatert kunnskap gjøres allment tilgjengelig
- Kompetanse er en syntese av kunnskap, menneskelige ferdigheter og verdier. Vi skal kjennes igjen på at vi gir og utvikler helhetlig kompetanse.

### Vil du vite mer

Last ned brosjyre RVTS Sør  
[www.rvtssor.no](http://www.rvtssor.no)



Vi ønsker å forstå mennesker  
i lys av hva de har opplevd



Gå nærmere.  
Prøv å forstå.  
Våg å vise sårbarhet.

