

MENTAL SUNDHED I SKOLEN



KATRINE FINKE
D. 23/11 2016

FREMME AF MENTAL SUNDHED I SKOLEN

- Mental sundhed og trivsel i skolen
- Hvad ved vi om hvad der virker
- Praksis – erfaringer fra 30 skoleforløb og behovsundersøgelse blandt elever, lærere og skoleledere, skolechefer.
- Gode eksempler der binder forskning og praksis sammen

MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL I SKOLEN

- Oplevelse af at have det godt,
- udfolde sine evner,
- håndtere dagligdags udfordringer,
- indgå i fællesskaber.

På baggrund af Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed

MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL I SKOLEN

Vigtigt i sig selv – et af de vigtigste mål for individer og samfund

Beskyttende faktor for mistrivsel og psykisk (og fysisk) sygdom på længere sigt

Fremmer læring

Fremmer deltagelse i samfundet på længere sigt

EFFEKTEN AF INDSATSER

Skolebaserede indsatser fremmer bedst elevernes mentale sundhed når

- 1) indsatsen involverer alle elever, lærere, ledelse og andre personalegrupper i skolen samt forældre,
- 2) der sættes fokus på mental sundhed og trivsel i stedet for psykiske problemer og konflikter
- 3) Langvarige indsatser,
- 4) hele skolens miljø, både sociale og fysiske forhold, inddrages

Effekt af indsatser der fremmer socio-emotionel læring + målrettede indsatser til sårbare børn.

Weare og Nind 2011; Durlak et al. 2011; O´mara & Lind, Clarke et al. 2015

EFFEKTEN AF INDSATSER

- Målgruppe tilpasning og tilpasset skolen som helhed
- Forskningsbaseret og omfattende indhold
- Implementeres af fagpersoner med kontakt til målgruppen og med rette kompetencer, bl.a. til at skabe deltagelse

Niclasen et. al., Aarhus Universitet 2016

PSYKIATRIFONDENS SKOLEINDSATS

Anbefaling fra Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke:

I skoler kan indsatser til fremme af kognitiv, emotionel og social udvikling, opbygning af sociale fællesskaber og forebyggelse af mobning fremme børns trivsel.

Psykiatrifondens forebyggelsesplan:

Alle skolelever bør modtage undervisning i psykisk trivsel

PSYKIATRIFONDENS SKOLEINDSATS

- Klasseindsats med fokus på elevernes styrker og samspil
 - Forstå egne og andres styrker og få dem i spil i hverdagen: øget selvværd, positive relationer og kompetencer til at fremme trivsel i klassen
- Teoretisk forankret
 - Positiv psykologi og sundhedspædagogik
- Udvikles sammen med praksis
 - Afprøvet på 30 skoler over 2 år

PSYKIATRIFONDENS SKOLEINDSATS

- Digitalt undervisningsforløb på 2-5 mdr. til udskoling + 2 personaleworkshops
- Evalueres i 2017
- Midtvejsevaluering:
 - Lærere oplever at få nye redskaber til at arbejde trivselsfremmende i klassen i hverdagen
 - Lærerne oplever at eleverne bliver bedre til at hjælpe hinanden til at have det godt i klassen
- Samarbejdsprojekt med TrygFonden

UDFORDRINGER OBSERVERET I PRAKSIS

- Trivselsarbejdet får mere problemfokus end fokus på at opbygge et positivt miljø, relationer mv. – tid/ressourcer og kultur.
- Afgrænset kortvarigt projekter drevet af få personer.
- Indsats indgår ikke i en samlet målsætning/strategi.
- Kan ikke skelne mellem andre tilbud om projekter og materialer, som er overlappende men ikke koordinerede, fx fra NGOer.
- Elevens udbytte afhængig af den enkelte skole og den enkelte lærer.

I hovedtræk bekræftes udfordringerne i behovsanalyse udført af COWI for Psykiatrifonden 2015

Desk research og interviews med eksperter og andre aktører på skoleområdet.



BEHOVSUNDERSØGELSE

Om elever, lærere/pædagoger og skolelederes opfattelse af trivsel i skolen:

- 5 workshops med elever
- 4 workshops med lærere/pædagoger
- 1 workshop med lærere/ledelse
- 1 interview med skoleleder, 1 interview med lærer

ELEVERNES STEMME - RELATIONER

- Fællesskaber
 - Bryde sociale mønstre
 - Dyrke fælles interesser på tværs af klasser og køn
 - Anerkende forskellighed
- Relation til lærere
 - gode lærere, gensidig respekt

ELEVERNES STEMME - RAMMER

- Rammer
 - Bevægelse og ro
- Undervisning
 - Variation i undervisning for at lære mere
- Hjemmet
 - En af de vigtigste forudsætninger for at have det godt

LÆRERE/PÆDAGOGERS STEMME

- Anerkendelse af forskellighed
 - Acceptere forskellige elever
 - Ruste elever til at håndtere forskellighed
- Relationer til elever
 - Relation, nærhed, medbestemmelse
- Lærertrivsel
 - Meningsfuldhed – råderum og rammer
 - Kollegial sparring og samarbejde
 - Supervision

LÆRERE/PÆDAGOGERS STEMME

- Undervisning
 - Bevægelse, kreativitet, uden for skolen som gode måder at fremme læring og samarbejde
- Forældresamarbejde
 - Støtte fra hjemmet afgørende
 - Modstand mod for meget trivselsarbejde

GODE EKSEMPLER

- Når eleverne ikke kun lærer om forskellighed, men udvikler socioemotionelle kompetencer (involvering, relationer på tværs, over tid)
- Når lærere og pædagoger har det godt (tid og rum til refleksion og relation)
- Øvelsesbaseret undervisning – eksperimentere med egen trivsel
- Når forældre forstår det der sker i skolen
- *Når ledelsen er med (strategisk blik og kreativ vedholdenhed)*
- *Overblik indsatser – skal skabes*

TRIVSELSARBEJDET

- Gør det helhjertet og helhedsorienteret
- Gør det sammen
- Bliv ved!

TAK FOR I DAG!

WWW.PSYKIATRIFONDEN.DK



BEHOVSUNDERSØGELSE

Om samarbejde mellem skoleforvaltning og skoleledere:

- Interviews med chefer i skoleforvaltningen i tre kommuner
- Interviews med fire konsulenter i de tre kommuner
- Interviews med 10 skoleledere i de tre kommuner
- Spørgeskemaundersøgelse i 30 andre kommune

STEMMER FRA KOMMUNEN

- Godt samarbejde om trivsel mellem skoleforvaltning og skoleledelser
- En strategisk, opbyggende og forebyggende tilgang
- Skoleledere stort set tilfredse med samarbejdet uanset graden af styring

"Med skolereformen blev det åbenlyst, at ansvaret for trivsel blev placeret på skolen, hos den enkelte lærer i den enkelte klasse (....)Det synes jeg er fuldstændig uacceptabelt, at læreren potentielt står med ansvaret alene, så det har vi derfor lavet radikalt om på. Det er et fælles ansvar. Det er en lang kulturforandringsproces, som vi fortsat er i gang med" Chef, interview

"Jeg synes IKKE, at skolerne skal være privatpraktiserende, det synes jeg er helt skævt, vi bliver nødt til at arbejde som skolevæsen. (...) Man skal ikke stå alene som skole. Der er så mange ting, man ikke er herre over. Det er vigtigt, at man står sammen og er koblet sammen." Skoleleder, interview

LÆRERTRIVSEL

- Lærernes trivsel er afgørende for elevernes læringsmiljø
- Lærernes forhold med elever og kollegaer er relevante områder ift. lærernes og elevernes trivsel
 - Kollegial supervision, samarbejde, refleksion og dialog om praksis
 - Fokus på lærer-elev relationen og det sociale læringsmiljø
- Trivsel kan kompensere for belastende faktorer, fx fysiske rammer, elever med problemer, uklare mål mv.

Sarah Grams Davy 2016

EVIDENS - SKOLEN KAN GØRE EN FORSKEL

- Reducere social ulighed i symptomer ved at fremme kompetencer for alle (Nielsen og Meilstrup et al. 2015; Meilstrup et al. submitted)
- Styrke socio-emotionelle kompetencer (Durlak et al. 2011; Weare og Nind 2011; Barry et al. 2013; Clarke et al. 2015; Nielsen og Meilstrup et al. 2015)
- Styrke elevernes trivsel ved at fremme lærernes trivsel (Fazel et al. 2014; Grams 2014; Spilt et al. 2011; Waters 2011).
- Styrke miljøet på skolen og i klassen (Weare og Nind 2011; O'mara og Lind 2013)
- Forebygge angst og depression (Durlak et al. 2011; Jané-Llopis et al. 2011)

SUNDHEDSFREMME

