

Fremme af mental sundhed i skolen

Positiv Adfærd i Læring og Samspil

PALS Mental Sundhed

Marie Hultberg

Projektleder Pals Mental Sundhed Ikast-Brande kommune

Palsvejleder Ikast Ungdomscenter og Engesvang skole
Implementeringsteamet PALS DK i Socialstyrelsen 2010-15
Projektleder for PALS DK i VIA UC 2015-2017

Agenda

Kort om projekterne PALS og PALS Mental Sundhed

Kort om konkrete indsatser i Pals Mental Sundhed

Erfaringer med implementering af skoleomfattende indsatser

Kort om Projekterne

PALS

PT 50 skoler i DK
6 i Ikast-Brande

Start 2008 –
Socialstyrelsen
2015 → VIAUC

Positiv, proaktiv inkluderende
skolekultur

- Tydelige forventninger
- Positive interaktioner
- Sociale kompetencer
- Reducere adfærds
problematikker

**Ydre
Betingelser**

PALS Mental Sundhed

12 skoler i DK: Holstebro, Norddjurs,
Herning, IB + Socialstyrelsen
3 i Ikast-Brande

Projekt 2012-16

En styrket trivselsindsats med fokus
på sårbare og indadvendte børn og
unge

**Indre
Oplevelse**



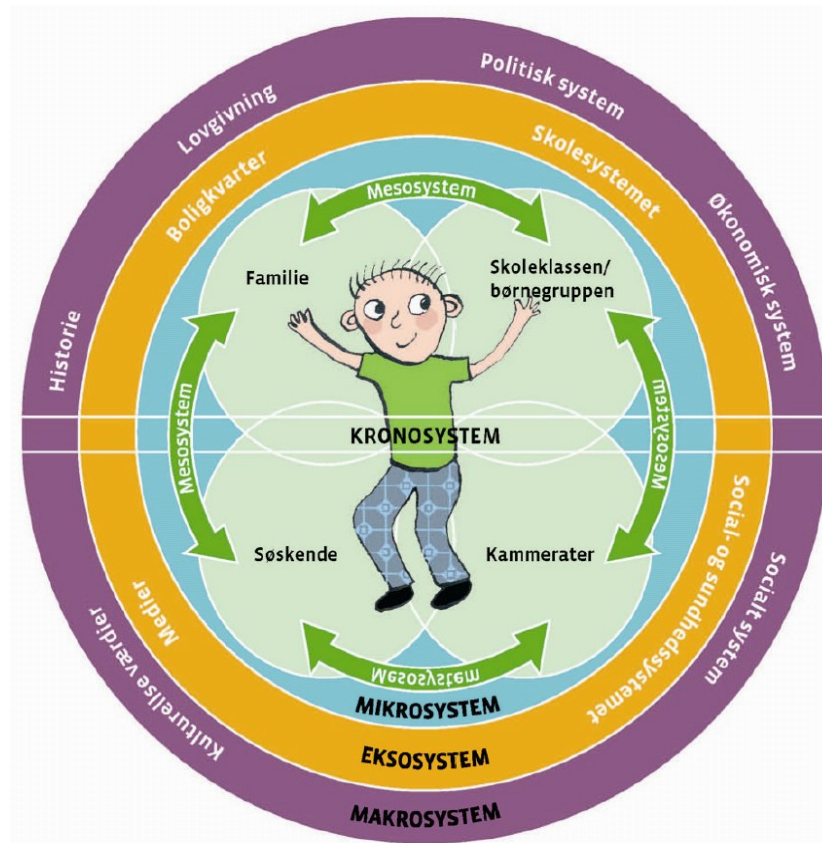
Skoleomfattende indsatser

**Alle medarbejdere og alle elever
deltager i indsatsen om at skabe
et trygt læringsmiljø**

Forældre involveres...

Det handler om:

**Kollektiv mestring
Positive interaktioner
Forudsigeligt miljø
Forventninger
Værdier**



PALS

Ressource:

**PALS
vejleder**

PMTO

PMTO FORÆLDREGRUPPE

PALS FORÆLDRERÅDGIVNING

TJEK-IND/TJEK-UD

Kortlægning af elevernes sociale
færdigheder

Værdiregelsæt, positivt samspil
Gode beskeder
Positive interaktioner
Involverende tilsyn
Klasse- og gruppeledelse
Håndtering af følelser
Håndtering af problemadfærd
Problemløsning
Forebyggelse af mobning
mv.

COOL KIDS

DET MENTALE
SUNDHEDSTRÆNINGSCENTER
MS-FAKTOR

FAMILIERÅDGIVNING
Sårbare, triste børn & unge

FAMILIERÅDGIVNING
Ængstelige børn & unge

TJEK-IND/TJEK-UD
Sårbare, indadreagerende børn & unge

Kortlægning af elevernes sociale
færdigheder og trivsel
Elevernes selv-evaluering

Elev- og forældreinvolvering
Lærer-elev og elev-elev relationer
Tryghedsplaner
Curriculum for Mental Sundhed
Træning af sociale og emotionelle
færdigheder

**PALS
Mental
Sund-
Hed**

Ressource:

PALS
vejleder

**Sundheds
plejerske**

Relationer og relationskompetencer

Den enkeltes skoles valg baseret på egen kortlægning i forhold til:

- PALS indsatser**
- Den sundhedsfremmende skoles 10 bud**

Eksempler på indsatser:

"Vores forventninger sætter scenen for relationer på skolen"

"FAST – systematik og refleksionsramme for mødet"

Markedplads for "relationskompetencer": "Hvad ved jeg - hvad kan jeg - hvad gør jeg"

Hjælp hinanden og styrk fællesskabet

Giv hinanden plads

Vær åben overfor andre

Vær tålmodig

Hold fællesskabet åbent

Hils pænt på hinanden

Overhold aftaler

Vis respekt for andre

PALS på skemaet

Skema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.15 - 8.35	Tjek ind	Tjek ind	SF 1	SF 2	Tjek ind
8.35 - 9.35	Mat/Eng	Dansk			Fælleskab og PALS
9.35 - 10.00	Pause				
10.00 - 11.00	Dansk	Eng/Mat	Valgfag	SF 1	Eng/Mat
11.00 - 12.00	Dansk	Mat/Eng		SF 3	Mat/Eng
12.00 - 12.30	Pause				
12.30 - 13.30	Eng/Mat	Uddannelsesretning og mentortid	SF 2	Valgfag	Dansk
13.30 - 13.40			Pause		
13.40 - 15.00			SF 4		

Kortlægning

I projektet Pals Mental Sundhed er der valgt fem kategorier

Deltagelse
Rammer
Relationer
Selvregulering
Selvoplevelse



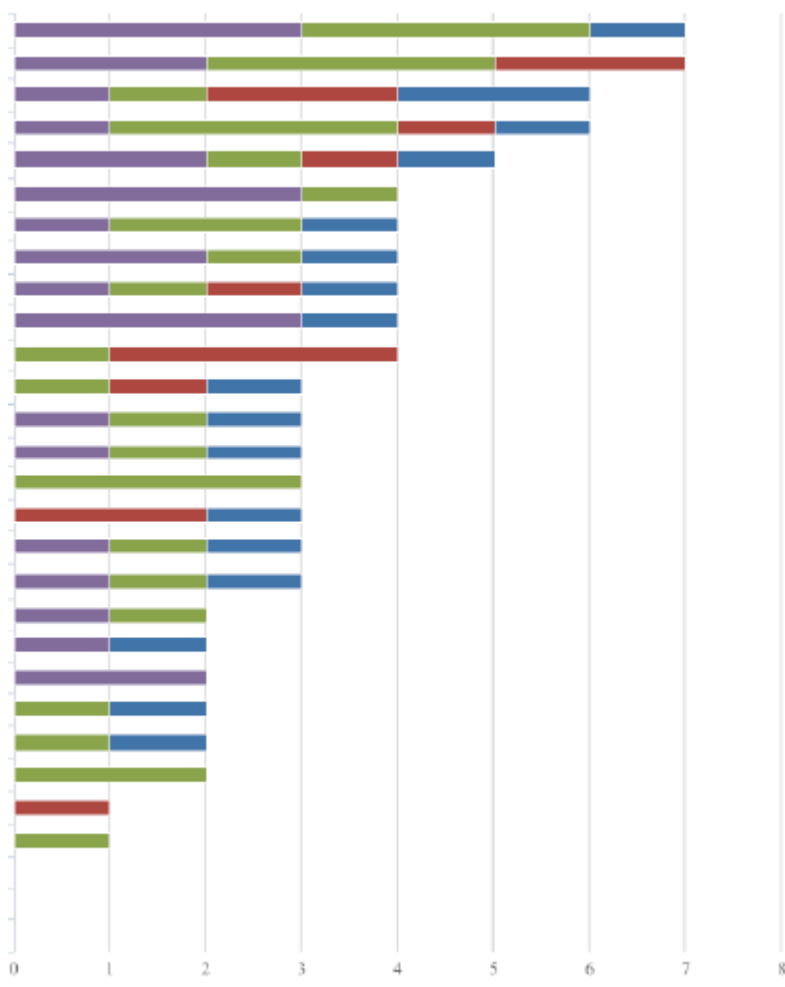
Redskaber:

Hvad vurderer/ser lærerne? → Kortlægning
af elevernes sociale færdigheder og trivsel

1-2 gange årligt

Hvad oplever eleverne? → Klassetrivsel.dk

- Hvor ofte i skoletiden er du glad for at være dig?
- Er der situationer i skolen, hvor du bliver ked af det, vred eller bange?
- Er der situationer i skolen, hvor du mærker ubehag i din krop? (f.eks. hovedpine mavepine, svimmelhed, åndenød, kvalme eller hjertebanken)
- Føler du dig retfærdigt behandlet i skolen?



▪Selvoplevelse

Ja, Altid (0 point)

For det meste (1 point)

Ikke så tit (2 point)

Nej Aldrig (3 point)

Vender om ved de negative..

Sammentælling

Grønt område: 0 – 4 point Gult område: 5 – 8 point Rødt område: 9 – 12 point

	Selvoplevelse				Deltagelse			Relationer				Rammer			Selvregulering	
	1	12	15	16	5	7	9	2	4	10	13	3	6	8	11	14
Albert	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Henriette	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ali	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mathias	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Jonas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

▪Selvoplevelse

- 1: Trives i skolehverdagen – er godt tilpas
- 12: Har positivt selvværd
- 15: Viser selvtillid
- 16: Udviser tryghed



Plan for indsatser og evaluering

Defineret problem:

Mål:



Indsats	Mål	Ansvarlig	Evaluering 1. Hvordan virker det? 2. Gør vi det vi har aftalt?	Dato 1. Igangsættelse 2. Dato for evaluering



Erfaringer med kortlægning og problemløsning

Hvad skal være på plads:

Teknik

Tid

Planlægning/struktur

Undervisning i hvordan "man gør"

Klare forventninger

Klar sammenhæng med øvrige aktiviteter på skolen

Motivation og mening

Det siger lærerne:

- **Tydeligere og mere nuanceret billede af eleverne**
- **Tidskrævende**
- **Fra synsninger til data**
- **Systematisk fælles kortlægning**
- **"Den store læring har været at kigge på data"**
- **De børn som blinker rødt kender vi godt. Dem vi har fået øje på er de gule"**

Curriculum for mental sundhed palsmentalsundhed.dk

Erfaringer

**Godt med
konkrete
materialer:**

"Min glade bog"
"Reach Out"
"Robusthed.dk"

Tid

Undervisning

Planlægning

Klare

forventninger

Opfølgning

Motivation

Mening

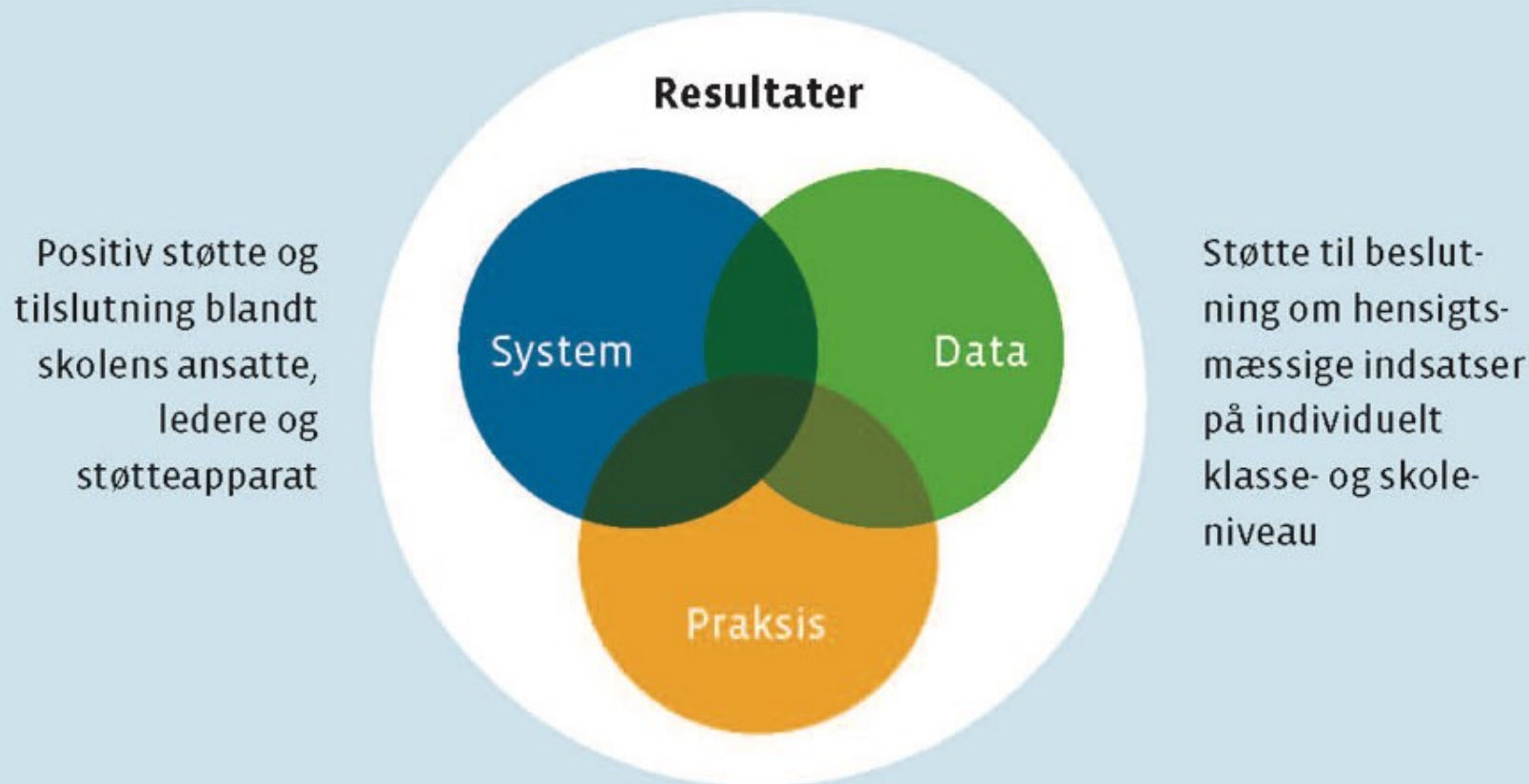
Kompetenceområde	3. klassetrin	6. klassetrin	9. klassetrin
Positiv selvopfattelse	Eleven kan deltage med tro på sig selv i klassens fællesskab	Eleven kan stå ved egne meninger og rettigheder på en positiv og tydelig måde	Eleven kan håndtere dagligdagen med en grundlæggende tro på at kunne klare de udfordringer, der kommer
Fællesskab og samhørighed	Eleven kan deltage i positive relationer i klassen	Eleven kan fremme positive og mangfoldige relationer på skolen	Eleven kan fremme positive relationer med udgangspunkt i mangfoldighed, demokrati og rettigheder
Følelser	Eleven kan anvende enkle strategier til håndtering af egne følelser	Eleven kan anvende enkle strategier til håndtering af egne og andres følelser	Eleven kan målrettet anvende strategier til håndtering af egne og andres følelser

- Kompetencer i at undervise i mental sundhed
- Et tværfagligt samarbejde med sundhedsplejersken

Hvad har PALS betydet for os ?



Positiv adfærd, støttende læringsmiljø
og godt samarbejde



Positiv støtte og
tilslutning blandt
skolens ansatte,
ledere og
støtteapparat

Støtte til beslut-
ning om hensigts-
mæssige indsatser
på individuelt
klasse- og skole-
niveau

Støtte elevernes udvikling af positiv adfærd, skolefaglig
og social kompetence og læringsfærdigheder.

Implementeringskompetencer

At skabe et fælles billede af målet med at arbejde med PALS – implementering af modellen er ikke et mål i sig selv

- At skabe sammenhæng til, og fælles mening og retning med, skolens andre projekter. Det betyder, at kommunen og den enkelte skole må være villig til at prioritere og kompetent til at skabe mening
- At facilitere processerne på skolen, så det bliver til at gennemskue og gå til for den enkelte medarbejder → SOC
- At anvende data til problemløsning omkring skolens udviklingsproces
- At udvælge de rette medarbejdere til at gå forrest i kompetenceudviklingen
- At undervise medarbejdere og kolleger i anvendelse af de specifikke indsatser
- At sørge for at medarbejdernes kompetenceudvikling bliver fulgt op i teams og af ledelsen

→ **Ledelse**

Vil du vide mere.

Via.dk/pals

Palsmentalsundhed.dk

Projektleder for PALS DK i VIA:

Marie Hultberg: mahul@ikast-brande.dk 29101670

Gitte Horskjær Hansen: gihh@via.dk 87550170

Projektleder for samarbejdsprojektet Pals Mental Sundhed:

Gøye Thorn Svendsen: gsv@socialstyrelsen.dk 41932546