

01.01.2017

Handlingsplan for å styrke elevers psykiske helse

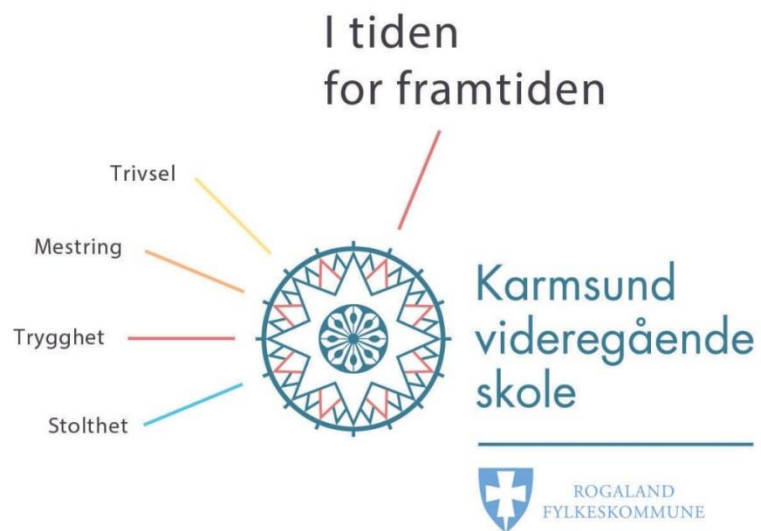
versjon 2, pr. august 2017



Karmsund videregående skole
ROGALAND FYLKESKOMMUNE

Innhold

Innledning	s. 2
Tre momenter i arbeidet:	
1. Skolens tiltak for å styrke elevers psykiske helse	s. 3
2. Ansvar for kontaktlærer	s. 5
3. Kompetanseheving, forankring, kvalitetssikring og kontinuitet i arbeidet	s. 8
Vedlegg 1: Hva gjør du dersom du er bekymret for en elev	s. 9
Vedlegg 2: Angst	s.10
Vedlegg 3: Oppmerksomhetsvansker og ADHD	s.11
Vedlegg 4: Depresjon	s.12
Vedlegg 5: Selvskading	s.13
Vedlegg 6: Rusmisbruk	s.14
Vedlegg 7: Traumer og traumatisk stress	s.15
Vedlegg 8: Psykoser	s.16



Innledning

De fleste ungdommer klarer seg bra i skole, familie og fritid. Noen vil likevel få utfordringer knyttet til læring og psykisk helse i perioder av livet sitt. En av fem elever angir psykiske vansker og psykososiale forhold som årsak til avbrudd i opplæringen. Problemene utvikler seg gradvis og kan oppstå som en følge av mobbing, prestasjonspress eller kompliserte relasjoner til foreldre/foresatte eller venner. For noen ungdommer har problemene utviklet seg over lang tid, for andre kan det oppstå som en følge av konkrete hendelser i ungdommens eget liv for bare kort tid tilbake.

Folkehelseinstituttet skiller mellom psykiske plager og psykiske lidelser. Psykiske plager er normale reaksjoner på livsbelastninger som i ulike grad påvirker mestring, trivsel og relasjoner til andre mennesker (dødsfall, sykdom, flytting, kjærlighetssorg, skilsmisse) Symptomene er ikke så store at de kan kalles en sykdom, men plagene påvirker likevel ungdommens hverdag og læringssituasjon. Utfordringen for skolen er å ha en generell og allmenn beredskap som kan håndtere det som er det alminnelige. En beredskap som bygger opp om en skole som skal være en helsebringende arena og gjøre det mulig å forebygge og håndtere problematikken før en eventuelt må oppsøke andrelinjetjenesten slik som BUP og andre deler av offentlig psykisk helsevern. Det betyr ikke at skolen skal håndtere alt selv. Skolen skal skille mellom det som kan håndteres i førstelinjelaget og de tilfellene av psykiske problemer der ulike nivå av forebyggende individuell oppfølging ikke er tilstrekkelig. Det vi kaller for psykiske lidelser er når ungdom over tid fungerer dårlig og når symptomene på belastningen er så stor at den kvalifiserer til en diagnose, for eksempel angstlidelse, depresjon eller spiseforstyrrelser.

I opplæringslovens paragraf 9 a formuleres de generelle kravene til elevenes skolemiljø. Her heter det:

«Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring.»

Et godt læringsmiljø er et grunnleggende fundament for læring, som fremmer den enkelte elevs faglige utvikling, samt fremmer elevenes helse og trivsel i skolehverdagen. Ved Karmsund skole har vi fokus på følgende kjerneverdier:

mestring, trivsel, trygghet og stolthet

Både lærere og elever ved Karmsund kjenner til og arbeider for å fremme disse verdiene i skolemiljøet. For å fremme elevenes læring, helse og trivsel legges det vekt på god klasseledelse og høyt læringstrykk. Videre skal det arbeides aktivt med kompetanseheving for lærere i forhold til psykisk helse.

Målet med arbeidet for bedre psykisk helse er at alle elever skal oppleve et læringsmiljø med fokus på faglig mestring og høy trivsel.

1. Skolens tiltak for å styrke elevers psykiske helse

Det finnes en rekke nasjonale dokumenter og føringer som vektlegger utviklingen av gode læringsmiljø og forebyggende tiltak knyttet til ungdoms psykiske helse. Tiltak for å bedre læringsmiljø skal prioriteres i videregående opplæring. Dette innebærer også arbeid for å forebygge mobbing hvor skolen har egen handlingsplan.

Tiltak i arbeidet med psykisk helse og læring implementeres på tre nivåer.

Det er tiltak for hele skolen som omfatter generelle forebyggende tiltak som fremmer et godt skolemiljø og mestringsopplevelser for alle elever på Karmsund vgs. Vi vet at det er en nær sammenheng mellom trivsel, læring og god psykisk helse.

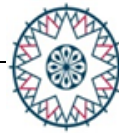
I tillegg trenger vi noen ekstra tiltak for elever i risikozonen. Omtrent 10-20 prosent av elever i videregående skole har psykiske plager. Hovedmålet med skolens tiltak for disse elevene er å hindre forverring av vanskene og bidra til raskere bedring. Arbeid på dette nivået innebærer tidlig innsats mot elev og foresatte, bruk av lærerteam og gode planer og rutiner på skolen for dette. Her er sosialrådgiver en sentral person.

Også når det gjelder elever med psykiske lidelser som omfatter 5-8 prosent av elevene krever et godt samarbeid med foresatte, i tillegg til kommunal helsetjeneste eller spesialisthelsetjenesten. Det er helt sentralt at alle faginstanser lytter til hverandre og har en felles forståelse av vanskene og den påvirkningen dette har på elevens opplærings situasjon og tilretteleggingsbehov i skolehverdagen.

Skolens årshjul

Aktiviteter	Mål	Når	Ansvar
Nettverksmøter	Samarbeidsmøte om elevsaker mellom PPT, sosialrådgivere, OT og avdelingsledere hvor en drøfter elevsaker	Hver uke	Rektor
Fastsatt tid og sted hvor helsesøster er å treffe på skolen	Elevene vet når og hvor de kan treffe helsesøster uformelt eller gjøre faste avtaler	Tre dager i uka	Haugesund kommune
Møte med alle ungdomskolene for å overlevere/motta relevant informasjon	Få informasjon om elever vi trenger å kjenne til	Mai/juni skoleåret før	Sosialrådgiverne
Informasjonsmøte til lærerne på Vg1 og mellom Vg 1 og Vg2 om elever	Gi elevinformasjon der det er nødvendig til nye fag- og kontaktlærere	Planleggingsdag	Avdelingsleder Sosialrådgivere

Trekantsamtaler med elev og foresatte	Skape en relasjon mellom elev og kontaktlærer og til foreldrene, innhente informasjon	Første skoledag	Kontaktlærere
God skolestart	En trygg skolestart hvor klassen sitter samlet sammen med kontaktlærer under åpningen	Andre skoledag	Ledelsen Kontaktlærere
Skolemakker i alle klasser	Gi elevene trygghet på at de har en fast plass og en makker som de skal forholde seg og forplikte seg til og gi lærerne en god start som klasseleder	Hele skoleåret	Kontaktlærer
Rutiner ved fravær	Kontaktlærer er «arbeidsgiver» og må få beskjed eller innhente informasjon ved fravær	Hele skoleåret	Kontaktlærer
Felles aktivitetsdag for hele skolen	Klassene jobber som et team, blir bedre kjent og knytter bånd	Første skoleuke	Rådgivere Kroppsøvingslærere
Klassens time hvor en blir enige om felles klasseregler		Første skoleuke	Kontaktlærer
Nettvett	Gi informasjon og skape refleksjoner omkring nettvett	I løpet av de første skoleukene	Bibliotekar
Ettermiddagstilbud for hybelboere	Ha månedlige kvelder hvor hybelboere samles på skole med ulike tema: matlaging, kino, spill etc.	Første onsdagen i måneden gjennom hele skoleåret	Sosialrådgivere
Tilbud om aktiviteter i biblioteket i storefri	Elevene skal vite at det er sted å gå i pausene	Hele skoleåret	Bibliotekar
Informasjon om støttetjenester	Elevene får informasjon om rådgivingstjenesten PPT, helsesøster og politi	Første skoleuke	Rådgivere



Teamene drøfter profesjonsetiske caser og problemstillinger av rundt elevens psykiske helse	Bevisstgjøring for de ansatte av ulike etiske valg og vurderinger	En gang pr. halvår	Rådgivere avdelingsleder
Rock mot rus	Konsert som bevisstgjør elevene på valg omkring tema som rus, alkohol og sex	Oktober	Sosialrådgivere
Felles avdelingsforeldremøter; Informasjon om skolens nullvisjon mot mobbing		September	Avdelingsleder kontaktlærer
Friluftslivsdag	Læreplanmålet friluftsliv kombinert med relasjonsbygging	Vg 1: september Vg 2: mars	Kroppsøvingslærere og sosialrådgiverne. kontaktlærere deltar også
Vg 1 Veiledning og informasjon psykisk helse (VIP)	Gi informasjon om psykisk helse hvor fokuset er på «det normale»	I løpet av høsten	Rådgiver
Vg 2 Psykologisk førstehjelp	Informasjon og enkle selvhjelpstiltak for å bedre egen psykisk helse	I løpet av høsten	Rådgiver
Faglig seminar til ansatte om et aktuelt tema fra psykisk helse	Øke kompetansen om psykisk helse blant de ansatte	November	PPT Rådgiver
Elevsamtale	Relasjonsbygging og innhente informasjon fra hver enkelt elev omkring tema som trivsel, mobbing, faglige og personlige forhold	November	Kontaktlærer
Utviklingsamtale med elev/foreldre		Nov/des	Kontaktlærer
Elevrådet orienteres om skolens handlingsplan innenfor mobbing og psykisk helse og arbeider med caser		Tidlig høst Første elevrådsamling	Elevrådsleder
Felles klasseforeldremøter og utviklingsamtaler		Januar	Avdelingsleder/ rådgivere

Faglig seminar til ansatte om et aktuelt tema fra psykisk helse	Øke kompetansen om psykisk helse blant de ansatte	Mars	PPT Rådgivere
17. mai-tog	Tilhørighet og skolestolthet	17.mai	Avdelingsleder
Overføringssamtaler omkring «nye elever» mellom ungdomsskoler/ Vg 1 og mellom Vg 1 og Vg 2.		Mai/juni august	Avdelingsleder/ rådgivere kontaktlærere

2. Ansvar for kontaktlærerne

Et godt læringsmiljø er et grunnleggende fundament for læring. Det er lærerens ansvar å skape gode relasjoner og et godt sosialt læringsmiljø blant elevene. Et trygt inkluderende læringsmiljø er en forutsetning for at elever skal lære og utvikle en god psykisk helse. Det er de samme faktorene som fremmer god psykisk helse som fremmer læring. Det er viktig at skolens lærerstab har grunnleggende kompetanse på temaet psykisk helse, men det er i hovedsak kontaktlærerne som har det formelle ansvaret for sin klasses elever.

Kontaktlæreropp-gaven er mangfoldig og kontakten med elev og deres foreldre/foresatte er en viktig oppgave. Gode relasjoner mellom læreren og elevene er forebyggende og læringsfremmende. Det er lærerens ansvar at alle elever føler seg respektert, møtt og forstått, slik at de er trygge nok til å lære. En trygg, interessert og tydelig lærer er både læringsfremmende og virker forebyggende på psykiske lidelser hos ungdom.

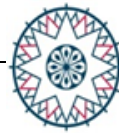
På Karmsund har vi stort fokus på klasseledelse og en positiv relasjon mellom lærer og elev blir da hjørnesteinen. Da er det er fire oppgaver som er helt sentrale for en lærer for å oppnå målet om god klasseledelse:

- Utvikling av en positiv og støttende relasjon til hver enkelt
- Etablering og opprettholdelse av struktur, regler og rutiner
- Tydelige forventninger til og motivering av elevene
- Etablering av en kultur for læring

Det er en betydelig sammenheng mellom lærevansker og psykiske vansker. Det viser seg at har du det ene, øker sannsynligheten for det andre. Vanskene utvikles i en gjensidig prosess, som kan medføre negative spiraler og forsterkninger av vanskene. På den annen side viser denne tenkningen at positive endringer kan bidra til positive spiraler og en vei ut av vanskene.

Kontaktlærers årshjul:

Aktiviteter	Mål	Når	Ansvar
Avdelingsvis informasjonsmøte for alle lærerne på Vg 1 og Vg 2	Videreformidle mottatt informasjon om elever fra ungdomsskoler og fra Vg 1 til	Planleggingsdag	Sosialrådgivere, Avdelingsleder Kontaktlærere



	Vg2		
Trekantsamtaler med elev og foresatte	Skape en relasjon mellom elev og kontaktlærer og til foreldrene, innhente informasjon	Første skoledag	Kontaktlærere
God skolestart	En trygg skolestart hvor klassen sitter samlet under åpningen	Andre skoledag	Ledelsen Kontaktlærere
Skolemakker	Gi elevene trygghet på at de har en fast plass og en makker som de skal forholde seg og forplikte seg til og gi lærerne en god start som klasseleder	Hele skoleåret	Kontaktlærer
Rutiner ved fravær	Kontaktlærer er «arbeidsgiver» og må få beskjed eller innhente informasjon ved fravær	Hele skoleåret	Kontaktlærer
Aktivitetsdag	Klassene jobber som et team, blir bedre kjent og knytter bånd	Første skoleuke	Sosialrådgivere Kroppsøvingslærere Kontaktlærer
Klassens time hvor en blir enige om felles klasseregler	Felles enighet og forpliktelse for hele klassen om hvordan en vil ha det	Første skoleuke	Kontaktlærer
Teamene drøfter profesjonsetiske caser på avdelingene	Belyse aktuelle problemstillinger og oppnå en felles enighet om hvordan en forholder seg til disse	En gang pr. halvår	Rådgivere Avdelingsleder
Felles avdelingsforeldremøter; Informasjon om skolens nullvisjon mot mobbing	Informere foresatte	September	Avdelingsleder Kontaktlærer
Friluftslivsdag i kroppsøving	Læreplanmålet	Vg 1:	Kroppsøvings

hvor kontaktlærer følger klassen	friluftsliv kombinert med relasjonsbygging	september Vg 2: mars	lærere Sosialrådgiverne. Kontaktlærere deltar også
Elevsamtale hvor fokus er på trivsel og faglig utvikling		November	Kontaktlærer
Utviklingssamtale med elev/foreldre		November	Kontaktlærer
Faglig seminar om psykisk helse	Øke kompetanse omkring ulike aktuelle tema innen psykisk helse	November	PPT Sosialrådgiver Kontaktlærer Helsesøster
Felles klasseforeldremøter og utviklingssamtaler		Januar	Avdelingsleder/ rådgivere
Delta på faglig seminar om psykisk helse	Øke kompetanse omkring ulike aktuelle tema innen psykisk helse	Mars	PPT Sosialrådgiver kontaktlærer

3. Kompetanseheving, forankring, kvalitetssikring og kontinuitet i arbeidet

Det er lærernes ansvar å skape gode relasjoner og et godt sosialt læringsmiljø. Videre er det skoleledelsens ansvar å skape det handlingsrommet lærerne trenger for å jobbe strukturert og systematisk med relasjonskompetanse. Vi ønsker å øke fokusering omkring elevers psykiske helse og samtidig øke kompetansen blant de ansatte innen dette feltet. Relasjonskompetanse og klasseledelse er to sentrale områder for å ivareta trivsel og god psykisk helse. Dette fremmer videre god læring. Å utvikle denne kompetansen blant skolens ansatte vil gjøres gjennom halvårlige fagseminar, teammøter med fokus på realistiske caser og klasselærerråd med veiledning fra sosialrådgiver.

Det er nødvendig med en årlig gjennomgang og eventuell revisjon av denne handlingsplanen. Det kreves samtidig at alle ansatte har kjennskap til innholdet i og forplikter seg på prosedyrene som beskrives i planen.

Vedlegg 1:

Hva gjør du dersom du er bekymret for en elev?

Psykiske plager og lidelser kan være enklere å behandle hvis de oppdages tidlig, og tiltak som settes inn i skolen og ungdommens hverdag er ofte de viktigste.

Er du urolig for en ungdom bør du ta en samtale med den det gjelder og drøfte dette videre med din leder eller sosialrådgiver slik at en kan vurdere hvilke tiltak som skal settes i gang. Husk å informer eleven om hva du kommer til å gjøre.

Du som lærer er viktig for ungdom som strever, videre følger en del tips rundt ulike problemstillinger.

Vedlegg 2:

Angst:

Angst er overdreven frykt og bekymring. Den gjør at kroppen og sinnet raskt forbereder seg på en utfordring eller en fare. Angst forårsaker mye ubehag og påvirker ungdommens livskvalitet hjemme, på skolen og blant venner. Det finnes flere typer angst. Noen former for angst er forbundet med noen spesielle objekter eller situasjoner, for eksempel framføring i klasserommet. Andre former for angst kan være preget av vedvarende bekymring eller plutselig anfall av panikk.

Tegn og symptomer	Slik kan angst komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none"> •vondt i magen •Uro •Hjertebank •Kvalme •Hodepine •Muskelspenninger •Pustevansker •Skjelvinger •svetting •Frysing •Katastrofetanker •Overdrevet bekymring 	<ul style="list-style-type: none"> •Er tilbaketrukket og lite deltakende •Unngår situasjoner •Virker ukonsentrert •Vil ikke vise frem og er redd for å dumme seg ut •Høyt fravær spesielt knyttet til vurderingssituasjoner •Klarer ikke å snakke •Virker irritert •Stort behov for kontroll og forutsigbarhet •Virker rastløs •kan utvikles til skolevegring i alvorlige tilfeller

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Snakk med eleven for å kartlegge hvordan angst arter seg for denne
- Legg til rette for inkluderende læringsmiljø
- Informere de andre lærerne om eleven ønsker det
- Avtal hvordan eleven ønsker å bli hørt muntlig
- Hjelp eleven med å sette opp realistiske mål hvor han måler seg mot seg selv og ikke de andre
- Lag forutsigbarhet og gi eleven opplevelse av kontroll
- Rett fokus mot oppgaven og ikke karakteren
- Tilrettelegg for å trene på det som er vanskelig
- Sikre deg at elevene har forstått før han går videre
- Unngåelse (stikke av, tøyse, bråke) øker angsten i det lange løp, ikke legg til rette for det

Vedlegg 3:

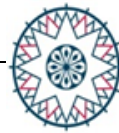
Oppmerksomhetsvansker og ADHD:

Elever kan ha store oppmerksomhetsvansker og uro uten å ha ADHD som er en nevrobiologisk betinget utviklingsforstyrrelse. ADHD gir store oppmerksomhetsvansker/konsentrasjonsvansker, impulsivitet og forstyrret aktivitetsnivå.

Tegn og symptomer	Slik kan oppmerksomhetsvansker og ADHD komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none"> •Uro •Oppmerksomhetsvansker •Impulsivitet •Dagdrømming 	<ul style="list-style-type: none"> •Fanger ikke opp muntlige beskjeder og andre signaler •Bearbeider informasjon dårlig •Har vansker med å følge instruksjoner •Strever med å organisere oppgaver, igangsetting og gjennomføring •Skifter mellom aktiviteter •Glemmer og mister avtaler, ting, klær og bøker •Uro i kroppen og forlater plassen ofte •Prater mye, avbryter og svarer før spørsmålet er ferdig •Kan bli stille og lite deltakende og er ofte sliten

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Et trygt og inkluderende klassemiljø
- Gi eleven hjelp til å strukturere læringsarbeidet
- Gi en forutsigbar undervisning og faste rutinger for overgangssituasjoner
- Tydelig, konkret og kortfattet informasjon
- Individuell instruksjon ved behov og konkrete delmål
- Avgrensning av oppgaven, korte arbeidsøker og mulighet for pause gjennom skifte av aktivitet



Vedlegg 4:

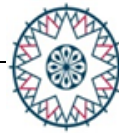
Depresjon:

Depresjon fører til betydelig endring i humør som påvirker alle aspekter av livet. Ungdommen mister interessen i sine daglige aktiviteter, hobbyer og relasjoner. Dette kan resulterer i tilbaketrekking fra sitt vanlige liv. Deprimerte ungdom føler seg håpløse, verdiløse og kan slite med uberettiget skyldfølelse og selvkritikk. Symptomene viser seg kroppslig, i tankene og i atferd. Det er belastende og påvirker daglig fungering. Dette skiller depresjon fra en normal sorgreaksjon, som går over etter en stund, og som ikke er funksjonsnedsettende over tid.

Tegn og symptomer	Slik kan depresjon komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none">•Nedsatt stemningsleie•Tap av livsglede og interesser•Lite energi og økt tretthet•Triste og pessimistiske tanker om framtiden•Redusert selvfølelse og selvtillit•Skyldfølelse og selvbebreidelse•Forandring av appetitten•Søvnvansker og rastløshet•Tanker om døden, selvskading og selvmord•Treghet, grubling og langsomme reaksjoner	<ul style="list-style-type: none">•Høyt fravær eller sporadisk oppmøte•Nedsatt konsentrasjon og oppmerksomhet•Virker trøtte og kan sovne i timen•Ubesluttsomhet•Tilbaketrukket og lite delaktig•lettere irritabel og hissig oppførsel•Trist og kan ta lett til tårene•Møter ikke til prøver og leverer ikke innleveringer•faller ut og blir fraværende i blikket

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Legg til rette for et trygt og inkluderende læringsmiljø
- Vær støttende og empatisk og vis at det er lov å gjøre feil
- Informere de andre lærerne etter avtale med elev
- Snakk med eleven og se på sammenhengen mellom læringsutfordringer og energitap
- Hjelp til med å sette realistiske mål for opplæringen
- Hank eleven inn igjen når du ser han faller ut, bryt tankerekken hans
- Ros og bekreftelse ved utført arbeid og arbeidsinnsats
- Sett ord på sammenhengen mellom depresjon og læringsutfordringer



Vedlegg 5:

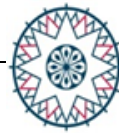
Selvskading:

Selv skading er uttrykk for indre smerte. De som selvskader gjør ikke dette for å få oppmerksomhet, men for å takle vonde følelser, minner eller situasjoner. Selvskading forekommer oftere hos jenter enn hos gutter. Selvskading opptrer sjelden alene, men i et sammensatt og komplekst sykdomsbilde, for eksempel i sammenheng med angstlidelse eller spiseforstyrrelser.

Tegn og symptomer	Slik kan selvskading komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none">•Sår og blåmerker•Ukonsentrert•Urolig	<ul style="list-style-type: none">•Tilbaketrekking•Har sår rifter og blåmerker•Risikoatferd•Det er sjelden at eleven selvskader med tilskuere, men det kan forekomme i klasserommet

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Legge til rette for at eleven opplever å være trygg
- Hjelpe eleven til å sette ord på det som er vanskelig
- Ungdom som selvskader skal alltid ha hjelp av helsepersonell ved behov
- Det er normal for lærer å oppleve redsel, avsky og avmakt i møte med en som selvskader. Prøv å ikke påføre elevene ytterligere skam og skyldfølelse
- Skjerm klassen for eksponering av selvskading
- Forsøk å behold roen og gi emosjonell støtte og motivasjon til å ta imot hjelp fra helsepersonell



Vedlegg 6:

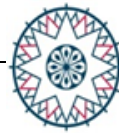
Rusmisbruk:

Problematiske rusmiddelbruk og avhengighet er inntak av rusmidler på feil sted, til feil tid, gale mengder og gale grunner sammenlignet med hva som er akseptabelt i den referansegruppen man forholder seg til. Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner eleven skal ivareta.

Tegn og symptomer	Slik kan rusmisbruk komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none">•Angst•Irritabilitet•Stress•Skjelvinger•Svette•Søvnvansker•Paranoide tanker•Depresjon	<ul style="list-style-type: none">•Fravær•Likegyldighet eller trøtt•Urolig og intens væremåte eller konsentrasjonsvansker•Mangel på blikkontakt•Større eller mindre pupiller•Aggressivitet og kommer i konflikter•Endring av tale eller væremåte•Lukt•Kroppslige forandringer: hud, hår, vektnedgang- eller oppgang•Usammenhengende og lite logisk resonnement

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Snakke med elevene for å kartlegge og bygge opp en god relasjon
- Jobbe med et inkluderende og trygt klassemiljø
- Følge opp fravær
- Informere klassens lærere
- Legge til rette for samarbeid med foresatte
- Legge til rette når eleven er i behandling
- Hjelpe elevene til å sette seg realistiske mål for læringsarbeidet
- Vurdere behov for alternativ opplæringsarena
- Ved mistanke om at eleven er ruset på skolen, skal eleven hjelpes ut av klasserommet og inn til avdelingsleder eller rektor og derifra utvises.



Vedlegg 7:

Traumer og traumatisk stress:

Tegn og symptomer	Slik kan traumer og traumatisk stress komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none">•Stress•Uro og spenning i kroppen•Redsel•Tristhet•Søvnvansker	<ul style="list-style-type: none">•Urolig•Trøtt og sliten•Sinne•Dårlig konsentrasjon•Unngåelsesatferd (som minner om det som har skjedd)•Reaksjoner som er uforståelig i sammenhengen og ikke passer med omgivelsene•Sterke følelsesmessige reaksjoner som ikke lar seg forklare av situasjonen

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Snakk med eleven for å kartlegge hvordan akkurat denne eleven har det
- Minnene kan være hemmende for skolearbeidet selv om det ikke synes utenpå
- Ett trygt og inkluderende læringsmiljø er viktig
- Legg til rette for trening på det som er vanskelig i samarbeid med behandler om elevene går til behandling
- Informere de andre lærerne
- Hjelp til å identifisere situasjoner som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos eleven

Vedlegg 8:

Psykososer:

Alvorlige psykososer hos unge utvikler seg ofte snikende og symptomene er gjerne diffuse i tidlig fase av sykdomsutviklingen. Hallusinasjoner og vrangforestillinger kan være til stede uten at det forekommer ytre, synlige tegn. Det kan ta lang tid fra psykososedebuten til symptomene blir synlige for omverdenen. I tillegg er psykosose en lidelse man kan gå inn og ut av, og symptomene blir synlige for omverdenen. Alvorlighetsgraden av psykosose kan undervurderes på grunn av tilsynelatende greit funksjonsnivå på en flere arenaer og unge kan ha en særlig evne til slik fleksibel fungering.

Tegn og symptomer	Slik kan psykosose komme til uttrykk i klasserommet
<ul style="list-style-type: none"> •Vrangforestillinger •Følelse av tomhet •Redusert interesse av aktivitet •Sover dårlig, snur døgnet •Tilbaketrekking/isolasjon •Depresjon/tristhet/selvskading •Angst •Tankepåvirkning •Hallusinasjoner 	<ul style="list-style-type: none"> •Lite mimikk, redusert øyenkontakt •Treghet i respons •Usammenhengende tale •Nedsatt aktivitet •vansker med konsentrasjon og hukommelse •Ordsalat, nedsatt språkforståelse, gjentakelse av ord og setninger •Svikt i personlig hygiene •variabelt funksjonsnivå eller stemningssvingninger •Samspillsvansker med jevnaldrende •Mistenksomhet; opplevelse av å bli sett, forfulgt, forgiftet o.l. Ekstremt opptatt av et tema/livsfilosofi-grubling •Forvirring: snakker/skriver om ting som ikke gir mening •Tvang eller ritualer

Tips til hva du som lærer kan gjøre:

- Dersom du etter kontakt med eleven mistenker psykosose må du konsultere hjelpeapparatet
- Skolen må ta kontakt med foresatte
- I akutte tilfeller kan det være at skolen i ytterste nødsfall må ta kontakt med politiet
- I rehabiliteringsfasen er det viktig å legge til rette for eleven slik at den kan komme tilbake
- Prøve å redusere stress og gi hjelp i forhold til konsentrasjon og oppmerksomhet