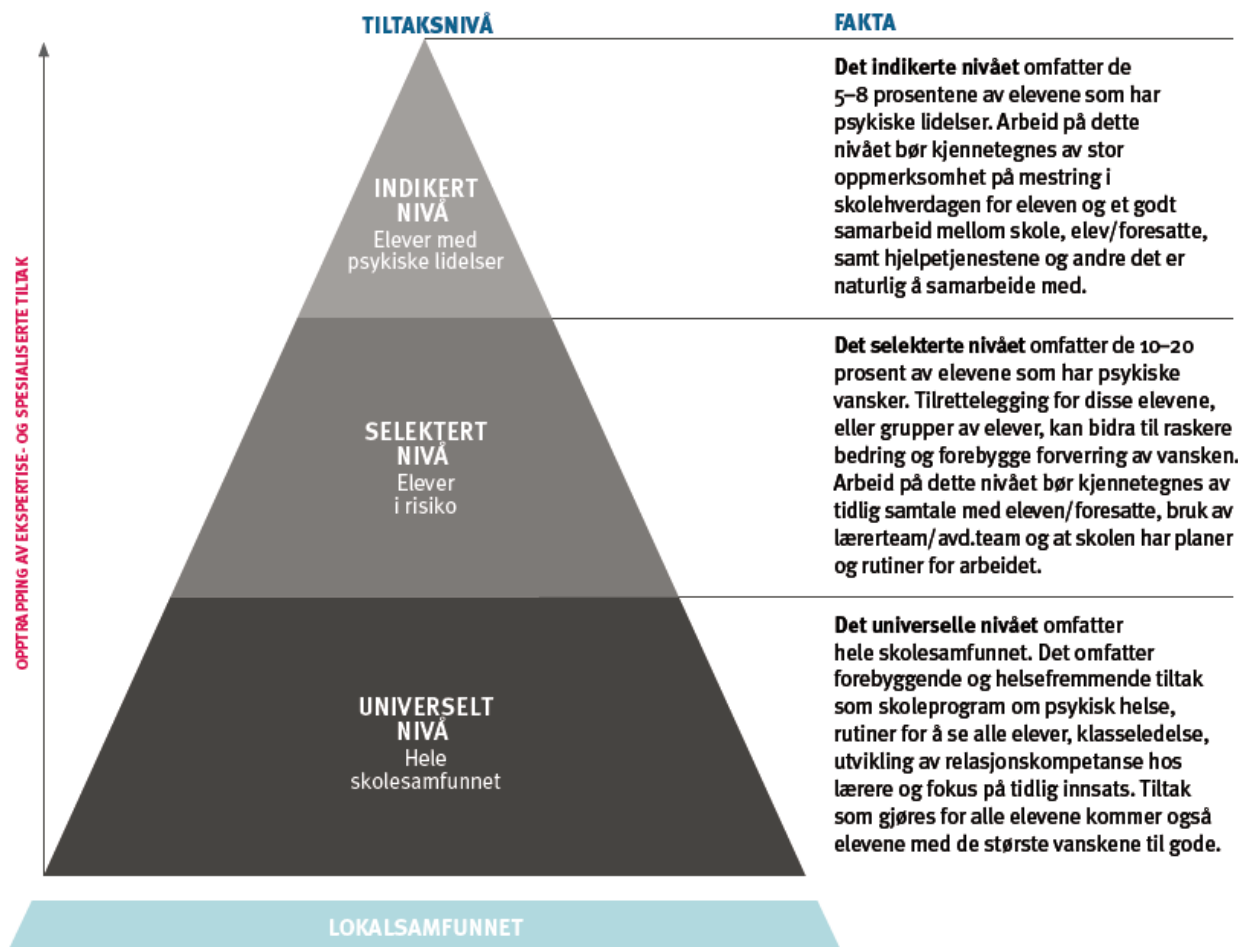


PSYKISK HELSEPLAN

JERIKO SKOLE

~2018-2019~

Revidert februar 2019



OPPBYGGING OG INNHOLD – PSYKISK HELSEPLAN

En psykisk helseplan er en oversikt over mål og tiltak ift. skolens psykiske helsearbeid. Planen bygger på en kartlegging av tilstanden på skolen og på identifisering av utviklingsområder for skolen, gjennom trinn 1, 2 a-d og 3. Prioriter mål og tiltak på grunnlag av kartleggingen.

1. Oppbygging

Planen har tre nivå der det skal etableres mål og tiltak:

- Universelt nivå
- Selektert nivå
- Indikert nivå

2. Innhold

- Mål: *Hva er det som må forbedres ved skolen?*
- Tiltak/strategisk initiativ: *Hva er det vi faktisk ønsker å gjennomføre. Hvilke tiltak?*
- Ansvarlig: *Hvem er det som holder i tråden for gjennomføringen av tiltakene?*
- Kritiske suksessfaktorer: *Hva skal til for at vi skal komme dit vi vil? Hva er det nødvendig å gjøre noe med?*
- Resultatmål: *Hva er de konkrete målene etter ett skoleår? Resultater på lengre sikt?*
- Evaluering: *Har vi oppnådd resultatmålene?*
- Videre arbeid: *Blir tiltakene videreført? Hvordan? Når? Hvem er ansvarlig?*

MÅL UNIVERSELT NIVÅ:

1.	Lærere skal få økt kompetanse om hva det er som fremmer god psykisk helse og kjennetegn ved de vanligste psykiske vansker og lidelser.
2.	Personalet skal bli bedre kjent med eksterne instanser som jobber med psykisk helse
3.	Elevene skal få økt kompetanse om psykisk helse og hvordan ivareta egen psykisk helse.

MÅL	TILTAK/STRATEGISK INITIATIV	ANSVARLIG	KRITISK SUKSESSFAKTOR	OPPSTART/TID	RESULTATMÅL JUNI	EVALUERIN G	VID ERE ARB EID
1 og 2	Helsesøster/sosiallærer/ ledelse/ ev. ekstern foredragsholder informerer på fellestid bl.a. om: - psykisk helse - det gode psykososiale miljøet - om §9a i opplæringsloven - barns sosialisering - om mobbing - om skolevegring/høyt fravær - Psykisk 1.hjelp (5-7.tr) og Zippys venner (1.-3.tr) - Forandringsfabrikken - seksuell trakassering - konflikthåndtering/ atferdsregulering	<u>Ledelse</u> Helsesøster Sosiallærer AKS Eksterne foredragsholdere f. eks fra BUP, Fagsenteret, Barneverntjenesten, PPT Barnas Stasjon (Bydel /Bvern/Blå kors) Besøk av "proffer" helsesøster	Alle ser på arbeidet med psykisk helse som et viktig område og søker kompetanse Alle lærerne kjenner til undervisningsoppleggene for psykisk helse på 1.-3. tr og 5.-7.	Ved oppstart og utover hele året Oppstart av skoleåret Annet hvert år	Alle temaene er gjennomgått	Undervisning sopplegg for psykisk helse m personalet Fagsenteret har hatt foredrag om barns sosialisering i plan-uka. Personalet har vært på kurs med "Forandringsfabrikken". Øvelser i fellestider Vi har hatt kurs om hvordan takle utagerende atferd.	

1 og 2	Fellestider utover året har ellers fokus på hvordan vi følger opp mobbing/skolevegring ved - at alle er kjent med skolens handlingsplan mot mobbing (Beredskapsplanen) -at alle kjenner til den strenge aktivitetsplikten -at vi har gode rutinebeskrivelser for inspeksjoner. -at vi har rutiner for kartlegging av atferd og mulighet for tidlig intervensjon - at skolen har gode rutiner for fraværsregistrering og oppfølging-også av enkelttimer -at alle kontinuerlig minnes på betydningen av et godt læringsmiljø, elevmedvirkning og en god elev- og foreldre relasjon	<u>Ledelsen</u> sosiallærer PPT ev. skolevegringstea met AKS	Kunnskap om <i>Beredskapsplanen og Handlingsplan for langvarig elevfravær</i>, og om hva aktivitetsplikten innebærer Planene, instruksene, rutinebeskrivelser må være enkle og lette å finne Kunnskap om miljøkartlegging(<i>sosiogram</i>) til bruk i klassene) Tid til hyppige elevsamtaler	Høst, skolestart, repetert gjennom hele året. Minst 4 ganger i året Forslag til spørsmål legges ut på fellesområdet under Sosiogram (Thomas)	Personalet leser i Portalen: <i>Skolevegring – en praktisk og faglig veileder"</i> Personalet har skrevet under på at de er orientert om beredskapsplanen og på eget skriv om aktivitetsplikten (plikt til å observere aktivt, systematisk, og rapportere om sårbare elever på et tidlig tidspunkt) Rutinebeskrivelser for inspeksjon henger oppe i fellesrom og gjennomgås med jevne mellomrom Lærere rapporterer jevnlig til ass.rektor og sosiallærer Alle elever som kommer for seint inn i / uteblir fra timer, registreres på kontoret Elevundersøkelsen er gjennomgått og personalet har fått tilbakemelding om forbedringsområder	Minst ett møte gjen- nomføres med personalet på fellestid	
--------	--	---	---	---	---	--	--

1 og 2	Deltakere på utvidet ressursteam presenterer sine roller for personalet.	<u>Ledelsen</u> Sosiallærer Helsesøster BUP, Barneverntjenesten, AKS Fagsenteret, Politiet, Barnas Stasjon(Bydel/ Blå kors)kan også inviteres	Interesse fra samarbeidspartnere	Vår	Personalet kjenner til de ulike situasjoner der det vil være aktuelt med et samarbeid/melding til eksterne aktører.		
1,2 og 3	Skolen inviterer ledelsen i barnehagene i området til et dialogmøte med utveksling av forventninger og erfaringer for å forberede overgangen Jeriko lager en "Førskoleklubb" fra januar 2019 AKS arrangerer besøksdag for skolestartere som en del av førskoledagen i mai Førskoledag AKS lager egen gruppe av skolestarterne fra 1.august fram til 1. skoledag	<u>Ledelsen</u> <u>AKS/MLT/Rektor</u> <u>Sosiallærer</u> 1.trinns lærer AKS <u>Sosiallærer, 1.tr lærer, ledelse og AKS</u> AKS	Oppfølging av plan for samarbeid skole-barnehage	Høsten En gang i måneden fra januar Våren(mai) Mai Høsten	Møtet er holdt. Flere møter utover våren Dette er i gang! AKS inviterte til besøk på førskoledagen i fjor		

	Elever som starter på Jeriko i løpet av året, tas imot av fadder(e) i hver klasse. Nye elever får samtale med helsesøster eller sosiallærer. Foreldre og elev har alltid en oppstartsamtale med rektor eller ass.rektor.	<u>Lærere</u> <u>Ass.rektor</u> <u>Helsesøster</u> <u>Sosiallærer</u>	Organisering i klassen	Gjennom hele året			
3	Elever på 1.-3.trinn har tema om følelser og vennskap <i>etter programmet "Zippys venner" hver uke</i>	<u>Helsesøster.</u> <u>Lærere</u> <u>Sosiallærer</u> <u>AKS</u>	Tid til kurs, gjennomføring. Helsesøsterressurs(er økt).	Timeplanlagt (hele året) Lærere og helsesøster avholder Zippymøter	Lokal elevundersøkelse 1.-4.tr kan gi en pekepinn om bedre kompetanse. Helsesøster er ansvarlig for å ha samlinger med lærere regelmessig. Lærere sørger for å lære opp nyankomne.		
3	Elever på 2.trinn følger opplegget fra Redd barna: <i>"kroppen min eier jeg"</i> (forberedelse til temaet <i>seksuelle overgrep på 3.tr.</i>).	<u>Helsesøster</u> <u>Lærere</u>			Økt bevissthet og ferdighet i å sette grenser (vanskelig å måle).		
3.	Alle elever på 3. trinn har temaet : "Hva er bra for meg?" og ser filmen <i>"Trøbbel"</i>(om <i>seksuelle overgrep, om grensesetting</i>). Alle får tilbud om individuelle samtaler med helsesøster etterpå. Veiling og måling, oppfølging individuelt Mat og god helse (oppfølging etter veien og måling) i	<u>Helsesøster</u> <u>Lærere</u> <u>Helsesøster</u>	Tid til gjennomføring. Helsesøsterressurs (er økt).	Vår	Lokal elevundersøkelse 1.-4.tr kan gi en pekepinn om bedre kompetanse Økt bevissthet og ferdighet i å sette grenser (vanskelig å måle). Skriv går hjem til de foresatte om dette opplegget		

	klassen Digital mobbing 3.trinn	<u>Lærere</u>					
3	Digital mobbing 4.-7.trinn	behov Lærere		Høst/vår	Kurs gjennomført		
3	Presentasjon av barnevernets rolle og om barns rettigheter på 4.tr	<u>Helsesøster</u> Alna barneverntjenest e kontaktlærer	Tid/interesse for behovet hos de ansvarlige	Vår	Økten gjennomført (Skriv går hjem til de foresatte)	Ufarliggjør barnevernet!	
3.	Kunstprosjekt om følelser på 5.tr Alle får tilbud om individuelle samtaler med helsesøster etterpå. Gruppevis samtaler (med jentegruppe og guttegruppe) om følelser, pubertet og seksualitet.	<u>Helsesøster</u> Kunst- og Håndverkslærer Lærer <u>Helsesøster</u>	Tid til gjennomføring. Helsesøsterressurs (Skriv går hjem til de foresatte om dette opplegget)	Vår I løpet av året	Prosjekt /opplegg gjennomført		
3.	Faste klassemøter på 1.-7.-tr med elevrådssaker og med samtaler der elementer fra programmene " <i>Dette er mitt valg</i> ", " <i>Ingen utenfor</i> ", " <i>Olweus</i> brukes . Faste klassemøter på 1.-7.tr Timen-Livet (fra Forandringsfabrikken)	<u>Lærere</u> <u>Sosiallærer</u> Elevrådet AKS <u>Lærere</u>	Tid til gjennomføring, tid til felles planlegging Vilje til/ interesse blant lærere og ledelsen	Timeplanlagte klassemøter annenhver uke med en plan over temaene/aktivitetene. Temaer følges opp av elevrådet	Elevundersøkelsen kan gi en pekepinn om bedre kompetanse Handlingsplan for oppfølging av elevundersøkelsen i 5.-7.klasse		

3.	Prosjekter på tvers av trinn 1-7.tr som generelt styrker felleskapet og det psykososiale miljøet: Solidaritetsarr: Kan være markering av FN dagen/ Verdensbarnedagen, bok- uke, mattedager, antimobbuke, høflighets- og trivselsuker, loppemarked, " kulturelle skolesekken" Halloween, adventstunder, <i>åpen skole</i>, karneval ekskursjoner osv. Felles kantine for 5-7-trinn. AKS deltar i trivselsuker samt arrangerer diverse temauker	<u>Ledelsen</u> Lærere FAU Elevråd Redd Barna, Barneverntjenesten(de ønsker å knyttes til FNdag/Verdens-Barnedagen)	Tid og vilje til å markere	Høst/vår Høst/vår	Fellesmarkeringer er gjennomført Markering i klassene er gjennomført		
3.	Samtaler og samlinger på 7. trinn om overgang til ungdomsskolen, å ta egne valg, vennskap, gruppepress, negativ sosial kontroll. Andre temaer kan være tvangsekteskap, kjønnslemlestelse, seksuelle overgrep.	<u>Lærer</u> <u>Helsesøster</u> Lindeberg skole m/Lindeberg skoles helsesøster Andre kan være: Redd Barna, Minoritetsrådgivere ved Hellerud VG, Kuben og Rommen	Tid til gjennomføring.	Vår		Ble ikke gjennomført i fjor.	
3	SMU følger opp resultatene av elevundersøkelsen om trivsel og læringsmiljø	<u>Ledelse</u> SMU Elevrådet		2 ganger i året			

	sine roller.	Barneverntjenesten Barnas Stasjon				Glemte å invitere Barnas Stasjon H 2018
3 og foreldre	Alle elever på 1. trinn (med foresatte) gjennomfører en samtale med helsesøster. Alle foreldre får invitasjon til å være med på foreldreveiledning/samtalegrupper i aktuelle temaer i regi av Fagsenteret i Alna(ICDP),samt tilbud om gratis ferie til de som trenger det fra bl.a Røde Kors Vålerenga Fotballklubb Lindeberg gård	<u>Helsesøster</u> <u>Sosiallærer</u> <u>Fagsenteret</u> <u>Ass.rektor</u> AKS-leder	Foresatte møter. Tid til gjennomføring. Terskelen for veiledningsbehov og behov for tilrettelegging for sårbare barn og foreldre skal være lav	Høst Fagsenteret og andre tilbydere sender oss kurstilbud i løpet av hele året. Skolen legger kurstilbudet ut på hjemmesiden (AKS-leder). Ass.rektor sender ut skolemelding til alle foreldre.	Helsesøster deltar i trinnmøte på 1. trinn i etterkant dersom det er tilbakemeldinger til lærerne. Tilbakemelding fra Fagsenteret om større pågang fra våre foreldre.	

MÅL SELEKTERT NIVÅ

1.	Skolen skal jobbe for å fange opp de elevene som opplever å bli mobbet.
2.	Skolen skal jobbe for å fange opp de elevene som har et bekymringsfullt stort fravær.
3.	Skolen skal jobbe for å fange opp de elevene som sliter psykisk.
4.	Skolen skal samarbeide med bydelen

MÅL	TILTAK/STRATEGISK INITIATIV	ANSVARLIG	KRITISK SUKSESSFAKTOR	OPPSTART/TID	RESULTATMÅL JUNI	EVALUERIG	VIDERE ARBEID
1.2.og 3.	AKS-tilhørighet 1.-4.trinn	<u>Leder av AKS</u> Lærere sosiallærer	Foreldres ønske	Høst/hele året			
1.	<i>Handlingsplan mot mobbing og vold (del av Beredskapsplanen)</i> følges. Tiltakene gjelder både som forebygging og oppfølging.	<u>Ledelsen</u> SMU	Kjennskap til planen Planen må oppleves gjennomførbar av personalet.	Høst	Planen følges Elevundersøkelsen kan gi en pekepinn om bedre miljø		
1 og 3	Mobbesaker meldes direkte til rektor. Rektor utarbeider en <i>individuell aktivitetsplan</i> (tiltak i en enkeltsak, jf. oppl. § 9 A-4) og loggfører alle tiltak knyttet til oppfølging. Rektor kan fatte vedtak	<u>Rektor</u> Rektor (skoleledelse)	Kunnskap om mobbing/utestengning	Hele året	Elevundersøkelsene kan gi en pekepinn om bedring		

	om skolebytte for mobber Oppfølgingssamtaler i mobbesaker/ <i>individuell</i> aktivitetsplan § 9 A-4	<u>Helsesøster</u> (minst to) og sosiallærer					
1,2,3	Trinngjennomgang av alle elevene klassevis, inkludert Lille Gruppa Felles orientering om utsatte elever i personalet :Hvem trenger særlig oppfølging for tiden? Skolen har egen inspeksjon for utsatte elever. Atferd loggføres i en gitt periode dersom den er en del av en <i>individuell</i> aktivitetsplan § 9 A-4.	<u>Ledelsen</u> kontaktlærer Sosiallærer AKS <u>Ledelsen</u>	Tid til gjennomføring Alle er tilstede ved gjennomgangen Kapasitet til ekstra inspeksjon/obs i friminuttene	2 ganger i året En gang i måneden Kontinuerlig			
4 og foreldre	Foreldre som trenger det (på alle trinn) får invitasjon til å være med på foreldreveiledning i regi av Fagsenteret i Alna(TIBIR, PMTO, ICDP)	<u>Sosiallærer</u> <u>Fagsenteret</u>	Terskelen for veiledningsbehov og behov for tilrettelegging for sårbare barn og foreldre, skal være lav. Foreldre må tilkjennegi behov, være åpne for å få	Kontinuerlig	Økt pågang på gruppene hos Fagsenteret Skolen legger kurstilbudet ut på <i>hjemmesiden (AKS-leder)</i> . Ass.rektor sender ut <i>skolemelding til alle foreldre og håper å</i>	EKS: (V18: tilbud om veiledning for alle med urdu som morsmål (43) H17 Tilbud til foreldre med barn med autisme V18 Tilbud til foreldre til barn/ ungdom i alderen 10 – 16 år: V18 Smil gruppe H18 Tilbud for søsken(fra 11 år) av barn med spes. behov)	

			hjelp		treffe de som trenger det.		
1,2,3, 4	Utvidet ressursteam	<u>Ledelsen</u> Sosiallærer AKS PPT BUP Alna barneverntj. Fagsenteret	Interesse fra samarbeidspartnere	Høst	Rolleavklaring/ forventnings- avklaring/ ansvarsfordeling		
1 og 3	"Åpen dør" hos ledelse, sosiallærer, helsesøster og AKS	De nevnte aktører.	Alle aktørene er innstilt på en slik arbeidsmåte.	Hele året			
1,2,3 og 4	Risikovurdering av utsatte/sårbare og utagerende elever. Tiltaksplan for utsatte/sårbare/utagerende elever Samarbeidsmøter om sårbare elever.	<u>Ledelse</u> <u>Beredskapsgruppe</u> Sosiallærer Lærere Assistenter/AKS <u>Rektor</u> Ass.rektor- sosiallærer <u>Ledelse</u> Sosiallærer Helsesøster Fagsenteret og Barnas Stasjon, BUP/Kompetan sesentre som minoritetsrådgi vere og utadrettede spesialisttjenest er kan inviteres	<u>Beredskapsplanen</u> foreligger og gjøres brukervennlig og tilgjengelig, også for foreldre.		Skolen kan vise til tiltak for å beskytte utsatte/sårbare elever <u>Sosiogram av klasse miljø-undersøkelse foreligger</u> Tiltaksplan foreligger Formell innkalling av foreldre og samarbeidspartnere foreligger		

	Melding til barnevern.	<u>Rektor</u> Sosiallærer/lærer					
1,2 og 3	Lærere melder bekymring til ressursteam om f.eks. læringsutbytte, fravær, skolevegring, spiseforstyrrelser, utestengning, elever i sorg eller depresjon, atferdsendring.	Sosiallærer <u>Kontaktlærer</u> helsesøster AKS PPT Medlæringsteam kan inviteres	Alle kontaktlærerne følger opp. Helsesøster, sosiallærer og Ledelse er tilgjengelige.	Kontinuerlig	Skriftlig henvisning Møtene skal loggføres, legges i elevmappene		
1.og 3.	Psykologisk 1.hjelpsgruppe 5.-7. trinn etter Solfrid Raknes opplegg om Psykologisk førstehjelp. Noen elever på 7.tr og 6.tr blir videre med i en miljøgruppe. -De underviser alle klassene etter Solfrid Raknes opplegg om Psykologisk førstehjelp. -De passer på at ingen faller utenom i friminuttene, -læres opp til å løse små konflikter	<u>Helsesøster</u> <u>Sosiallærer</u> <u>Sosiallærer</u>	Avsette tid på timeplanen Elevene fritas inntil 10 timer fra annen undervisning for å være med i gruppen. Foresatte kontaktlærer/faglærere informeres Det må oppleves som meningsfylt av både 7.trinnselever, lærere og ledelse. Foresatte må godkjenne. De må være tilgjengelige for de andre elevene i	Høst Våren	Loggføring av timene Foreldre godkjenner skriftlig at eleven deltar(legges i mappene)		

[illegible]

	utadrettede tjenester som Brusetkollen, Lønnebakken, Nordre Aker, Nordvoll ..				utadrettede tjenestene		
1,2,3,4	Ved annet bekymringsfullt fravær anbefales henvisning til Fagsenter. BUP eller Barnevernet	<u>Ledelse</u> <u>Sosiallærer</u> Helsesøster PPT Fagsenter Barnevern BUP Lege	Alle lærerne følger opp og rapporterer jevnlig til ass.rektor		Kartlegging Registrering og dokumentasjon		

MÅL INDIKERT NIVÅ

1.	Skolen skal følge opp de elevene som har psykiske vansker i samarbeid med hjelpeinstansene.
2.	Skolen skal ha et høyt fokus på de elever som har høyt fravær.

MÅL	TILTAK/STRATEGISK INITIATIV	ANSVARLIG	KRITISK SUKSESSFAKTOR	OPPSTART/TID	RESULTATMÅL JUNI	EVALUERING	VIDERE ARBEID
2.	AKS	<u>Leder</u>	Barnet har AKS-plass	Hele året			
1 og 2	Skolen skal ta et koordineringsansvar for samarbeidet med andre instanser, og kalle inn til tverrfaglige møter eller samarbeidsmøter ved behov.	<u>Sosiallærer</u> <u>ledelse</u>	De øvrige instansene møter opp til samarbeidet.	Gjennom hele året.	Møtene referatføres		

	Fastlege kan kalles inn.						
2	Det lages en plan for oppfølging av elever med høyt fravær etter modell i <i>skolevegringsveilederen</i> .	<u>Ledelse</u> Kontaktlærer Sosiallærer PPT Helsesøster	Skolen har kunnskap om <i>skolevegringsveilederen</i> og bruken av den (i Portalen).	Så snart det oppleves bekymring rundt fraværet, og at det er mistanke om skolevegring.	Møtene referatføres Det foreligger en plan for oppfølging Samarbeidskontrakt med eleven er laget		
1.	Deltakelse i Psykologisk 1.hjelps gruppe fra 5.-7.trinn	<u>Helsesøster</u> sosiallærer	Vilje til å avsette tid på timeplanen	Høsten	Loggføring av timene		
1 og 2	Skolen drøfter med PPT så snart en elev ikke får den undervisning han eller hun skal ha. PPT kan gi råd om å gi fritak fra opplæringsplikten etter at skolen henviser om det. PPTs skolevegringsteam følger opp som veileder for PPT-kontakten Akutt situasjon: Alna barneverntjeneste, Akutt-teamet (08-16)/Barnevernsvakt: 22 70 55 20 Psykiatrisk legevakt (16-22)22 93 22 93 Aarmtelefon for barn og unge 116 111	<u>Ledelse</u> <u>Sosiallærer</u> Kontaktlærer Ressursteam <u>PPT</u>	Oversikt og oppfølging av fraværet	Ved behov-			

	UDE kan kontaktes						
±	Hvis ingen tiltak virker, fatter rektor vedtak om hjemmeundervisning, ev. fritak fra opplæringsplikten etter anbefaling fra PPT Annet skoletilbud ev. plass på behandlingsinstitusjon vurderes.	<u>Rektor</u> PPT <u>Rektor</u>		Ved behov			