

RÆK HÅNDEN UD



ERHVERVSSKOLERNES
ELEVORGANISATION

Ræk hånden ud

Udgiver

Erhvervsskolernes ElevOrganisation

Vibevej 31, 1.sal, 2400 København NV

www.eeo.dk

CVR nr: 19 34 56 96

(2016) 1. Udgave - 1. Oplag

Redaktør: Mie Hovmark

Layout: Stenstrup Grafik

Fotos: Erhvervsskolernes ElevOrganisation

Produktion: Toptryk

Navne på citater kan være ændret eller
anonymiseret af hensyn til elverne.





- Det er ikke alle, der kan spørge om hjælp -

En bog med ideer af elever til elever, lærere og ledelse på erhvervs-skolerne, samt praktikpladsen

Bogen sætter fokus på, hvad vi sammen kan gøre for at skabe en hverdag med plads til at have det svært og til at hjælpe hinanden.

FORORD FRA ELEVERNE

For to år siden stillede en pige sig op på EEO's talerstol og fortalte sin historie. Det er ikke noget nyt i vores organisation. Vi lever på historierne om elevernes hverdag, for kun sådan ved vi, hvordan vi gør det bedre.

Denne gang var historien dog anderledes. Den handlede ikke om dyre kantiner, manglende lærepladser eller dårlig udluftning. Det handlede om hendes sygdom. Pigen kæmpede med en psykisk lidelse og havde gennem sit uddannelsesforløb oplevet mange problemer - især på grund af stigmatisering og manglende forståelse. Det var en hjerteskræende historie, især fordi flere kunne berette om lignende oplevelser: At i vores uddannelsessystem er der

en gruppe unge, som måske ligner alle andre udenpå, men som har det virkelig svært indeni.

Fra og med den dag besluttede vi at kæmpe for, at der skal større fokus på unge under uddannelse med psykiske problemer, og i løbet af 2016 var det ikke blot noget, som vi havde en holdning til: Det er nu noget, vi har lavet en kampagne omkring. Den 5. september 2016 skød vi kampagnen "Hokus Pokus - Hovedet i Fokus" i gang samtidig med en række aktiviteter, som skulle munde ud i denne bog. Som led i kampagnen har vi arbejdet tæt sammen med Landsindsatsen EN AF OS, som også har et indlæg i denne bog. De skal have en stor tak for også at hjælpe med at facilitere workshops, så vi kunne få både personlige historier og løsningsforslag på bordet.

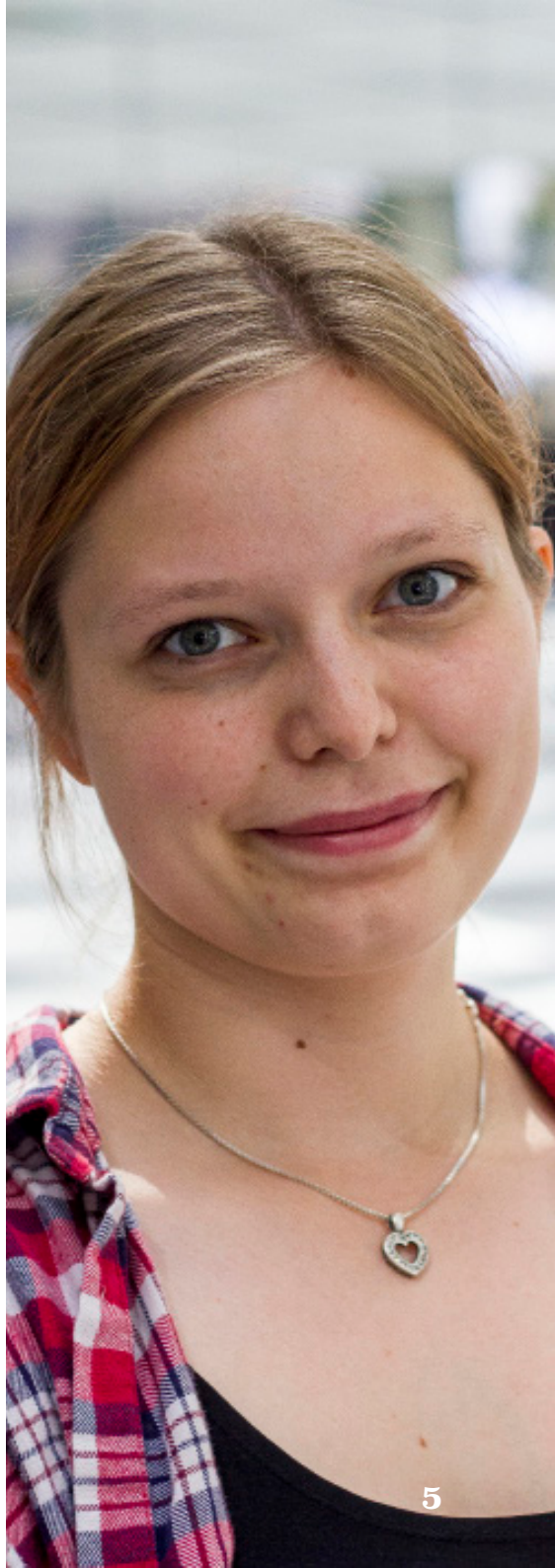
"Ræk hånden ud" er en bog med ideer til jer som elever, lærere og ledelse, samt praktikplads. Ideer der er skabt af os elever i gennem workshops og debatter, fordi vi gerne vil række hånden ud til vores venner, klassekammerater og kollegaer. Det er til tider hårdt nok at

tage en uddannelse, og derfor bør ingen gå og bakse med problemer, som de egentlig bør få hjælp til, og da slet ikke alene.

Vi håber, at du vil læse “Ræk hånden ud” og implementere nogle af ideerne i hverdagen på din uddannelse eller arbejdsplads, så vi sammen kan række hånden ud og omfavne vores venner, elever og kollegaer, for kun sådan skaber vi et uddannelsessystem, som vi kan være stolte af.

God læselyst

Mie Hovmark
Næstformand 2015/2016
Erhvervsskolernes
ElevOrganisation



I BOGEN FINDER DU:

| | |
|---|----|
| Forord fra eleverne | 4 |
| I bogen finder du | 6 |
| Indspark ved Ministeren | 7 |
| Faktuelt om emnet - Landsindsatsen EN AF OS | 10 |
| Ideer fra elev til elev | 13 |
| Hvad kan vi som elever gøre? | 14 |
| Ideer fra elev til lærer og faglærer | 16 |
| Hvad kan jeg som lærer gøre? | 18 |
| Hvordan kan undervisningen tilrettelægges? | 21 |
| Ideer fra elev til skoleledelse | 22 |
| Hvad kan skolen gøre? | 24 |
| Hvordan indretter vi skolen, så der er mere frirum? | 26 |
| Ideer fra elev til elev- og lærerplads | 28 |
| Hvad kan elev- og læreplads gøre? | 29 |
| Konkrete ideer til aktiviteter | 30 |
| Skab handling - Lav en strategi for psykisk trivsel | 33 |
| Sådan finder du hjælp | 37 |

INDSPARK VED MINISTER FOR BØRN, UNDERVISNING OG LIGESTILLING

Ellen Trane Nørby

Konstant ondt i maven eller måske hovedet, ingen at spise frokost med i kantinen, mørke tanker, der fylder hovedet eller måske deciderede psykiske lidelser. Det gør det svært at opretholde motivationen til at udvikle sig, lære nyt eller være sammen med andre. Derfor er det afgørende, at børn og unge har venner, et godt forhold til de voksne og føler sig tryk og tilpas i vores uddannelsessystem hele

vejen fra dagtilbuddene, gennem grundskolen og videre til ungdomsuddannelserne. Hvis man ikke trives socialt og fagligt på sin uddannelse eller har det svært psykisk, vil risikoen for, at problemerne sætter sig fast og måske resulterer i, at uddannelsen ikke bliver gennemført alt andet lige blive større. Og hvad venter så? En hverdag med flere nederlag og skuffelser.

Nogle unge starter på en ungdomsuddannelse med udfordringer som depression, angst eller andre psykiske lidelser i rygsækken. Her skal både lærere og klassekammerater have øje for, hvem der har brug for ekstra støtte til at komme på fode igen og sikre, at de får den nødvendige hjælp. For andre er skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse med nye omgivelser, mennesker og hverdag voldsomt og kan sætte dystre tanker i gang. De skal opdages, så problemerne ikke når at vokse sig store.

For at vores mål med erhvervsuddannelsesreformen om, at flere skal vælge og gennemføre en erhvervsuddannelse, skal lykkes, skal eleverne være glade for deres uddannelse – både fagligt og socialt. Det kræver både gode fysiske og psykiske rammer. Det er ikke nok, at maskiner og værktøj virker. Eleverne skal også have en god relation til skolens lærere og øvrige elever. De skal føle sig trygge, kunne opbygge venskaber, deltage i sociale aktiviteter og velfungerende læringsmiljøer og ikke opleve mobning og ensomhed.

Med erhvervsuddannelsesreformen indførte vi trivselsmålinger på uddannelsen. For vi ved, at trivsel kan være afgørende for, om man falder fra en uddannelse eller ej. I foråret fik vi for første gang resultater fra omkring 47.000 erhvervsskoleelevers trivselsundersøgelse. Størstedelen trives godt, men der er forskelle. For eksempel trives elever med anden herkomst end dansk bedre end elever med dansk herkomst, elever på hovedforløb trives bedre end elever på grundforløb målt på vurdering af egen indsats og motivation, kvinder trives lidt bedre end mænd målt på de samme parametre, og elever over 25 år trives bedre end dem under 20 år. Vi har altså stadig et stykke vej, før undervisningsmiljøet er godt og motiverende for alle erhvervsskolernes elever.

Mobning – både i undervisningssituationer og uden for skolen – kan også være medvirkende til, at man ikke springer ud af sengen, når vækkeuret ringer. For nogen er mobning kun noget, som finder sted i de yngste klasser i folkeskolen, men det er desværre langt

fra tilfældet. Mobning er ikke kun konsekvent at blive valgt sidst til fodbold i skolegården. Det er også at blive udelukket eller hængt ud i lukkede fora på de sociale medier. Vi skal bekæmpe mobning hvad end den foregår i grundskolen, ungdomsuddannelserne, hos mester eller på nettet. Derfor har jeg tidligere på året lanceret en aktionsplan mod mobning, som indeholder anbefalinger til bekæmpelse af mobning – også på ungdomsuddannelserne.

Vi skal bekæmpe mobning og mistrivsel og give ekstra støtte til de unge, der er ramt af psykiske problemer. Det kræver et øget fokus og en fælles indsats. Nogle unge uddannelsessøgende har problemer, der skal håndteres uden for uddannelsesområdet - af psykologer, psykiatere og sundhedsvæsenet. Andre unge tumler med et lavt selvværd eller en hård opvækst, og nogen oplever først mistrivlsen, når de starter på en uddannelse og ikke føler sig velkomne. Hvem end vi taler om, så betyder det alverden, at omgivelserne hjælper, bakker op og opfører sig ordentligt. Skal er-

hvervsuddannelserne være et godt sted at være og lære for alle elever, så skal alle blive bedre til at opføre sig ordentlig over for andre. Det er vores fælles ansvar. Skal vi styrke trivlsen, bekæmpe mobningen og sikre, at de, som har brug for hjælp, ved, hvor de kan henvende sig, skal alle gøre en ekstra indsats. ■

VI SKAL BEKÆMPE MOBNING & MISTRIVSEL OG GIVE EKSTRA STØTTE

FAKTUELT OM EMNET

Lasse Søndergaard Winther

Landsindsatsen EN AF OS

Siden 2015 har erhvervsskolereformen ”Bedre og mere attraktive erhvervsuddannelser” medført, at trivselsmålinger er blevet obligatoriske på samtlige af landets erhvervsuddannelser. Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling offentliggjorde for nyligt den første landsdækkende trivselsmåling efter implementeringen af erhvervsskolereformen. Af tallene fremgår det, at trivslen blandt majoriteten af erhvervsskoleelever er god (Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling, 2016b). I den forbindelse udtalte Lars Kunov, direktør i Danske Erhvervsskoler og –Gymnasier, at:

Det er veldokumenteret, at trivsel og tryghed er en forudsætning for læring, og derfor har undervisningsmiljøet en høj prioritet på alle erhvervsskoler (Danske Erhvervsskoler og Gymnasier, 2016).

På trods af at størstedelen af eleverne trives på erhvervsuddannelserne, så er der stadig en relativ stor minoritet af unge, der kæmper med mistrivsel blandt andet pga. psykisk sygdom. Nordea Fondens notat fra 2014 ”Unge syn på det gode liv” viser, at 22 % af unge (18-24-årige) altid eller ofte føler sig ensomme. Næsten 8 % af alle unge har eller har haft en psykisk sygdom (Nielsen, J.C., Sørensen, N. U. & Osmec, M. N., 2010). Af

Ungdomsprofilen 2014 fremgår det, at hele 24 % af eleverne på erhvervsuddannelserne har overvejet at begå selvmord (samme tal for gymnasierne er "kun" 17 %). Af samme publikation fremgår det, at 15 % af pigerne næsten dagligt føler sig kede af det, irritable eller nervøse (Bendtsen, Mikkelsen & Tolstrup, 2014). Der hersker med andre ord ingen tvivl om, at der er en del unge, som har det psykisk svært. Når man dertil lægger, at

kun 51 % af de elever, der påbegynder en erhvervsuddannelse, ender med at blive udlært inden for deres fag - og at op mod 60 % af frafaldet på ungdomsuddannelserne skyldes psykiske problemer - så er det en stærk indikation på, at der er behov for, at dette område får særlig opmærksomhed (Ministeriet for Børn, Unge og Ligestilling, 2016a; Vendsborg, P., Lindhart, A., Gram T. & Bentzen J., 2015).



Mistrivsel - et problem for den enkelte såvel som for samfundet. Når unge dropper ud af deres uddannelse, kan det opleves som et nederlag for den enkelte og kan give ar på sjælen. Foruden de negative konsekvenser, som psykisk sygdom kan medføre for den enkelte unge, så er frafald på erhvervsuddannelserne også en stor samfundsøkonomisk belastning. Ambitionen om at flere unge skal gennemføre en ungdomsuddannelse har - på tværs af politiske skel - været et uddannelsespolitisk ærinde siden Ole Vig Jensen (R) fremsatte visionen om Uddannelse Til Alle, UTA i 1993. Siden 2006 er der gennemført reformer, blandt skiftende regeringer, der konkret har haft til formål, at flere unge skulle gennemføre en ungdomsuddannelse. Hvis vi vil undgå, at unge dropper ud af erhvervsuddannelserne, er der behov for, at psykisk sundhed bliver taget alvorligt. Derfor har EN AF OS samarbejdet med EEO om at sætte fokus på unge med psykiske problemer på erhvervsuddannelserne. Som det vil fremgå af "Ræk hånden ud", så efterspørger eleverne på erhvervsskolerne, at lærere

såvel som klassekammerater tør tage fat i hinanden, hvis en elev ser ud til at mistrives. Dette sker ikke af sig selv, men kræver, at der bliver skabt en kultur på skolen, hvor psykisk sundhed bliver sat på dagsordenen. At erhvervsskoleeleverne nu vælger at tage skeen i egen hånd sender et stærkt signal om, at der fortsat er behov for at sætte trivslen på dagsordenen ude på landets erhvervsskoler. Med EEO's kampagne "Hokus Pokus - Hovedet i Fokus" er der hermed åbnet op for, at elever, lærere, mentorer og ledelse i fællesskab kan samarbejde om at skabe endnu bedre rammer for elever, der har det psykisk svært. ■

IDEER FRA ELEV TIL ELEV

“Jeg ville ønske, at nogen havde spurgt. De vidste, at jeg var syg, men de var bange for at spørge og træde mig over tærne. I stedet begyndte nogen fra de ældre klasser at mobbe mig. De forstod det heller ikke, for de spurgte ikke. Jeg blev isoleret, og da jeg fik muligheden for at starte på en frisk, fortalte jeg ingen om, at jeg var syg.” - Søren

Det vigtigste for unge med psykiske lidelser er, at de stadig føler sig som en del af fællesskabet. Det kan være hårdt, hvis ens venner trækker sig væk, fordi de er bange for at spørge eller ikke ved, hvad de skal gøre. Derfor kan vi næsten love dig en ting: Det er bedre at tage din kammerat i hånden og lave de ting, som I plejer, end intet at lave overhovedet. ■

HVAD KAN VI SOM ELEVER GØRE?

Som elev kan du gøre et par ting, som mest af alt handler om at støtte og være der for en kammerat, hvis de har fået konstateret en psykisk lidelse. Dog kan du også selv aktivt bidrage til, at I har et godt sammenhold i klassen og på skolen. På den måde har I et godt udgangspunkt for en god skoletid, og et rum, hvor I tør snakke, hvis nogen skulle få det svært.

Snak sammen, men uden at presse på

Hvis du har en kammerat, som du ved har en psykisk lidelse, så udvis interesse for lidelsen: Spørg ind til, hvordan det går med ham og fortsæt med at snakke med ham, men sørg for ikke at presse for meget

på. Man skal også respektere, at det kan tage tid at have lyst til at snakke om det.

Vær sammen med kammeraten, også i fritiden

En stor del af vores tid går med at gå i skole, men efter klokken 15 er der stadig lang tid til, at du og dine kammerater går i seng. Brug tid sammen med hinanden, især hvis du ved, at en af dine kammerater har det ekstra svært for tiden. Det kan gøre ting værre, hvis hun bliver isoleret fra det sociale fællesskab. Selvom hun har det svært, vil hun stadigvæk gerne være sammen med andre unge. Sørg derfor for at invitere hende med til fester, i biografen eller til en kop kaffe efter skole.

Sørg for at alle er med

Når I laver ting, hvad end det er i skolen eller udenfor, så sørg for, at alle er med, og at alle bliver spurgt. ■



SØRG FOR AT ALLE ER MED

IDEER FRA ELEV TIL LÆRER OG FAGLÆRER

“Jeg oplevede at lærerne ikke interesserede sig for, hvem jeg var som person, og hvad jeg gik igennem. Det smittede af på mine klassekammerater, og derfor blev jeg udstødt i stedet for at blive en del af klassen. Den dag, en af mine lærere forklarede de andre, at jeg havde haft det svært, og at de skulle byde mig ordentligt velkommen, ændrede det sig. Jeg fik klassekammerater og jeg turde igen at komme i skole,” - Meik

Som lærer gør du en verden til forskel for, hvordan vi elever oplever vores skolegang, især hvis vi har det svært. Selvom vi er “voksne-unge-mennesker”, så er vi også stadig unge, og engang imellem er det rart, hvis de ældre personer omkring os spørger. Derudover smitter din attitude af på det klassemiljø, som vi elever har. Opfordrer du til åben dialog og sammenhold fra start, så kan du være med til at ændre verden for os.

Det er klart, at det ikke er alle, der er lige snakkesalige, heller ikke lærere, og det er også okay, men mon du ikke kender en kollega, som er god til det med at snakke, også om de lidt svære ting? Spørg så eventuelt den kollega, om han ikke vil snakke med din elev, fordi du fornemmer, at eleven har det svært. ■



HVAD KAN JEG SOM LÆRER GØRE?

Vær åben over for eleverne

Ikke at du skal være åben om dig selv, men mød eleverne uden fordomme. Det har mange gode sideeffekter, men især at du virker nemmere at komme til, hvis noget skulle være galt.

Hav en åben dialog i klassen

Den halve time, det tager mandag morgen, at snakke om weekendens fester, sjove hændelser med videre, kan også blive elevernes mulighed for at sige til, hvis der er noget, der er lidt hårdt for tiden. Samtidig kan det også give elever, som har en psykisk lidelse, mulighed for at snakke om, hvordan det går. Ikke at det behøver at være rundkredspædagogik, men mere

lig den interesse, der er i skurvognen for, hvordan det går derhjemme.

Vid noget om emnet

Du behøver ikke have en PhD i psykologi, men det at vide lidt om, hvor de unge kan gå hen, hvis de får problemer, kan være det, der skal til for at hjælpe eleven videre. Det kan også være, at du får en elev i din klasse eller på dit hold, som lider af fx skizofreni. Brug en halv time på at læse om emnet, så du kan støtte og vise interesse. Husk dog, at alle mennesker er mere end deres diagnose, og derfor er det også godt at spørge ind.

Foreslå dine elever at være sammen i fritiden

For nogen er skolen bare skole, og når skolen er forbi, så er det hjem eller videre på fritidsjob. Det er derfor en god ide at opfordre dine elever til også at bruge tid sammen uden for skolen. På den måde, hjælper du dem også til at lære hinanden at kende og tage sig af hinanden, når de ikke er i skole.

Giv plads til et pusterum

Nogle elever med en psykisk lidelse har engang imellem brug for fem minutter til lige at få et pusterum. Giv dem det. Det er på alle måder bedre givet ud, end at de får svært ved at følge med og finder sig selv et sted, der ikke giver mening.

Vis initiativ

Hvis du har bemærket, at en elev ikke trives, så tag initiativ til at snakke. Når du tager det første skridt, er det nemmere for eleven at tage det næste. Hvis du ikke er typen, der er så god til at tage den svære samtale, så få en af dine kollegaer til at hjælpe, som også står nævnt øverst i dette afsnit. Vi elever kan godt lide, når der bliver vist interesse for os. Husk dog, at det er vigtigt ikke at presse på. ■





HVORDAN KAN UNDERVISNINGEN TILRETTELÆGGES?

Mere gruppearbejde i mindre grupper

Ja, det lyder måske mærkeligt, men mindre grupper gør det nemmere at blive fortrolig med sine gruppekammerater, og selvom det meste er fagligt, så falder snakken nu engang også på andre emner. Det kan være nemmere at snakke om de svære ting i en mindre gruppe, hvor man er mere fortrolig.

Temaug og undervisning om emnet: Psykisk trivsel og velvære

At lave et tema om psykisk trivsel, og på den måde inddrage emnet i undervisningen, gør, at eleverne får arbejdet med det på en anden måde, end hvis der kommer et enkeltstående oplæg om emnet

uden efterfølgende opfølgning. Et sådant oplæg kan dog stadig være en del af undervisningen. Se henvisning til undervisningsmateriale om emnet bagerst i bogen.

Mere frirum i undervisning

Ligesom at lærerne skal give plads til, at man kan have behov for et pusterum, skal undervisningen også give plads. Ikke at eleven skal have 5 timers fravær på en uge, men man skal have mulighed for at tage en timeout eller to i løbet af dagen på et par minutter uden at gå glip af alt for meget. ■

IDEER FRA ELEV TIL LEDELSEN

“Jeg ville gerne starte til psykolog og efter 3 måneders yderligere ventetid, blev det også muligt. Desværre meddelte min skole, at hvis jeg fik mere fravær, så ville jeg blive smidt ud. Jeg ville få fravær, når jeg skulle til psykolog, så jeg opgav. Jeg gennemførte mit grundforløb uden psykologhjælp. Det var hårdt og den dag i dag, tænker jeg stadig over, hvor meget nemmere det ville have været, hvis jeg bare havde fået lov til at få den hjælp, jeg skulle fra starten.”
- Bjørg

Som skoleleder er det dig, der sætter rammerne for elevernes trivsel på skolen. Det kan godt være svært at se på en skole med mange led og afdelinger mellem dig selv og eleverne. Og lige netop derfor, er det rigtig vigtigt, at der fra skolens ledelse er en plan for elevernes trivsel på skolen, psykisk såvel som fysisk. Vi ved godt, at midlerne ikke er de største i verden derude, men med nedenstående

løsninger tænker vi både stort og småt. En god indsats omkring trivsel kan også forhindre, at nogle elever falder fra deres uddannelse, og det sikrer i sidste ende flere taxameterpenge. Så det handler om at få startet. ■



HVAD KAN SKOLEN GØRE?

Ekstra lærere og kontaktlærere/mentorer

At prioritere en ekstra lærer til at hjælpe i klasser kan være godt givet ud. Så er der tid til den enkelte elev og tid til både at lære, men også at snakke om tingene.

Ellers kan det være en mulighed at oprette en kontaktlærerordning. Dermed har læreren ansvaret for en gruppe elever: for at snakke med dem jævnligt om løst og fast. På den måde er der også en person, som vi elever ved, at vi skal gå til, hvis vi har det svært.

Elevmentorer

En mentor behøver ikke nødvendigvis at være en lærer. Overstående ordning kan også varetages af ældre elever. Det er dog rigtig vigtigt, at de ældre elever i så fald

bliver klædt på til opgaven, så de ved, hvad de skal gøre, hvis en af deres yngre kammerater kommer hen og siger, at nu er det altså ved at gå rigtig galt. Sørg i så tilfælde for, at der er en lærer eller et sted, hvor mentoren kan tage eleven med hen, så de kan få hjælp.

Disse mentorer kan også stå for at facilitere en halv times samtale, hvor eleverne snakker om løst og fast, som det også er nævnt i lærer-afsnittet.

Nogle skoler har tidligere haft held med lignende ordninger omkring elever, som ikke møder op, har haft misbrug eller lignende.

Sørg for vejledning

Sørg for, at lærer-teamet ved noget om emnet, og at alle ved, hvad de skal gøre, hvis de står med en elev, der har en psykisk lidelse. Skolen behøver ikke have en masse tilbud, men bare det, at I ved, hvad der skal gøres, og hvor den unge kan gå hen, kan være en utroligt stor hjælp. Ekstra overskud, i form af at følge den unge ned til sådan et tilbud, er tidligere set som en stor hjælp.

Mere tid og støtte

Eleverne efterspørger mere initiativ og støtte fra lærernes side. Det kræver, at der sættes tid af til det. Sæt tid af på din skole til, at nogle lærere har timer til at tage sig af unge, hvis de kommer og har et problem, også selvom det ikke altid kan relateres til skolen. Unge med psykiske problemer, der ikke får hjælp, er i risiko for at falde fra deres uddannelse.

Sociale arrangementer

Fester, fredagscafeer, klubber og lignende hjælper unge med at føle sig tilpasse, fordi vi, som mennesker, er sociale dyr. Er der plads til at lære hinanden at kende, tør vi nemmere sige til og fra, når der er noget galt. Det er vigtigt, at elever og lærere kender hinanden. ■



**HVORDAN
INDRETTER VI
SKOLEN,
SÅ DER ER
MERE
FRIRUM?**

Plakater i lokalet

Vi har i forvejen fagudtryk og lignende hængende i vores klasselokale. Nede i værkstedet er der plakater, som viser, hvordan vi håndterer maskinerne bedst og undgår fysiske skader. På samme måde ville det være godt med plakater om psykiske skader. Der findes også allerede en del indsatser, som tilbyder plakater, hvor der fx står telefonnumre og løsninger til hjælp på.

Hyggeligere skoler med plads til socialt samvær

Sofagrupper eller højborde, hvor der er plads til at arbejde og slappe af, giver en mere afslappet stemning, og gør det lidt bedre at være i skole. Det giver også rum for, at eleverne kan være, ja elever og unge. Vi vil gerne snakke med hinanden - for hvad der foregår udenfor skolen påvirker os også i skolen. Så lav områder med plads til samtale.

IDEER FRA ELEV TIL ELEV- OG LÆRERPLADS

“De var i tvivl, om jeg kunne klare min psykiatriske praktik, og det var jeg vel også selv. Det viste sig dog, at det blev mit frirum. Det, at være del af en hverdag og have noget at give sig til, gjorde det nemmere for mig at komme igennem mørke tider, og jeg klarede min praktik helt fint.” - Monika, social- og sundhedshjælperlev.

Grunden, til at vi har valgt en erhvervsuddannelse, er oftest, at vi gerne vil ud og arbejde. Vi vil gerne ud i hverdagen, ude på værkstedet i praktikken. Derfor er det vigtigt ikke at tage det fra os, heller ikke hvis vi får konstateret en psykisk lidelse. Man kan sagtens blive en dygtig social- og sundhedshjælper, selvom man har en depression. Praktikken er oftest et lyspunkt, noget der får hverdagen til at hænge sammen. Som lære- og praktikplads er det derfor vigtigt, at I lytter til jeres elev og snakker med ham, hvis han har eller får en psykisk lidelse. Snak sammen om tingene og find løsninger på problemerne.

HVAD KAN ELEV- OG LÆREPLADSEN GØRE?

Kende til elevens behov og tage hensyn

Har din lærling/elev/praktikant valgt at fortælle dig, at hun har en psykisk lidelse, så er det både, fordi personen har tillid til dig, men også fordi personen har behov for at fortælle dig det. I skal arbejde tæt sammen, og derfor har praktikken også behov for at vide, hvad lidelsen betyder for praktikanten, samt hvilke hensyn der evt. skal tages, for at praktikanten kan gennemføre praktikforløbet succesfuldt.

Vi beder ikke om timelange pauser, men at praktikken tager hensyn og måske giver os 5 minutter eller snakker med os en ekstra gang, hvis det ser ud som om, vi står over for en overskuelig opgave. Det kan være små og få ting,

som praktikken kan gøre for at gøre hverdagen nemmere for praktikanten. Snak med praktikanten.

Fleksibilitet

Hvis eleven har en lidelse som kræver besøg hos psykologen, så vær fleksibel. Unge med psykiske lidelser er normale og dygtige elever lige såvel som andre unge.

Søg viden og spørg

Du skal ikke være professor i psykologi, men du må gerne spørge eller søge viden om psykiske lidelser. Det kan være meget praktisk. Vær nysgerrig og spørg ind til, hvad det vil sige at leve med en psykisk sygdom. ■

**KONKRETE
IDEEER
TIL
AKTIVITETER**

De forrige kapitler har handlet om overordnede ideer, som kan igangsættes af forskellige personer rundt omkring den/de unge med en psykisk lidelse. De efterfølgende ideer er konkrete aktiviteter, som kan udføres forskellige steder rundt omkring den/de unge. Det er også ideer, som alt i alt kan være med til at skabe mere rummelige uddannelser. Hvis du/I er rigtig interesseret i at skabe et mere åbent læringsmiljø, så læs næste afsnit, som handler om, hvordan du i samarbejde med elever og elevråd kan lave retningslinjer for det psykiske undervisningsmiljø.

Walk and talk

Gå en tur og snak om tingene. Det kan være som en del af undervisningen i psykisk trivsel, eller det kan være for at få et afbræk i undervisningen eller arbejdsdagen. Konkrete spørgsmål eleverne kunne få:

Hvad tænker I, når vi siger psykisk trivsel?

Hvordan skaber vi en hverdag, hvor der er plads til, at vi er forskellige?

Når eleverne dernæst kommer tilbage i klasselokalet, så snak

sammen om, hvad alle har snakket om. På den måde er der mulighed for at høre flere i klassen have det på samme måde som en selv.

Frokost/fællesspisning

For at sikre, at klassen får et godt sammenhold, så gør ligesom ude i praktikken: hold frokostpause sammen. Sæt jer et par gange om måneden i kantinen og snak om løst og fast. Eller som elev arranger fællesspisninger uden for skoletiden.

Åben dialog i klassen/klassens time

Som beskrevet under kapitlet om, hvad læreren kan gøre, så hav dialogen i klassen. Brug en halv time mandag morgen på at snakke om, hvad der er sket i løbet af weekenden og eventuelt fredag eftermiddag på at snakke om, hvad der skal ske i weekenden. På den måde bliver det også forholdsvis nemt at lægge mærke til, hvis nogen føler sig udenfor.

Flere ting sammen

Lav ting sammen. Det kan ikke siges nok. Hvad end det er en kop kaffe, en gåtur, en bytur eller en filmaften derhjemme.

Oplæg om psykiske sygdomme med ungeambassadører

Landsindsatsen EN AF OS tilbyder oplæg ved ungeambassadører, som selv har prøvet eller stadig prøver at leve med en psykisk lidelse. Det er et godt indspark til at starte dialogen. Find deres oplysninger under "Sådan finder du hjælp".

Teambuilding

Mange gymnasier har stor succes med teambuilding, og selvom en del erhvervsuddannelser har utroligt travlt, kan en dag taget ud af kalenderen til teambuilding give igen på den lange bane. Lav nogle øvelser, hvor eleverne lærer hinanden at kende, så de ved, hvem de går i klasse med.

Introuge med fokus på tryghed

Ligesom ovenstående idé om teambuilding - bare skridtet videre. Hvis I alligevel har en introuge, så brug den også til at snakke med

eleverne om, hvordan I sammen skaber en god skoletid, også hvis en af jer skulle få eller har en psykisk lidelse.

Talegrupper/kontaktgrupper

Mange skoler har i forvejen klubber, hvor man nærder med robotter, biler eller læser bøger. Opret på den måde tale- eller kontaktgrupper, hvor eleverne kan få lov til at snakke med hinanden og støtte hinanden. På den måde sikres det, at selvom eleven ikke ender i en klasse, hvor denne føler sig tilpas, så er der mulighed for at finde et trygt rum og andre kammerater, mens eleven går på skolen.

Sørg dog for, at klubben ikke har et navn eller generelt bliver stigmatiseret, da dette kan føre til, at de unge ikke føler sig trygge eller tilpas ved at komme der. ■

The background is a collage of various sticky notes and diagrams. The notes are in different colors (red, yellow, purple, green) and contain handwritten text in Danish. Some visible text includes "TIDEN", "Udfordringen er, at der mangler en praksis-leving, som kobler sig til ena... leseren", "UDD. INSTITU...", and "LÆRNERNES MÅ...". There are also some diagrams and arrows drawn on the notes.

SKAB HANDLING LAV EN STRATEGI FOR PSYKISK TRIVSEL

Der er mange måder at arbejde med psykisk trivsel på, og det kan være, at du allerede gør en del, der hvor du er. Dog vil vi lige give dig en sidste god ide med på vejen, som tager udgangspunkt i vores eget udgangspunkt for denne bog.

LYT TIL OG SNAK MED ELEVERNE

Det er vigtigt, at når vi snakker om ting, der involverer eleverne, herunder deres trivsel, så involveres de. Vi vil, som elever, rigtig gerne give vores besyv med og vil gerne høres, når det handler om ting, der påvirker os selv eller vores klassekammerater.

Derfor vil vi opfordre jer til at lave en strategi for, hvordan I skaber en god psykisk trivsel på skolen, sammen med jeres elever.

Det du kan gøre for at udarbejde disse strategier er følgende:

1. Indkald til et elevrådsmøde eller elevmøde, hvis I ikke har noget elevråd
2. Forbered en dagsorden, hvor det er meningen, at eleverne igennem dialog og samarbejde skal finde på løsninger til, hvordan vi sammen skaber et godt psykisk undervisningsmiljø.

Få gerne besøg af EN AF OS og måske en fagperson, som kan snakke om psykisk trivsel. På den måde, får du både indspark fra andre unge, men også faglig viden. Kick start gruppe arbejdet, ved at stille eleverne spørgsmålet: ***Hvad tænker I, når jeg siger psykisk sygdom?***

På den måde får du kick-startet eleverne og sat gang i tankerne. Saml bagefter op ved at spørge dem, hvad de snakkede om.

Del derefter eleverne ud i grupper. Gerne, hvor du måske blander dem på tværs, så de ikke kun står

med dem, som de er vant til at være sammen med.

Bed dem om i grupperne at finde 3 ideer/løsninger, der kan gøre det psykiske undervisningsmiljø bedre. *Bed dem gerne uddybe ideerne, hvis de har tid til det.*

Saml op i plenum og nedsæt en arbejdsgruppe, der sammen med skoleledelsen/lærer/praktikstedet udarbejder strategien for, hvordan I som skole/praktiksted skal skabe et bedre psykisk undervisningsmiljø.

3. Sørg for, at arbejdsgruppen mødes og får udarbejdet strategien. Giv dem den hjælp, som de behøver, men sørg for at alle omkring eleverne bliver involveret. Det kan være skoleledelse, vejledere og lærer. Alle skal med, så der er større ejerskab og forhåbentlig mere forpligtelse overfor strategien.

4. Implementer strategien på din skole, og sørg for at de bliver til noget.

Der er intet være end hensigter, som aldrig bliver til handling. Det

gør hverken godt for elever, skole eller praktiksted.

5. Hvis I får behov for hjælp, så tøv ikke med at kontakte Erhvervsskolernes ElevOrganisation. Vi hjælper gerne, og har, som du kan se, selv udarbejdet en række ideer, som vi håber at I vil tage med.

6. God fornøjelse



LITTERATURLISTE

Bendtsen, P., Mikkelsen, S. S., Tolstrup, J. S. (2014): Ungdomsprofilen 2014 Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web: http://www.si-folkesundhed.dk/upload/sundhedsadf%C3%A6rd,_helbred_og_trivsel._ungdomsprofilen_2014.pdf

Danske Erhvervsskoler og –Gymnasier (2016). Trivsel er en forudsætning for læring. Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web: <http://deg.dk/aktuelt/nyhedsbreve-de/trivsel-er-en-forudsætning-for-laering/trivsel-er-en-forudsætning-for-laering/>

Ministeriet for Børn, Unge og Ligestilling (2016a). Fortsat stort frafald på erhvervsuddannelserne. Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web: <http://www.uvm.dk/Aktuelt/~UVM-DK/Content/News/Udd/Erhvervs/2015/Sep/150917-Fortsat-stort-fracald-paa-erhvervsuddannelserne>

Ministeriet for Børn, Unge og Ligestilling (2016b). Trivselsmåling på EUD, 2015. Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web: <http://www.uvm.dk/Aktuelt/~UVM-DK/Content/News/Udd/Erhvervs/2016/Apr/160420-Eleverne-trives-paa-erhvervsuddannelserne>

Nielsen, J.C., Sørensen, N. U. & Osmec, M. N. (2010). Når det er svært at være ung i DK – Unges trivsel og mistrivsel. CEFU. København Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web på: http://www.cefu.dk/media/225966/trivsel_version_6.pdf

Vendsborg, P., Lindhart, A., Gram T. & Bentzen J.(2015). Tal til psyken, Fakta om psykisk sundhed og psykisk sygdom. Psykiatrifonden. Lokaliseret d. 18. oktober 2016 på World Wide Web: <http://www.psykiatrifonden.dk/media/1417569/tal-til-psyken-september-2016.pdf>

SÅDAN FINDER DU HJÆLP

Bogen kan findes digitalt, til fri afbenyttelse på:

www.eeo.dk/trivsel

Det kan være en stor mundfuld at holde styr på ting. Her finder du links til steder, hvor du kan finde hjælp og inspiration, både til undervisningen, men også til at hjælpe eleverne videre:



Undervisningsmateriale - EN AF OS

Landsindsatsen EN AF OS har igennem en årrække sat fokus på at nedbryde tabuerne omkring psykiske lidelser. Det gør de blandt andet i gennem oplæg fra ungeambassadører og undervisningsmaterialer. Det er også sammen med dem, EEO har udviklet en workshop til at genere ideer

om, hvordan vi skaber mere plads til trivsel.

Du kan finde generel information om projektet på

www.en-af-os.dk

Du kan finde undervisningsmaterialet, som EN AF OS har udviklet på www.en-af-os.dk/brydtaavsheden

Derudover kan du på nedenstående side finde hjælp til at finde hjælp. EN AF OS har lavet en liste med tilbud og numre. Denne liste kan du finde på:

www.en-af-os.dk/hjaelp



Ungekompaset

”Ungekompaset er en digital GPS, hvor unge psykisk sårbare, venner og familie kan søge oplysninger om, hvor de kan gå hen for at få hjælp. Det er første gang, at både private og offentlige tilbud bliver samlet et sted.” – Ungekompasetts hjemmeside den 02/11-2016.

Hjemmesiden gør det nemt og overskueligt at hjælpe unge videre og søge information.

Du kan finde hjemmesiden:

<http://www.ungekompaset.dk/>

**RÆK
HÅNDEN
UD**



**ERHVERVSSKOLERNES
ELEVORGANISATION**