

# Rapportering for 2022 – Robust Ungdom i Indre Østfold kommune

---

## Måloppnåelse

Prosjektet ligger godt an i forhold til prosjektplanen. Målet har vært å få Robust Ungdom undervisning inn i ordinær drift ved prosjektskolen Askim ungdomsskole, samtidig som nye skoler i kommunen tar Robust Ungdom i bruk. Vi har lært opp nye mange nye nøkkelpersoner. Vi har jobbet systematisk i styringsgruppen og i rektorgruppen. Vi har gjennomført inspirasjonssamlinger for ressursgruppen (eksterne hjelpere) og nøkkelpersoner ved skolene. Vi har fortsatt med å tilby gratis opplæring i undervisningsmateriellet to ganger i løpet av året. Vi har opplevd nasjonal interesse og har hatt mange eksterne skoler på kurs hos oss fra hele landet.

I tillegg har vi søkt og fått midler fra Utdanningsdirektoratet til å utvikle tilsvarende undervisning for barneskolen – Robuste Barn.

## Status

### Status prosjekt:

Målet og målgruppen er det samme. Det er ikke gjort vesentlige endringer. Robust Ungdom skal implementeres på alle ungdomsskolene i kommunen. Dette er forankret i styringsgruppen og kommunens ledelse.

### Status evaluering:

Kommunen henvendte seg til tre tilbydere (SINTEF, Telemarksforskning og NOVA/Oslo Met), og valgte å gå videre med NOVA/Oslo Met pga deres Ungdata-kompetanse og nærhet til tilsvarende prosjekter. Evalueringen ble gjennomført våren og tidlig høst 2022. Vi valgte å inkludere to ungdomsskoler i evalueringen for å lære mer om overføringsverdi og implementering. Rapporten kom i februar 2023. Resultatene er nyttige for oss. Det vil være behov for videre utviklingsarbeid i 2023, basert på funn fra evalueringen.



## Utfordringer

### Hvilke eventuelle utfordringer har prosjektet hatt i 2022?

#### Etablere stabil tverrfaglige forpliktelse

Vi har strevd noe med den tverrfaglige forpliktelsen. Målet har vært at prosjektskolen skulle fase ut bruken av prosjektleder som foreleser, og at andre fagfolk fra hjelpetjenestene skulle komme inn i stedet. Samarbeidet er avklart på ledernivå, men i praksis har foredragsholdere av ulike grunner ikke kunnet møte likevel, for eksempel på grunn av sykdom, post-pandemi utfordringer etc. Det har rammet Askim ungdomsskole på en uheldig måte. Når eksterne hjelpere uteblir gang etter gang, skaper det frustrasjon mot hjelpetjenestene.

#### Motivere ungdomsskole-lærere til å leke

Mysen ungdomsskole startet opp skoleåret 2021/22. Mysen har to erfarne miljøarbeidere som holder alle foredragene og som også er stødige og inspirerte nøkkelpersoner ved skolen. Foredragene fungerer godt, og elevene gir gode tilbakemeldinger. Utfordringen ved Mysen ungdomsskole har vært at skolen ønsket å starte opp på alle tre trinn samtidig. Skolen har opplevd noe motstand blant lærerne i å gjøre så mye nytt så fort. Dette kom tydelig frem i den eksterne evalueringen. Elevene reagerer på at lærere ikke følger opplegget og ikke gjennomfører leken.

#### Få nye skoler i gang på systematisk vis

Nye ungdomsskoler (Knapstad og Spydeberg) har vært på kurs, men så vidt kommet i gang. Det er opp til hver enkelt skole å velge gjennomføringsmåte og tempo. Skolene må selv organisere de månedlige samlingene og knytte til seg tverrfaglige ressurspersoner. Det gir mindre oversikt og styringsmulighet for styringsgruppen, men er nødvendig for å gi skolene nødvendig handlingsrom til å implementere på en skole-tilpasset måte. Vi ser at det tar tid å få nye skoler med på laget, men tror det er viktig å bruke tid.

### Hva har vært gjort for å løse disse utfordringene?

- Alle utfordringene er drøftet i styringsgruppen
- «Hva som skal til for å lykkes» har vært jevnlig tema i rektorgruppen.
- Det har blitt avholdt egne inspirasjonssamlinger for rektorene.
- Vi har planlagt inspirasjonssamling for alle lærerne ved alle involverte skoler i mars 2023.
- Vi har holdt en digital inspirasjonssamling for ressurspersoner i hjelpe-tjenestene
- Alle nye skoler har fått tilbud om opplæring på egen skole ved prosjektleder.
- Flere lærere og andre fagfolk fra tjenestene har deltatt på to-dagers kurset.



## Resultater

**Resultat 1:** Tiltaket gjennomføres på syvende året ved Askim ungdomsskole og er implementert i driften. Nye skoler har startet opp. Tiltaket oppleves som nyttig og verdifullt av elever, lærere, fagfolk og foreldre. Det er besluttet at tiltaket skal videreføres ved alle ungdomsskolene i kommunen og inngå i alle relevante planer.

**Resultat 2:** Tiltaket har spredd seg til andre skoler i hele landet via kurs og nettressursen. Vi opplever stor nasjonal interesse. Vi erkjenner et ansvar for å følge opp denne interessen. De fleste kommunene stiller med en tverrfaglig sammensatt gruppe. I tillegg er det mange fra Indre Østfold som har deltatt på kursene; disse utgjør en betydelig andel.

April 2023:	Ringsaker, Øvre Eiker, Færder, Lyngdal
Desember 2022:	Horten, Lillesand, Stjørdal, Skiptvet
Mars 2022	Våler, Karlsøy, Halden, Steinkjer
Oktober 2021:	Nordre Follo, Osterøy, Moss,
Del 2 oktober 2021:	Vestby, Averøy, Oslo,
Januar 2021 (en dag digitalt):	Ås, Marker, Averøy, Nordre Follo
November 2021 (digitalt introkurs)	Lier, Halden; Vestby, Ullensaker, Nordre Aker

**Resultat 3:** Vi har etablert en enda tydeligere struktur for styring og drift, men her er det mer å gjøre.

**Resultat 4:** Vi har fullført en ekstern evaluering v/Nova og Oslo Met. Se punkt lenger ned.

**Resultat 5:** Vi har fullført to-dagers instruktørkurs vår og høst og planlagt nye. Til sammen har vi nå holdt fire fysiske kurs over tre år og to digitale kurs, i tillegg til mange foredrag.

**Resultat 6:** Vi har fullført novellefilmen om avtalt slåssing med et tilhørende undervisningsopplegg og gjort alt tilgjengelig på nettsiden  
<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/film-og-oppgaver/>

**Resultat 7:** Prosjektleder har laget skolestart-undervisning som forberedelse til å gå i gang med Robust Ungdom senere på høsten. Les mer her:  
<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/skolestart/>

**Resultat 8:** Vi har gjennomført inspirasjonssamlinger og planlegger flere i 2023.



**Resultat 9:** Lydfiler til 20 minutter gymsalundervisning om pust på alle trinn fungerer godt. Elevene gir gode tilbakemeldinger om at samlingene er nyttige.

<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/8-trinnsamlingene/2-pust/>

**Resultat 10:** Vi har produsert flere synlige merkevareprodukter som skolene kan ta i bruk for å skape stolthet og synliggjøring.

PLAKETT, mål etter ønske



HANDLENETT



## Robuste Barn

**Resultat 11:** Et spin-off resultat er at vi er i gang med en videreutvikling for barneskolen. Dette er etterspurt fra barneskolene og kommunen, for å sikre den røde tråden. Vi har i 2022 søkt og fått midler fra Utdanningsdirektoratet til å utvikle tilsvarende undervisning for barneskolen – Robuste Barn.

Det ble besluttet en felles styringsgruppe for begge satsingene fra 01.01.2023.

### Mer om Robuste Barn

Robuste Barn er inspirert av Robust Ungdom, men har ulikt innhold og ulik oppbygging. Vi prioriterer videreutvikling på 1.- 4.trinn i barneskolen. Gjennom tidlig innsats fra første klasse legger vi et godt grunnlag å bygge videre på. Prosjektet inkluderer også foresatte gjennom foreldremøter.

Sentrale ingredienser i Robuste Barn er arbeid med å etablere godt klassemiljø, styrke inkludering, gi kompetanseheving til ansatte og foresatte, styrke leken som verktøy, lære mer om psykisk helse, gi undervisning om søvn, og ta i bruk varierte læringsmetoder, som samarbeidslæring, pustøvelser, bevegelse og sang i undervisningen. Der det finnes allerede godt utviklede læringsressurser tar utgangspunkt i disse og setter dem inn i et system som gjør det lettere for lærerne å ta ressursene i bruk.

Programmet skal harmonere med det allerede etablerte Robust Ungdom i ungdomsskolene i Indre Østfold kommune.



## Læringspunkter som vi vil arbeide med videre:

1. Nye rutiner må bli en del av vanlig praksis. Bruk av tiltaket skal ikke lenger ikke kreve ekstra innsats.
2. Rutiner for oppfølging og kvalitetssikring er etablert som en del av tiltaket.
3. Tjenesten/kommunen har planer og rutiner for vedlikehold av tiltaket (dvs opplæring, veiledning, rekruttering, støtte etc).
4. Videreføring av tiltaket er integrert i de eksisterende styringsdokumenter for tjenestene.
5. Prioritere leken høyere ved å bytte om rekkefølgen i undervisningsopplegget.

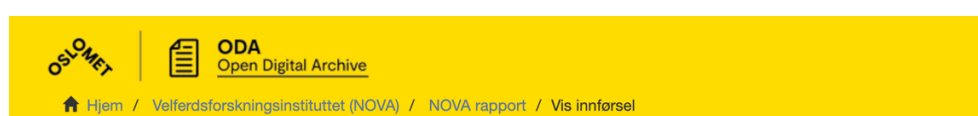
**Tiltak: En sjekkliste for å styrke videreføring og drift er under utarbeidelse.**

BANNER, 2 x 1,5 meter



## Læringspunkter fra evalueringsrapporten «Liv, lek og lære» - erfaringer med undervisningsprogrammet Robust Ungdom»

Vi gjengir her noen utdrag fra rapporten. Oppfølging av funnene blir viktig for oss i 2023. Evalueringen er gjort av Karolin Moberg, Jon Rogstad og Mira Aaboen ved NOVA/Oslo Met. Rapporten kan leses her: <https://hdl.handle.net/11250/3053007>



### Liv, lek og lære. Erfaringer med undervisningsprogrammet Robust Ungdom

Moberg, Karolin; Rogstad, Jon; Sletten, Mira Aaboen

#### Report



#### Sammendrag

Kan lek brukes for å skape gode skolemiljøer? I Indre Østfold gjøres det forsøk gjennom undervisningsprogrammet Robust Ungdom. Målet er å styrke samholdet og den psykiske helsen. Tiltaket er rettet mot skolens ansatte og elever, og er en del av læreplanens tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring. Vi bruker både kvalitative og kvantitative metoder for å innhente erfaringer med tiltaket fra elever, lærere, ledelse og andre ansatte ved Askim og Mysen ungdomsskoler. Dataene gir innblikk i aktørenes erfaringer med undervisningsprogrammet og kunnskap som peker ut retning for implementering på nye skoler. Resultatene viser at mange av elevene synes lek er et givende tilskudd til undervisningen som også har flere positive effekter. En forutsetning for at Robust Ungdom skal lykkes, er at tiltaket gis prioritet av skoleledelsen, og at lærerne engasjerer seg med en vilje til å slutte opp om prosjektet.

#### Utgiver

NOVA/OsloMet

#### Serie

NOVA-rapport;2023: 1

### I evalueringen ble følgende problemstillinger undersøkt:

1. Det brede bildet: Er opplevd livskvalitet, trivsel, nivået av helseplager og relasjoner til jevnaldrende annerledes for elevkull som har deltatt i Robust Ungdom, enn for andre ungdomsskoleelever i regionen og med tidligere elevkull ved Askim og Mysen Ungdomskoler?



2. Rektorenes vurderinger og lærernes tiltakslojalitet: Hvilke forventninger til tiltaket har ledelsen ved de to skolene? Har lærerne tro på metodene, og gjennomføres programmet slik det er beskrevet?
3. Elevenes erfaringer: Hvordan opplever og erfarer elevene tiltaket? Opplever de undervisningen og andre aktiviteter de har deltatt i som givende, nyttige og lærerike? Hva synes de om undervisningsoppleggets ulike deler?
4. Skoleutvikling og overføringsverdi: Er det erfaringer fra implementeringen av Robust Ungdom som er nyttige for skoleutvikling generelt og for arbeid med folkehelse og livsmestring som tverrgående tema i undervisningen?

Det var **særlig tre forhold** som så ut til å være viktige for å opprettholde elevenes oppslutning om tiltaket:

- 1) Endring av struktur på undervisningsopplegget. Leken må komme tidligere, slik at lærerne ikke kan bruke opp tiden på de andre punktene for å slippe lekene.
- 2) Foredragene oppleves for lange for elevene og må ifølge elevene kortes ned.
- 3) Elevmedvirkning. Elevene må ha mulighet til å ytre sine meninger om tiltaket gjennom elevdemokratiske organer utenfor Robust Ungdoms egen ressursgruppe.

**Et sentralt funn** i denne rapporten er at den rådende situasjonsforståelsen på den enkelte skole er med å legge føringer på hvordan et nytt tiltak gjennomføres og mottas. Som regel vil det være nødvendig å tilpasse et tiltak til den lokale konteksten, men når man gjør endringer bør man også følge nøye med på hvilke eventuelle utilsiktede konsekvenser som kan oppstå.

**Et annet funn** er at elevene ikke opplever lærernes deltakelse under leken som en viktig betingelse for undervisningsopplegget. For elevene ved Askim ungdomsskole var det ikke lærerens deltakelse som var det sentrale, men at læreren satte av nok tid til lekene, siden lekene opplevdes som det viktigste elementet ved undervisningsopplegget av Askim-elevene.

Ettersom leken anses som det viktigste elementet i Robust Ungdom både av prosjektleder og elevene ved Askim ungdomsskole som har deltatt i prosjektet lengst, bør lekene gjennomføres etter undervisningsoppleggets intensjoner for at elevene skal slutte opp om tiltaket. Hvis ikke elevene slutter opp om tiltaket og synes det er nyttig, mister tiltaket sitt mandat.





## Hva skal til for at et tiltak som Robust Ungdom skal fungere etter intensjonen og la seg overføre til andre skoler?

- **Skolens ledelse må ha styringen og lede prosjektet.** Dette handler både om å sette opp mål og om å sikre at tiltaket blir prioritert når det gjelder tidsbruk og økonomi. Samtidig bør man være bevisst den lokale konteksten tiltaket implementeres i, og hvordan det påvirker valg og tilpasninger som gjøres underveis.

- **Lærerne må tilføres eierskap**, noe som forutsetter at de bevisstgjøres og følges opp når det gjelder balansen mellom egen autonomi og universalisme. De bør for eksempel ikke kutte ut lekene etter eget ønske, men man bør sørge for at opplegget tilpasses en situasjon der lærere i ulik grad er komfortable med å inngå i leken selv. Det er kanskje ikke like avgjørende at de selv er med, dersom dette er til hinder for at lekene gjennomføres.

- Det er avgjørende at man har **nøkkelpersoner tilgjengelig**. De er både sparringpartnere for de ansatte og nyttige i gjennomføringen av prosjektet.

- **Ressurspersonene** kan blant annet holde foredragene, mens det synes bedre om **kontaktlærerne**, som er tette på elevene, gjennomfører prosjektet i egen klasse. En slik ordning sikrer både dybde og bredde i tilnærmingen.

-**Elevene må ha Robust Ungdom gjennom hele skoleløpet** i ungdomsskolen. Ved å starte med lekene tidlig antar vi at de i større grad opplever dette som en naturlig samhandlingsform, og at praksisen med lekene utvikles sammen med dem selv og i fellesskapet dem imellom utover på ungdomstrinnet.

### Sitat:

"Eleven tror at veldig mange elever på skolen liker Robust Ungdom. De blir glade når de ser at det er på timeplanen og etterspør Robust Ungdom hvis det er lenge siden sist samling. Samme elev beskriver hvordan Robust Ungdom har spilt en rolle for å bedre miljøet i klassen, noe som er et sentralt mål for tiltaket. Fra dette intervjuet har vi notert: Eleven forteller at på 8. trinn var det mange av elevene i klassen som ikke snakket sammen. Leken i Robust Ungdom har gjort at det nå er det naturlig å snakke med alle i klassen."



## På hvilken måte kan arbeidet som gjøres med midler fra tilskuddsordningen bidra til å fremme det systematiske folkehelsearbeidet?

Robust Ungdom er en hjelp til systematisk undervisning i folkehelse og livsmestring for ungdomsskolen. Det er også en hjelp til skolens systematiske arbeid med trygt og godt skolemiljø. Robust Ungdom bidrar til å styrke tilhørighet og felleskap for alle.

Å fremme følelse av tilhørighet er viktig i folkehelsearbeid. Vi ønsker at lærerne skal være bevisste på at det er mulig å skape trygge og positive klassemiljøer overalt og alltid, og at det er et viktig bidrag til å fremme elevenes psykiske helse og forebygge problemer. Vi ønsker at tenåringer skal være klar over at psykisk helse ikke er en fast betingelse, men skapes hver dag av måten vi behandler andre og oss selv på.

Å arbeide systematisk med fellesskapsbyggende tiltak i klasserommet, på de unges arbeidsplass, er av stor betydning for deres helse. Mangel på tilhørighet er en stor risikofaktor for utvikling av senere problemer. Mobbing og følelsen av å stå utenfor samfunnet er også risikofaktorer. Mange elever går gjennom skoletiden uten å føle seg inkludert, trygge og avslappede blant jevnaldrende i klasserommet. I helsefremmende og forebyggende arbeid må vi ha fokus på sosial støtte, tilhørighet, muligheter og ferdighetstrening.

Skoler og klasseromsmiljøer er viktige fordi ungdom tilbringer så mye tid der. For mange elever er skolen inngangsporten til å føle at de tilhører samfunnet. Den mest effektive måten å skape bånd og øve på sosiale ferdigheter mellom mennesker er gjennom lekne ikke-konkurrerende aktiviteter. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et inkluderende og tryggere klassemiljø.

Gjennom strukturerte øvelser bygger elevene relasjoner samtidig som de trener opp sine sosial-emosjonelle ferdigheter. De arbeider med å utvikle indre bevissthet, lære å forstå egne og andres følelser og behov, utvikle ansvar for andre, se seg selv som en del av en større kontekst og forstå samfunnets kompleksitet. Tilnærmingen er bygget på positiv psykologi og kognitiv-atferdspsykologi.





www.robustungdom.no

## Søvnundervisning – et viktig folkehelseiltak

Å gi ungdommer mer kunnskap om søvn er et viktig folkehelseiltak. I Robust Ungdom får elevene søvnundervisning på alle trinn. Elevene syns denne undervisningen er nyttig og viktig. Stadig flere unge sliter med psykiske helseplager. Mer søvn kan være medisinen mange trenger. Ungdom som sover mindre enn 6-7 timer rapporterer høyt nivå av psykiske helseplager, mer hodepine, mindre fornøyd med helse si, har dårligere selvbilde, dårligere helse og trivsel (Ungdata Agder, 2022). Søvn er helt fundamentalt for læring, hukommelse, oppmerksomhet, immunforsvaret, appetittregulering og hormonregulering. Prosjektleder Anne-Kristin Imenes har i samarbeid med Ungdata ved KORUS skrevet om behov for søvnundervisning som et folkehelseiltak. Se NRK- saken her: <https://www.nrk.no/sorlandet/meiner-sovn-ma-inn-i-skulen--medisin-for-psykisk-helse-1.16289031>

Er det læring og erfaringer fra tiltakene som kan beskrives?  
Har kommunen/prosjektet gjort noe som de mener er nyttig for andre å lære av?

Vi ønsker å dele følgende erfaringer:

**Vi har erfart hvor viktig det er at det synliggjøres hvordan tiltaket understøtter andre satsinger.** Det må skapes en helhet og en sammenheng. Når ting henger sammen oppstår en forsterkende synergieffekt. Eksempel: Da en av skolene opplevde et selvmord blant elevene før skolestart, ble det naturlig å ta i bruk en samling fra Robust Ungdom som nettopp hadde tristhet, selvmordsforebygging, hvordan ta vare på hverandre, og hvordan å trøste en venn, som tema. Samlingen ble godt mottatt av alle involverte parter. Det ble tydelig for alle at Robust Ungdom var med å bygge opp under skolens – og kommunens selvmordsforebyggende arbeid.

**Eierskapet må holdes «varmt» i kommunen:** Etter syv år har vi erfart hvor viktig det er med solid og varig forankring i kommunens ledelse. Koordinator i kommunen har en sentral rolle som pådriver og organisator. Eierskapet til undervisningsprogrammet må holdes «varmt» gjennom jevnlig styringsmøter, rektormøter, ressursamlinger og kurs. Koordinator har også fått stadig mer å gjøre i forbindelse med henvendelser utenfra, fra andre interesserte skoler i hele landet. På sikt er det behov for en ekstra medarbeider som kan hjelpe til med å holde kurs og samlinger, gi veiledning, og svare opp henvendelser fra hele landet.





[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

**Eierskapet må holdes «varmt» i skolens ledelse.** Rektors entusiasme, rektors begrunnelse, rektors modelleringsevne, vilje til å beslutte og evne til å organisere gjennom gode planer og rutiner er avgjørende. Begrunnelsen for tiltaket må være klart for alle, og rektor må skape eierskap i personalet.

**Støttestrukturer for lærerne er viktig:** Vi har erfart at rutiner og praktisk hjelp må settes i system slik at tiltaket bedre kan gli inn i den daglige driften. Rektor må skape nødvendige støttestrukturer i hverdagen slik at lærerne får nødvendig praktisk hjelp, veiledning og øvelse. For eksempel bør stillingsressurs brukes til å etablere utstyrs-kasser med ferdig kopiert materiell og et utstyrs-lager.

**System for opplæring av ressurspersoner:** Det har vært avgjørende at vi arrangerer gratis opplæring to ganger i året. På den måten kan vi lære opp nye medarbeidere kontinuerlig og opprettholde engasjement.

**Faglig inspirasjon er viktig for å opprettholde entusiasmen:** Prosjektleder har fortsatt en rolle i prosjektet, men nå primært som veileder og fagansvarlig. Vi har erfart at det er et kontinuerlig behov for en person som kan bidra med faglig påfyll og formidle det faglige kunnskapsgrunnlaget, over flere år. Det gir nødvendig inspirasjon og kompetanseheving for ansatte.

**En velfungerende nettside skaper stolte brukere:** Vi har erfart at en god nettside er med å skape etterspørsel og stolthet. Nettsiden gjør undervisningen lett å ta i bruk. Det er enkelt å oppdatere lenker og rette feil på bakgrunn av tilbakemeldinger fra brukerne. Oppdateringer gjøres jevnlig. Vi har erfart hvor nødvendig det er med en dedikert ansvarlig kontaktperson i kommunens kommunikasjonsavdeling som er rask til å oppdatere etter innspill fra faglig ansvarlig person. Vi har nå laget oss en liste over lenker som skal sjekkes to ganger i året for å passe på at de virker.

Anne-Kristin Imenes

Prosjektleder

Cathrine Løes Sørby

Prosjektkoordinator i Indre Østfold kommune

