

# ROBUST UNGDOM I INDRE ØSTFOLD KOMMUNE

5. SKOLEÅR 2020/21



**Anne-Kristin Imenes, prosjektleder**  
**Askim ungdomsskole**

**Innholds-  
FORTEGNELSE**

<b>MÅLOPPNÅELSE 2020/21 .....</b>	<b>1</b>
MÅLSETTINGER .....	1
STATUS.....	1
UTFORDRINGER.....	6
<b>EVALUERING 2020/21 .....</b>	<b>6</b>
<b>RESULTATER OG LÆRINGSPUNKTER.....</b>	<b>9</b>
<b>MÅL FOR 2021/22.....</b>	<b>10</b>
<b>BIDRAG TIL DET SYSTEMATISKE FOLKEHELSEARBEIDET .....</b>	<b>11</b>
<b>VEDLEGG .....</b>	<b>12</b>

## MÅLOPPNÅELSE 2020/21

### MÅLSETTINGER

Prosjektet er inne i sitt femte år. Skolen har fått ny rektor og nye roller i ledelsen. Vårt fokus er fortsatt implementering og overgang til ordinær drift. Prosjektet ligger godt an i forhold til prosjektplanen. Alt vi gjør nå har som mål å sikre at prosjektet lever videre som en del av ungdomsskolenes arbeid i Indre Østfold kommune.

Pandemien ga prosjektet en annen form, men det stoppet ikke opp. Vi ble derimot tvunget til å tenke nytt. Undervisningen gikk stort sett som planlagt på Askim ungdomsskole, men klassevis og med filmforedrag som erstatning for fysiske samlinger.

Målsettinger vi har oppnådd:

- Filmet foredragene tilpasset undervisning under en pandemi
- Lansert nettsiden [www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no) 8. oktober 2020
- Facebook og Instagram markedsføring
- Trykket opp 6 hefter i 200 eksemplarer
- Laget lydfil for gymsalundervisning
- Filmet novellefilm om avtalt slåssing, ferdig påske 2021
- Utviklet plan for implementering i ny stor-kommune
- Holdt 4 opplæringskurs, både digitalt og fysisk
- Formidling utad: Holdt 3 faglige innlegg, for HDIR (folkehelsekonferanse), SLT, Høyskolen i Østfold

### STATUS

#### **Undervisning under pandemien**

Lærerne måtte selv gjennomføre hele opplegget i sine klasser grunnet smittevern hensyn. Filmforedragene gjorde dette mulig. Dette gjaldt store deler av høsten og våren. Ledelsen satte opp forslag til dager og timer hvor undervisningen skulle skje. Lærerne gir uttrykk for at filmene fungerer og er nyttige som introduksjon til øvelsene. Men: De savner fysiske samlinger med foredrag og sier at filmene kun bør være back-up løsning.

*Filmede foredrag ble en måte å sikre at undervisningen kunne fortsette på tross av pandemi.*

## Nettsidene

Nettsidene var klare for bruk september 2020. Kommunen har kjøpt domenet [www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no) og linket det til kommunens egne sider for Indre Østfold kommune. Der ligger alt materialet. På grunn av pandemi fikk nettsidene brått større aktualitet og bruksverdi enn vi hadde forestilt oss. Nettsidene er laget som en undervisningsressurs for lærerne. I tillegg har vi lagt ut evalueringsrapporter, masteroppgaven og annet som kan være av interesse for andre.

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



## Lansering 8. oktober

Vi holdt en offisiell lansering i kommunestyresalen med utvalgte inviterte gjester. Direktør for oppvekst, Synnøve Rambek, innledet. Tidligere rektor Harald Nicolai Aas bidro. Elever og lærere fra Askim ungdomsskole fortalte. Prosjektleder Anne-Kristin Imenes la frem prosjektet. Fylkeskommunen ved Ylva Karina Lohne og Anni Skipstein hilste og fortalte om folkehelsesatsingen. Prosjekteier Cathrine Løes Sørby ledet.



## Oppslag i lokalavisen, men ikke i rikspresen



Lokalavisen intervjuet ressurselevene på lanseringen. Det ble et fint oppslag og førsteside.

Vi har prøvd å få kontakt med rikspresen, både ringe og sende invitasjoner, uten å få napp.

Vår opplevelse er at riksmidlene ikke prioriterer saker i distriktene fordi journalistene ikke kan prioritere å reise ut av byene hvor de holder til. Det synes vi er synd.

## Seks trykte hefter

Hvert trinn har fått et hefte som beskriver syv samlinger. I tillegg har vi laget et lekehefte, en lærerveiledning og et temakveldhefte som gjelder for alle tre trinn. Dalsgrens designbyrå organiserte trykking av heftene. Vi bestilte 200 eksemplarer av hvert hefte, og selger dem til kostpris, 750 kr samlet. Heftene er gratis for skolene i Indre Østfold kommune.



## Novellefilm om avtalt slåssing (ferdig påske 2021)

Vi valgte å lage en novellefilm om avtalt slåssing til bruk i undervisningen. Fotograf Jonas Ingstad hadde inspirasjon og skolen hadde temaet klart. Tilbakemeldinger fra elever og lærere viser at film er et nyttig verktøy. Avtalt slåssing er et problem, og samlingen som handler om ikke-voldelig kommunikasjon på 10. trinn vekker mye engasjement. Vi ønsket å bidra til

forebygging av konfliktkultur. Slåssing går ut over elevenes fungering i hverdagen.

Elever i 10 B våren 2021 bidro med innspill til manus og stilte opp som skuespillere. Mye dialog ble improvisert på stedet. Klassen stilte opp to hele innspillingsdager. I forkant hadde klassen arbeidet to timer med å gi innspill til manus. SLT-koordinator Vegard Halvorsen ordnet med politi. Røde Kors bidro med ambulanse og personell. Jonas Ingstad var regissør og stod for ide, manus og redigering. Anne-Kristin Imenes var produksjonsleder.

Det er laget et undervisningsopplegg med øvelser og leker. Filmen og undervisningsopplegget ligger lett tilgjengelig på nettsiden. Spydeberg ungdomsskole valgte å vise filmen for hele ungdomsskolen på Verdensdagen for psykisk helse i oktober 2021. Opplegget ble godt mottatt.

## Vi leker! Tema: Novellefilm om avtalt slåssing



### **Lydfiler for gymsalundervisning**

For å lette gjennomføringen i gymsalen var det et behov for å lage lydfiler. Prosjektleder Anne-Kristin Imenes spilte inn og redigerte. På den måten kan gymnlærerne konsentrere seg om elevene og logistikken når klassene skal få undervisning i «Pust», «Mindfulness» og «Visualisering» i gymsalen.

### **Kurs**

Robust Ungdom undervisningen krever ikke mye opplæring. Men vi har sett behov for informasjon og ferdighetstrening til nøkkelpersoner som skal ta ansvar på sine skoler eller bidra inn på andre måter. Vi opplever etterspørsel fra andre skoler og kommuner som er nysgjerrige på å ta materiellet i bruk. Vi har holdt følgende kurs høsten 2020 og våren 2021:

- Tre digitale introkurs (13.11, 14.11 og 13.01): 90 deltakere
- Sertifiseringskurs 14.06: 12 deltakere - fysisk samling

Vi har hatt kursdeltakere fra blant annet Nordre Follo kommune, Vestby kommune, Lier kommune, Oslo kommune, Averøy kommune og Moss kommune. Kursene får svært gode evalueringer som nyttige, praktiske og inspirerende. Hver kursdag er godkjent som 5 timer vedlikeholdskurs for psykologer. Vi gir kursbevis etter endt dag. Kurset holdes av prosjektleder i samarbeid med prosjektkoordinator. Skoleledere, lærere og elever bidrar. Kursene er gratis så lenge vi har prosjektmidler.



Velkommen  
v/Cathrine Løes Sørby  
Rådgiver i Oppvekst Indre Østfold kommune  
prosjektkoordinator

09.30 – 10.00	Velkommen v/Cathrine Løes Sørby Erfaringer v/Harald Nicolai Aas og administrasjonen Livsmestring i skolen: Hva sier læreplan og forskning?
10.00 – 10.15	Pause (15 min)
10.15 – 10.30	Pause (15 min)
10.30 – 11.15	Livsmestring i skolen forts
11.15 – 11.45	Lunsjpause (30 min)
11.45 – 12.30	Undervisning i praksis: En økt med Robust Ungdom
12.30 – 12.45	Pause (15 min)
12.45 – 13.00	Elever forteller
13.00 – 13.30	Hvordan komme i gang?
13.30 – 13.45	Pause (15 minutter)
13.45 – 14.20	Samarbeidsløring og lek Evalueringer og suksessfaktorer
14.20 – 14.30	Spørsmål, Evalueringsskjema, Avslutning



## Facebook og Instagram

Vi er på sosiale medier og har brukt disse for å spre nysgjerrighet, oppmerksomhet og dele fremdrift. Vi har brukt litt penger på annonsering på Facebook.

## Følg oss på Facebook og Instagram



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



## Status implementering i ny stor-kommune

Kommuneledelsen har vedtatt at de ønsker at ungdomsskolene i kommunen tar i bruk Robust Ungdom materiellet. Målet har vært at alle u-skolene kommer i gang i 2022. Vi har laget en implementeringsplan, men pandemien har skapt forsinkelser. Alle u-skolene har fått informasjon gjennom skoleledersamlingene. Vi har arbeidet med å rekruttere ressurspersoner til å holde foredrag i skolene.

## Styring

Det ble avholdt fire styringsgruppemøter: 18.08, 27.10, 11.03, 14.06

## Styringsgruppen i skoleåret 2020/2021 bestod av:

Synnøve Rambek (oppvekstdirektør), Gunvor Halstvedt (enhetsleder familiesentral), Bodhild Lang (seksjonsleder livsmestring), Gunnar Aandstad (rektor Askim ungdomsskole), Nicolai Aas (assisterende seksjonsleder skole), Anne-Kristin Imenes (prosjektleder/psykolog) og Cathrine Løes Sørby (rådgiver i oppvekst).

## UTFORDRINGER

Pandemi og økte smittetall gjorde at all undervisning stoppet opp fra november til april 2021. Smittevernrestriksjoner har gitt betydelige utsettelse.

- Elevene har gått glipp av flere samlinger pga nedstengning i perioder
- Filminnspillingen stoppet opp halvveis
- Flere av kursene måtte holdes digitalt istedenfor fysisk
- Implementeringen gikk tregere enn planlagt

## EVALUERING 2020/21

### Evalueringsdag

Vi var nysgjerrige på hvordan pandemien hadde virket inn på gjennomføringen. Derfor samlet vi elever og lærere til en evalueringsdag i juni 2020. Prosjektleder Anne-Kristin Imenes stod for intervjuing, og prosjektkoordinator Cathrine Løes-Sørby var referent. Vi snakket med 6 elever fra tre klasser fra hvert trinn. Vi gjennomførte til sammen 9 fokusgruppeintervjuer med elever. Deretter gjorde vi tre fokusgruppeintervjuer med en gruppe lærere fra hvert trinn. Hvert intervju varte ca en halv time.

### Tilbakemeldinger fra 8. trinns elevene (bare filmforedrag og klasesamlinger)

8. trinns elevene hadde bare hatt filmforedrag, og ikke alle samlinger var gjennomført. Elevene hadde for eksempel gjort pusteøvelser i klasserommet uten å ha fått innføring i gymsalen. Det ble en tydelig mangel. 8. trinns elevene var gjennomgående ikke så godt kjent med opplegget som de andre elevene ved skolen. De fremstod også mindre trygge på hverandre. De var tydelige på at de savnet mer psykososialt arbeid med klassemiljø og at de så frem til å kunne leke mer. Men de hadde lært noe, spesielt om søvn og lek.

- «Pusteøvelsene må læres – vi trenger å øve mer. Vanskelig å forstå poenget med hvileøvelsene etter kun to-tre ganger.»
- «Hva er greia med dyp pust? Det skjønner jeg ikke» (8. klassing, kun filmforedrag, ikke gymsal)
- «Med en gang vi startet med leken ble jeg kjent med de jeg ikke kjente fra før».
- «Lek kan bli en bra ting i klassen vår» «Vi har en lærer som liker å leke»
- «Man husker mer hvis man sover».
- «Vet at det er dumt å se mye på mobilen før jeg sovner».



### **Tilbakemeldinger fra 9. trinns elevene**

9. trinn har hatt både fysiske foredrag og filmforedrag. Vi spurte hva de hadde lært. Det var noen i alle grupper som husket en god del, spesielt de temaene som var gjentatt, som betydningen av søvn, pust, samhold og lek.

- «Vi skal lære mer om psykisk helse, øke trivselen og bli bedre kjent»
- «Jeg prøver å sove mer enn 7 timer om natta nå».
- «Jeg tror jeg skjønnte at det var viktig i ettertid egentlig».
- «Handler om å slappe av»
- «Hvileøvelsen hjelper meg å samle tankene»
- «Jeg blir trøtt av hvileøvelsen»

Samtidig var elevene tydelige på at de hadde mistet mye. Det hadde blitt lite lek i perioden. Flere mente at klassemiljøet hadde blitt dårligere.

- «Ville gjerne lekt mer, for da har vi det morsomt sammen. Det gir samhold»
- «Vi hadde trengt mer lek dette skoleåret».
- «Vi har spurt om leker, men det er læreren som bestemmer»

### **Tilbakemeldinger fra 10. trinns elever**

10. trinns elevene har hatt både fysiske samlinger i to år og filmforedrag siste året under pandemien. Elevene var tydelige glade for å bli spurt og ville gjerne snakke med oss for å si sin mening. Det var gjennomgående skravlete, trygge og blide elever.

#### Hva satt disse 10. klassingene igjen med etter tre år?

De følte de hadde lært lite i 10. trinn med alternativ undervisning (filmer) og strenge smittevernregler som forhindret øvelser og leker. Mye av det de har lært husker de fra foredragene på 8. og 9. trinn. De fortalte at fysiske foredrag fungerte godt og var det de likte best.

- «Jeg har lært å håndtere når andre er triste, hjelpehånda»
- «Vi lærer å være gode med hverandre, om å være sosiale»
- «Jeg har lært om mental helse, hvordan ting henger sammen»
- «Jeg prøver å roe meg ned en tid før jeg sover».
- «Gjør pusteøvelsen når jeg er stresset».
- «Jeg har sluttet å sove etter skolen»
- «Jeg bruker pusteøvelsene fra gymsalen og en app når jeg skal sove»

#### **Hva kan bli bedre i Robust Ungdom?**

Vi fikk en god del pandemifrustrasjon fra 10. trinns elevene. Det hadde vært store forskjeller på klassene når det gjaldt hvor mye lærerne gjorde av sosiale aktiviteter. Noen lærere klarte å finne på hyggelige ting til tross for begrensninger, og noen lærere hadde gjort lite.

- «Det var en lærer som tok seg tid til litt ekstra: «Vi kom igjennom alt i faget selv om vi hadde det gøy – læreren brydde seg, på Teams! Å bruke tid på å bygge fellesskap og ha det gøy er nyttig også for det faglige».

Elevene opplevde at skolen hadde tatt lite ansvar for trivsel og glede i pandemiåret, og heller ikke lagt til rette eller møtt elevene som før pandemien. Mange mente at læringsmiljøet var blitt dårligere og at flere elever nå var utrygge i klassen sin. Elevene etterlyste en psykososial satsing til høsten.

- «Lærerne trenger tydelig beskjed om at de skal være med å bygge et trygt klassemiljø.»
- «Det er fortsatt halvparten som ikke vil snakke høyt i klassen, etter tre år. Sånn skal det ikke være».
- «Mange i vår klasse har blitt mindre sosiale etter korona».
- Det har blitt mye pugging og mindre læring. «Får ikke noe connection med noen av lærerne liksom – jeg ønsker mer forståelse og omsorg, støtte»

Elevene var tydelige på at de savnet leken, hvileøvelsen og andre øvelser. De ga uttrykk for at dette bør være en integrert del av undervisningen og ikke noe som lærerne kan velge bort. Det var for store forskjeller mellom klassene, og for mye halvhjertet gjennomføring.

- «Er ikke RU nå, sier læreren...» når vi etterspør hvileøvelsen eller leker.
- «De sier alltid neste uke og sånn, men glemmer, og det handler ikke om smittevern»
- «Hvileøvelsen er det beste, men vi har det aldri utenom når vi har Robust Ungdom.»

### **Tilbakemeldinger fra lærerne**

Hva sa lærerne (8.,9., og 10.trinn) om pandemiåret 2020? De kjente seg igjen i mye av det elevene hadde sagt. De erkjente at det psykososiale arbeidet hadde fått lite plass. Robust Ungdom hadde blitt en plikt dette skoleåret, og det hadde vært vanskelig å holde gløden oppe.

- «Lærers rolle som smittevernpoliti gjør noe med omgangsformen med elevene».
- «Vi har ikke fått lov til å leke, har vært kneblet».
- «Har savnet leken selv.»
- «Har ikke kunnet utføre det sånn som det er ment å være».
- «Jeg elsker jo egentlig Robust Ungdom-undervisningen»

De hadde vist en del av filmforedragene uten å gjøre øvelsene eller lekene. Filmforedrag var ikke like inspirerende eller nyttig som å samles til fysiske foredrag i auditoriet.

- «Starten med foredraget i auditoriet legger hele grunnlaget for engasjementet i klasserommet.»
- «Hjelper veldig når det kommer en utenfra og inspirer.»

Noen satte ord på at de savnet en tydeligere gjennomføring, slik det var før, når alle på trinnet hadde samling på samme dag.

- Savner da hele trinnet gjorde opplegget samme dag – det oppstod en fellesskapsfølelse på tvers. Vi så at andre lekte i gangene, alle lekte det samme. Vi inspirerte og hjalp hverandre."

Samtidig er det viktig at undervisningen ikke stykkes opp, og at samme lærer kan ha hele økten.

- Vil helst ha begge timene selv – både undervisningen og leken. Kjenner sin egen klasse og hvilken lek som passer godt. Kontinuitet gir eierforhold.»

Lærerne etterlyste opplæringen som tidligere ble gitt på personalmøtene en uke i forkant. De hadde ikke møtt hverandre til fysiske møter på et helt år. Alle møter hadde skjedd på teams.

- «Innføringen gir trygghet. Informasjon om hva som er hensikten med RU er viktig.»
- Savner innføringen: «Vi har ikke lekt sammen vi voksne heller».
- «Det fungerer bedre når støtten og oppfølgingen er bedre enn den har vært dette siste året. Hva – hvorfor – hensikt må forklares!»

Alle var samstemte på at de ønsket å satse på det psykososiale arbeidet til høsten, og at det var mye å ta igjen.

- Vi må jobbe systematisk med det sosiale fra høsten – den jobben blir superviktig fra høsten.
- «Klassen liker det – spør etter det. Det var motstand mot hvileøvelsen i starten, men de skjønner poenget etter hvert.»
- «Vi trenger mer latter og glede i klasserommet nå».

### **Oppsummering av evalueringen**

Både elever og lærere fortalte at det psykososiale arbeidet hadde blitt ofret under pandemien. Robust Ungdom-undervisningen hadde blitt en plikt, og det hadde vært vanskelig å holde gløden oppe. Filmforedragene var ikke en fullgod erstatning for verdien av fysiske samlinger og foredrag. Elevene hadde ikke lekt eller gjort øvelser i noen særlig grad, på grunn av smittevern. Læringsutbyttet hadde vært dårlig. Miljøet i klassen og tryggheten hos elevene var svekket og ikke like god som før pandemien.

## **RESULTATER OG LÆRINGSPUNKTER**

Skolen rapporterer fortsatt tro på prosjektet. Lærerne sier at det bidrar til større trivsel, bedre klassemiljøer og læringsresultater. Elevene synes undervisningen er

morsom og interessant – og viktig. Elevene etterspør undervisningen og savner at den ikke har vært gjennomført som før pandemien.

### **Bruk av filmforedrag**

Målet med prosjektet var aldri at lærerne skulle ha hele ansvaret ved bruk av filmer. Tvert imot: Det som skiller vårt prosjekt fra mange andre psykisk helseprosjekter, er kombinasjonen av ekstern undervisningsstøtte, og lærerne som prosessledere i klasserommene. Dette er en modell som lærerne har satt stor pris på, og som letter gjennomføringen for dem. Som en lærer sa: «Jeg kan stå og undervise om søvn til jeg blir blå. Men når en fagperson utenfra sier det samme, får innholdet mer tyngde. Elevene lytter mer, og jobben min i klasserommet blir lettere etterpå.»

Fordelen med filmede foredrag er at undervisningen kan stå på egne ben. Den kan lett gjøres på andre skoler, i andre kommuner og kan leve lenge, uavhengig av prosjektleder. En annen fordel med ren klasseromsundervisning er økt fleksibilitet. Lærerne har mulighet til å gjennomføre undervisningen på den måten som passer timeplanen og elevene best. De kan for eksempel legge undervisningen til en time hvor flest mulig av elevene er i klassen og kontaktlærer har ansvaret. De kan unngå at det tas timer fra språkfagene eller fag med få timer. Denne fleksibiliteten oppleves bra.

### **Ulemper med filmforedrag**

Flere lærere gir uttrykk for at de savner samlingene i auditoriet. De savner ekte foredrag og inspirasjonen som oppstod når klassene møttes for å høre det samme. Filmede foredrag er ikke en fullgod erstatning for ekte undervisning med gode fagpersoner. Vanligvis flettes foredragene sammen med bildekavalkade fra forrige gang, filmeksempler og kommunikasjon med elevene i salen, noe som gjør foredragene mer pedagogiske enn filmene. Nå må lærerne selv flette sammen filmeksempler, musikkinnslag og foredrag til en god enhet, men det gjøres sjelden. Fysiske foredrag gir utvilsomt best læringsutbytte for elevene.

## **MÅL FOR 2021/22**

- Støtte rektorer i å lage gode gjennomføringsplaner (organisering, opplæring, veiledning, elevmedvirkning, involvering av eksterne fagpersoner og temakvelder)
- Etablere en god struktur for styring og drift på ledelsesnivå i kommunen
- Bidra til god struktur for systematisk elevmedvirkning på hvert trinn
- Kurse og veilede andre ungdomsskoler i kommunen som er interessert
- Skrive artikkel om Robust Ungdom
- Komme i gang med ekstern evalueringsforskning på Robust Ungdom

- Holde flere introkurs og kurs i ferdighetstrening
- Veiledning til ny masteroppgave som skal være ferdig våren 2022
- Innledende samarbeid om å søke midler til forskning på helsefremmende skoler og barnehager i samarbeid med HBS Agder, NORCE og UiA

## BIDRAG TIL DET SYSTEMATISKE FOLKEHELSEARBEIDET

Fra 2020 fikk vi fem nye tverrfaglige temaer i skolen. Folkehelse og livsmestring er et slikt tema, sammen med demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling. De er ikke egne fag, men skal bakes inn der det er naturlig.

Robust Ungdom er en hjelp til systematisk undervisning i folkehelse og livsmestring for 8.,9. og 10. trinn. Undervisningen er utviklet i samarbeid med elever og lærere over fire år ved Askim ungdomsskole.

Målet med Robust Ungdom er at elevene skal lære hvordan de kan skape god psykisk helse for seg selv og andre. Det skjer gjennom å styrke fire kjernekompetanser: elevenes handlingskompetanse, sosiale og emosjonelle kompetanse, psykisk helsefremmende kompetanse og stresshåndtering. Vi har valgt å gi søvnvaner og stresshåndtering mye plass. Vi har erfart at arbeid med søvnvaner, pust, hvile og nærvær er ferdigheter som krever øvelse, og som blir mer verdsatt jo mer elevene øver. Vi gir også leken stor plass, som metode for å bygge fellesskap, bli kjent, øve sosial samhandling, og øve på å uttrykke følelser.

### Læring til andre kommuner

Hvordan lykkes med implementering slik at prosjektet kan stå på egne ben etter endt prosjektperiode? Vi er midt i prosessen med å finne ut av dette. Samtidig har vi erfart at følgende er helt avgjørende videre:

1. **Det viktigste er at rektor tar et tydelig ansvar** for både beslutningen og gjennomføringen.
2. **Lederne i kommunen må ville det.** Vi får ikke til at eksterne fagpersoner bidrar inn i skolen med undervisning uten at lederne beslutter dette og legger føringer for stillinger i kommunen.
3. **Det trengs en aktiv pådriver/koordinator i kommunen** som har ansvar for forankring i kommunens organisasjon, ansvar for å organisere samarbeidsmøter og samlinger. De involverte trenger å møtes og få faglig påfyll.
4. **Rektor må utnevne nøkkelpersoner** på skolen med særlig ansvar for praktiske detaljer rundt planlegging og gjennomføring.
5. **Det trengs en egen nøkkelperson som kan sikre elevmedvirkning** og holde i ressurselevne på hvert trinn.
6. **Mulighet for kurs:** Vi må fortsatt sikre opplæring og veiledning, spesielt til nyansatte.

## VEDLEGG

- Plan undervisning hele året
- Invitasjon til intro-kurs og instruktørkurs Robust Ungdom
- Kursbevis

## Undervisningsplan Robust Ungdom skoleåret 2020-2021

Denne ble bare delvis fulgt, pga smittevern hensyn.

	10. trinn	9. trinn	8. trinn
August			
September	Felles innføring Torsdag 10. Sep	Felles innføring Torsdag 10. Sep	Felles innføring Torsdag 10. Sep
	Uke 37 Tirsdag 15. sep <i>Positiv psykologi</i>	Uke 38 Onsdag 16. Sep <i>Styrker</i>	Uke 39 Tirsdag 22. Sep <i>Miljø</i>
<b>HØSTFERIE UKE 40</b>			
Oktober	Uke 41 Onsdag 7. Okt <i>Ikke voldelig kommunikasjon</i>	Uke 42 Torsdag 15. okt <i>Følelser</i>	Uke 43 Fredag 23. okt <i>Tanker</i>
	Uke 44 Tirsdag 27. okt <i>Søvn</i>		
November	Uke 47 Torsdag 19. Nov <i>Digital hverdag</i>	Uke 45 Tirsdag 3. nov <i>Den tredelte hjernen</i>	Uke 48 Fredag 20. nov GYMSAL hele dagen <i>Pusi</i>
Desember	Uke 50 Fredag 11. des <i>Tristhet</i>		
Januar	Uke 3 Onsdag 20. Jan GYMSAL hele dagen <i>Visualisering</i>	Uke 4 Fredag 29. Jan GYMSAL hele dagen <i>Mindfulness</i>	Uke 5 Torsdag 4. Januar <i>Følelser</i>
Februar	Uke 7 Mandag 15. Feb <i>Engstelse</i>		
<b>VINTERFERIE UKE 8</b>			
		Uke 10	Uke 11

		Tirsdag 9. februar <i>Problemer</i>	Tirsdag 16. mars <i>Stress og selvfølelse</i>
Mars		Uke 12 Foreldremøte <i>Ungdomshjernen</i>	
<b>PÅSKEFERIE UKE 13</b>			
Mars			Uke 14 Tirsdag 6. April <i>Foreldremøte</i> <i>Robust ungdom</i>
April		Uke 15 Fredag 16. april <i>Søvn</i>	Uke 17 Mandag 26. april <i>Søvn</i>
Mai		Uke 19 Mandag 10. mai <i>Fremtid</i>	Uke 21 Onsdag 26. mai <i>Dårlig råd</i>
Juni	Evaluering Kurs	Evaluering Kurs	Evaluering Kurs

# Robust Ungdom

Folkehelse og livsmestring i ungdomsskolen



www.robustungdom.no

## Introduksjonskurs – slik kan vi gjøre det

- Tid:** Torsdag 12. november 2020  
**Sted:** Festsalen, Kulturtorget i Mysen. Storgata 28, 1850 Mysen  
**Målgruppe:** Ledere, lærere og andre som arbeider med barn og unge  
Kurset er gratis for ansatte i Indre Østfold kommune og for eksterne deltakere fra andre kommuner  
**Påmelding:** Send epost til [cathrine.sorby@io.kommune.no](mailto:cathrine.sorby@io.kommune.no). Begrenset antall plasser!

### Program

- 09.30 - 09.40 Velkommen v/Cathrine Løes Sørby, Indre Østfold kommune  
09.40 - 10.00 Erfaringer og målsettinger v/Harald Nicolai Aas, Indre Østfold kommune  
10.00 - 11.00 Livsmestring i skolen: Hva sier læreplan og forskning? v/ Imenes  
11.15 - 12.00 Undervisning i praksis: En økt med Robust Ungdom v/Imenes  
12.00 - 12.45 Lunsj  
12.45 - 13.30 Samarbeidslæring v/Imenes  
13.45 - 14.30 Lek, nærværstrening og pust v/Imenes  
14.45 - 15.30 Suksessfaktorer: Hva kan evalueringene fortelle oss? v/Imenes  
15.30 Takk for nå

**Foredragsholder:** Anne-Kristin Imenes, psykolog, forfatter og prosjektleder for Robust Ungdom

#### Målsettinger: Etter kurset

- 1) Kan jeg mer om universell forebygging og virksomme tiltak i skolen
- 2) Har jeg mer kunnskap om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring
- 3) Kan jeg være prosessleder i egen klasse for Robust Ungdom undervisning
- 4) Vet jeg hva som skal til for å lykkes med undervisning i Robust Ungdom
- 5) Kan jeg flere samarbeidsøvelser og leker
- 6) Kan jeg flere verktøy for å arbeide med tilstedeværelse, pust og roe ned i klassen

Det blir instruktør opplæring 3. desember. Gjennomføring av begge dager gir sertifisering som instruktør i Robust Ungdom.







www.robustungdom.no

## Dag 2 – Instruktøropplæring

**Tid:** 14. juni 2021 kl 09.00 – 16.00  
**Sted:** Festsalen, Kulturtorget i Mysen. Storgata 28, 1850 Mysen  
**Målgruppe:** For deg som underviser, organiserer og tar et ekstra ansvar for Robust Ungdom. Kurset er gratis. NB: Ta med egen matte ☐  
**Påmelding:** Send epost til [cathrine.sorby@io.kommune.no](mailto:cathrine.sorby@io.kommune.no) Begrenset antall plasser!

**Mål med dagen: Få Robust Ungdom mer «under huden» for å kunne ta ansvar, vise, lede, inspirere og svare på spørsmål**

### Program

09.00 – 09.10 Velkommen og introduksjon. Mål for dagen.  
09.10 – 09.45 Mål, hensikt og metoder. Hvorfor gjør vi dette?  
10.00 – 10.45 Arbeid med utfordrende temaer, som vold, dårlig råd og problemer. Læreren som prosessleder.  
11.00 – 11.45 Utfordrende temaer fortsettelse  
11.45 – 12.15 Lunsj  
12.15 – 13.45 Pust. Utfordringer. Din rolle som instruktør og nøkkelperson  
13.45 – 14.15 Temakvelder for foresatte og elever: Organisering og involvering  
14.15 – 14.30 Engasjerende formidling. Presentasjonsteknikk, noen triks  
14.45 – 15.30 Øvelser og 2 minutters innlegg  
15.30 – 16.00 Evaluering. Utdeling av sertifisering

#### Målsettinger: Etter kurset

- 1) Vet jeg mer om mål, hensikt og metoder. Hvorfor og hvordan gjør vi dette?
- 2) Vet jeg mer om arbeid med utfordrende temaer, som vold, dårlig råd og problemer. Læreren som prosessleder.
- 3) Er jeg tryggere på hvordan møte utfordringer som kan oppstå i RU undervisningen
- 4) Er jeg tryggere på min rolle som instruktør og nøkkelperson
- 5) Kan jeg være med å lede gjennomføringen av temakveld for foreldre og elever

**Foredragsholder: Anne-Kristin Imenes, psykolog, forfatter og prosjektleder for Robust Ungdom**

**Gjennomføring av begge dager gir sertifisering som instruktør i Robust Ungdom**





www.robustungdom.no

## KURSBEVIS

har deltatt på det digitale kurset

### *”Introkurs Robust Ungdom Folkehelse og livsmestring i ungdomsskolen”*

I regi av Indre Østfold kommune

Foredragsholder: Anne-Kristin Imenes, prosjektleder og psykologspesialist barn og unge

**Tid:** Torsdag 13. november 2020 **Fra:** 09.30 **Til:** 14.30 **Antall timer:** 5 timer  
*Godkjennes som 5 timer vedlikeholdskurs for psykologspesialister*

#### Program:

09.30 – 10.00	Velkommen v/Cathrine Løes Sørby Erfaringer v/Harald Nicolai Aas Lærere og elever forteller
10.00 – 10.15	Livsmestring i skolen: Hva sier læreplan og forskning?
10.15 – 10.30	Pause (15 min)
10.30 – 11.15	Livsmestring i skolen forts.
11.15 – 11.45	Lunsjpause (30 min)
11.45 – 12.30	Undervisning i praksis: En økt med Robust Ungdom
12.30 – 12.45	Pause (15 min)
12.45 – 13.30	Gruppe: Hvordan komme i gang?
13.30 – 13.45	Pause (15 minutter)
13.45 – 14.05	Samarbeidslæring og lek
14.05 – 14.20	Evalueringer og suksessfaktorer
14.20 – 14.30	Spørsmål og avslutning

#### Målsettinger: Etter kurset

- 1) Kan jeg mer om universell forebygging og virksomme tiltak i skolen
- 2) Har jeg mer kunnskap om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring
- 3) Kan jeg være prosessleder i egen klasse for Robust Ungdom undervisning
- 4) Vet jeg hva som skal til for å lykkes med undervisning i Robust Ungdom
- 5) Kan jeg flere verktøy for å arbeide med tilstedeværelse, pust og roe ned i klassen

Kursarrangør

*Anne-Kristin Imenes*

Kursansvarlig

