

Rapportering for 2023 – Robust Ungdom i Indre Østfold kommune

Måloppnåelse

Målet har vært å få Robust Ungdom undervisning inn i ordinær drift ved alle de fem ungdomsskolene i Indre Østfold kommune. Vi har lært opp nye nøkkelpersoner. Vi har jobbet systematisk i styringsgruppen og i rektorgruppen. Vi har gjennomført en inspirasjonssamling for alle lærerne ved alle ungdomsskolene, fordelt på to dager. 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.

Vi utvikler tilsvarende undervisning for barneskolen – Robuste Barn, se www.robustbarn.no.

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:

Fra skoleåret 2022 opphørte vår egnevaluering ved skolene (intervjuene av elever og lærere). Dette var et valg vi gjorde fordi vi var ferdige med metodeutviklingen. Prosjektet hadde funnet sin form. Vi gikk over i en implementerings- og driftsfase.

Vi tok initiativ til en ekstern evaluering som så på implementeringen med et kritisk blikk. Denne ble gjennomført av NOVA/Oslo Met våren og tidlig høst 2022. Vi valgte å inkludere to ungdomsskoler i evalueringen, hvor implementeringen har vært forskjellig. Rapporten kom i februar 2023. Resultatene er nyttige for oss. Vi har gjort mer utviklingsarbeid i 2023, basert på funn fra evalueringen.



Status ressurselever:

Ressurselever er en viktig del av suksessfaktoren ved prosjektet. Disse elevene bidrar systematisk på våre kurs med erfaringer og råd. De gir nyttige tilbakemeldinger til lærere og til ledelsen om hvordan undervisningen gjennomføres og hva som kan gjøres bedre. De er medhjelpere på sine skoler. 10. klasse ressurselever på Mysen har bidratt i undervisningen av 8. klasseelever.

Utfordringer

Hvilke eventuelle utfordringer har prosjektet hatt i 2023?

Etablere stabil tverrfaglige forpliktelse

Vi har strevd noe med den tverrfaglige forpliktelsen. Målet har vært at andre fagfolk fra hjelpetjenestene skal bidra stabilt inn i undervisningen på avtalte dager. Samarbeidet er avklart på ledernivå, men i praksis har fagfolk av ulike grunner ikke kunnet møte likevel, for eksempel på grunn av sykdom etc. Når eksterne hjelpere uteblir skaper det frustrasjon mot hjelpetjenestene.

Lik gjennomføring på alle skolene

Nye ungdomsskoler har vært på kurs. 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. **Skolene gjør det ulikt og det er store forskjeller på gjennomføringen.** Det har vært nødvendig for å gi handlingsrom, men vi ser dette også som en økende utfordring når forskjellene blir så store som de er. Forskjellene er kanskje for store mellom skolene? Det ser vi som en utfordring å ta tak i videre i 2024.

Hva har vært gjort for å løse disse utfordringene?

- Alle utfordringene er drøftet i styringsgruppen
- Vi har gjennomført inspirasjonssamling for alle lærerne ved alle involverte skoler i mars 2023.
- Flere lærere og andre fagfolk fra tjenestene har deltatt på to-dagers kurset.
- Alle nye skoler har fått tilbud om opplæring på egen skole ved prosjektleder, men ingen har benyttet seg av det.



Resultater

Resultat 1: Tiltaket gjennomføres på åttende året ved Askim ungdomsskole og er implementert i driften. De øvrige skolene er i god gang, og den siste skolen startet systematisk opp fra skolestart i 2023. Tiltaket oppleves som nyttig og verdifullt av elever, lærere, fagfolk og foreldre.

Resultat 2: Tiltaket har spredd seg til andre skoler i hele landet via kurs og nettressursen www.robustungdom.no. 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.

November 2023:	Enebakk, Bamble, Oslo
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-

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 ett nytt (mai 2024) Til sammen har vi nå holdt seks fysiske kurs over tre år og to digitale kurs, i tillegg til mange foredrag.

Resultat 6: Vi har laget en sjekklister for implementering og drift, til hjelp for skolene og andre kommuner.

Resultat 7: Vi har laget en oversikt over digitale lenker som må oppdateres. Vi har jevnlig vedlikeholdt og oppdatert lenker på nettsiden.

Resultat 8: Vi har gjennomført en inspirasjonssamling for alle lærerne i 2023.



Resultat 9: Vi er i god gang med å utvikle tilsvarende undervisning for barneskolen – Robuste Barn, med midler fra Utdanningsdirektoratet. Se www.robustbarn.no.

Resultat 10: Vi har hatt en felles styringsgruppe for begge satsingene fra 01.01.2023. Vi har avholdt fire styringsgruppemøter i 2023, to hvert semester.

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 fremover. 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



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.

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.





www.robustungdom.no

- **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:

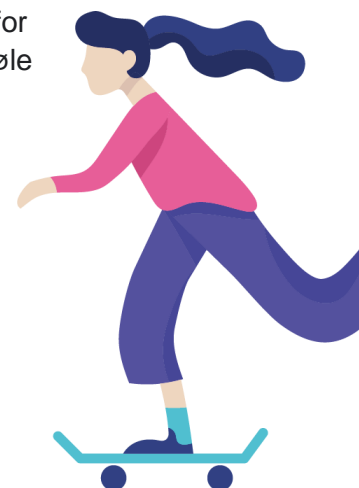
"Eleven tror at veldig mange elever på skolen liker Robust Ungdom. De blir glade når de ser at det er på timeplanen og etterspør Robust Ungdom hvis det er lenge siden sist samling. Samme elev beskriver hvordan Robust Ungdom har spilt en rolle for å bedre miljøet i klassen, noe som er et sentralt mål 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.

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 synes 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 helsa si, har dårligere selvbilde, dårligere helse og trivsel (Ungdata Agder, 2022). Søvn er helt fundamentalt for læring, hukommelse, oppmerksomhet, immunforsvaret, appetittregulering og hormonregulering.

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 åtte 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.

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 utstyrskasser med ferdig kopiert materiell og et utstyrslager.

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. Denne personen kan like gjerne være en ressursperson i kommunen. 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.





www.robustungdom.no

Anne-Kristin Imenes

Prosjektleder

Cathrine Løes Sørby

Prosjektkoordinator i Indre Østfold kommune

