

FREMME AF PSYKISK TRIVSEL BLANDT SKOLEELEVER

Projektbeskrivelse for Optur 2010-2011



PROJEKT

PTUR

Line Nielsen, Charlotte Meilstrup,
Malene Kubstrup Nelausen og Bjørn Holstein
Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed (FoBUS),
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Bjarke Malmstrøm Jensen, Hallur Gilstón Thorsteinsson
PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt, PFBP

PROJEKT OPTUR ER ET SAMARBEJDE MELLEM:



TAK TIL VORES SPONSORER:



PsykiatriFonden og Forskningsgruppen
for Børn og Unges Sundhed, FoBUS

FREMME AF PSYKISK TRIVSEL BLANDT SKOLEELEVER

– Projektbeskrivelse for Optur 2010-2011

Forfattere:

Line Nielsen, Charlotte Meilstrup, Malene Kubstrup Nelausen og Bjørn Holstein – Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed (FoBUS), Statens Institut for Folkesundhed, SDU samt Bjarke Malmstrøm Jensen og Hallur Gilstón Thorsteinsson – PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt, PFBP

Copyright © Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed og PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt, 2010 Uddrag, herunder figurer, tabeller, citater er tilladt mod tydelig kildeangivelse.

Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende publikation, bedes tilsendt.



INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	4
PROJEKTGRUPPEN	5
BAGGRUND	6
FORMÅL	7
BEGREBSAFKLARING	8
Psykisk trivsel	8
Social ulighed i psykisk trivsel	8
Whole School Approach	9
TIDSPERIODE	10
ELEMENTER I OPTUR	11
Elever	12
Lærere	13
Forældre	13
Initiativer i skolens hverdag	13
SKOLEKULTURANALYSE	15
ETISKE OVERVEJELSER	16
EVALUERING	17
Procesevaluering	17
Effektevaluering	18
LITTERATUR	19



FORORD

Optur er en indsats, som har til formål at fremme psykisk trivsel blandt danske skolebørn. De første kim til Optur blev lagt, da Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed (FoBUS) i 2008 modtog en større bevilling fra Nordea-fonden. Bevillingen gjorde det muligt at realisere FoBUS og PsykiatriFondens ønske om at udvikle, igangsætte og evaluere en skolebaseret indsats rettet mod at fremme psykisk trivsel blandt skolebørn.

Der har i de seneste år været stort fokus på livsstilsrelaterede faktorer og sygdomme, hvilket stadig skal prioriteres højt. Vi mener dog, at der mangler initiativer, der fokuserer på fremme af psykisk trivsel – både i skolen og generelt. Det skyldes for det første, at vi i Skolebørnsundersøgelsen¹ kan se, at psykisk mistrivsel er udbredt blandt danske børn og unge, for det andet, at vi ser psykisk trivsel som en forudsætning for sundhed og læring, og for det tredje, at flere undersøgelser fra udlandet viser, at det faktisk er muligt at fremme psykisk trivsel gennem skolebaserede interventioner.

Mange danske skoler gør allerede et stort stykke arbejde i forhold til at fremme psykisk trivsel blandt eleverne, men ofte er indsatserne sporadiske, og kun ganske få bliver grundigt evaluerede. Der er derfor mangel på dansk forskning, som belyser, hvordan psykisk trivsel kan fremmes samt evaluering af, hvilke typer af indsatser der virker og hvorfor. Det er vores håb, at Optur kan bidrage med viden på dette område.

I Optur søger vi at understøtte skolens basisopgave, nemlig at undervise eleverne. Det sker for det første

ved at integrere Optur som en del af den almindelige undervisning i forskellige fag, og for det andet ved at arbejde på at fremme elevernes trivsel og dermed deres undervisningsparathed. I stedet for at blive set som endnu en opgave for skolen skulle Optur gerne opleves som en hjælp til at opfylde de mange krav, der i dag bliver stillet til skolen.

Optur blev gennemført som pilotprojekt på Langbjergskolen i Brøndby Kommune i august-december 2009. Vi ønsker at takke Langbjergskolens elever, lærere og ledelse for deltagelse i Optur og for deres sparring i forhold til udviklingen af projektet. Praktikanterne Ida Monrad og Malene Kubstrup Nelausen gennemførte en omfattende procesevaluering af pilotprojektet, som har været et yderst vigtigt bidrag til videreudviklingen og optimeringen af Optur.

I skoleåret 2010-2011 gennemføres Optur på to skoler i en videreudviklet og tilpasset form. Denne gang er Optur udvidet til at omfatte alle elever (0.-9. klasse) og har nu en varighed af et helt skoleår. De to deltagende skoler er Katrinedals Skole i Vanløse og Randersgades Skole på Østerbro i København. Der skal lyde en stor tak til begge skoler for samarbejdet om Optur.

Optur gennemføres takket være bevillinger fra Nordea-fonden, Sygekassernes Helsefond og Trygfonden.

*Line Nielsen, Charlotte Meilstrup, Malene Kubstrup
Nelausen, Bjarke Malmstrøm Jensen, Hallur Gilstón
Thorsteinsson og Bjørn Holstein*

¹ Skolebørnsundersøgelsen er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som gennemføres i samarbejde med WHO (1).





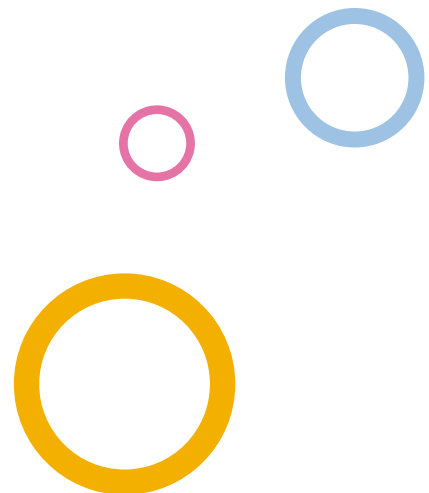
PROJEKTGRUPPEN

Optur er et samarbejde mellem PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling – særligt Børne- og Ungeprojektet (PFBP) – og Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed (FoBUS), som tidligere hørte under Københavns Universitet, men som nu hører under Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. De to parter bag projektet bidrager med forskellige kompetencer, som i samspil skaber gode forudsætninger for udviklingen og gennemførelsen af Optur.

PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt (PFBP) har omfattende erfaring med pædagogisk arbejde om psykisk sundhed og sygdom og bidrager således med erfaring og ekspertise fra mange års samarbejde med skoler, udvikling af undervisningsforløb for elever, lærere og forældre, udvikling af undervisningsmateriale og Informationsbussen. Informationsbussen er et rullende klasseværelse, et minibibliotek og et udstillingssted, hvor skoleelever undervises i psykiske sygdomme og forebyggelsen af disse.

FoBUS har mange års erfaring med forskning i børn og unges sundhed. Forskningsgruppen er ansvarlig for Skolebørnsundersøgelsen, som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) i samarbejde med WHO. FoBUS forsker i en række emner inden for børn og unges sundhed, heriblandt overvægt, kost, fysisk aktivitet, risikoadfærd, etnicitet, psykisk sundhed og trivsel og er særligt optaget af at forklare og forebygge social ulighed i sundhed.

Styregruppen i Optur består af underviser Bjarke Malmstrøm Jensen og afdelingsleder Hallur Gilstón Thorsteins-son fra PFBP og videnskabelige assistenter Charlotte Meilstrup og Line Nielsen, skolarstipendiat Malene Kubstrup Nelausen og professor Bjørn Holstein fra FoBUS.





BAGGRUND

De fleste børn og unge trives og har det godt, men et betydeligt mindretal oplever psykiske trivselsproblemer. Skolebørnsundersøgelsen fra 2006 af 11-15-årige elevers helbred og trivsel viste, at 17% oplever et eller flere psykiske symptomer dagligt (f.eks. depression, nervøsitet eller dårligt humør), at 7% ofte føler sig ensomme, at 9% føler sig utrygge på skolen, at 5% for det meste føler sig udenfor, at 6% for det meste føler sig hjælpeløse, og at omkring 10% har adfærdsproblemer af typen hyperaktivitet eller opmærksomhedsproblemer (1). Der er væsentlige forskelle mellem landene, men i alle lande er der en relativ stor gruppe af børn og unge, som har sådanne trivselsproblemer (2-8). Alle disse problemer har en social slagside med omtrent dobbelt så høj forekomst i lavere socialgrupper som i højere (2;3).

Der er positive erfaringer med skolebaserede interventioner til at fremme psykisk trivsel og forebygge psykiske problemer blandt børn og unge. Ifølge WHO's Global Health Report fra 2001 (9) handler en generel forebyggende indsats over for psykiske problemer i mindre grad om at flytte målgruppen fra syg til rask, men snarere om at flytte personer eller populationer langs et kontinuum fra mange til få psykiske problemer. Det er netop denne tankegang, der ligger bag Optur, hvor håbet er, at eleverne skal ende med en bedre psykisk trivsel og færre psykiske problemer.

Internationale undersøgelser har bidraget med videnskabelig dokumentation for, at det kan lade sig gøre at fremme psykisk trivsel og reducere omfanget af psykiske problemer blandt børn og unge (10-16). Der er f.eks. gode erfaringer med træning af sociale færdigheder (17;18), med at dæmpe de værste følger af dødsfald eller skilsmisse blandt forældre (19;20), med at vejlede forældre (21), med at reducere mobning i skolen (22;23) og med at gennemføre trivselsfremmende interventioner i skolen (15). Disse indsatser benytter flere virkemidler, f.eks. gruppeøvelser, diskussioner i klassen, regulær undervisning, forældremøder, forældreuddannelse, lærermøder, efteruddannelse af lærere og brug af forskellige typer af rådgivere (14;15).

Vi har med Optur valgt at afprøve en skolebaseret intervention, fordi skolen er en vigtig arena for børn og unges sundhed (2;24;25). Optur lægger sig op ad en tendens inden for sundhedsfremme i skoler, hvor sundhed og trivsel ses som en nøgle til læring (26). Tanken er, at interventionen kobles til de aktiviteter, skolen i forvejen udfører, og på den måde bidrager til, at skolen opfylder folkeskolens formål (27). I Optur søger vi således at understøtte skolens basisopgave, nemlig at undervise eleverne. Det sker ved, at undervisningen i forbindelse med Optur integreres som en del af den almindelige undervisning i forskellige fag – i stedet for at undervise i dansk i en lektion og i Optur i en anden er målet at undervise i dansk og Optur på samme tid. Derudover kan Optur bidrage til undervisningen ved at fremme elevernes trivsel og undervisningsparathed. Elever, der ikke trives, er ikke undervisningsparate. Ved at fremme elevernes trivsel fremmer vi også elevernes undervisningsparathed, og på den måde kan Optur også understøtte skolens basisopgave.

Internationale erfaringer viser, at skolebaserede programmer virker bedst, når 1) der anlægges et såkaldt *whole school approach*, dvs. når alle elever, lærere, ledelse, skolesundhedstjeneste og de strukturelle rammer på skolen involveres, 2) der sættes fokus på psykisk sundhed i stedet for psykisk sygdom, 3) indsatsen er langvarig, gerne et helt skoleår, 4) der skabes ændringer eller forbedringer i skolens sociale, fysiske og politiske miljø og 5) alle skolens muligheder og ressourcer inddrages i interventionen (14;15;28;29).

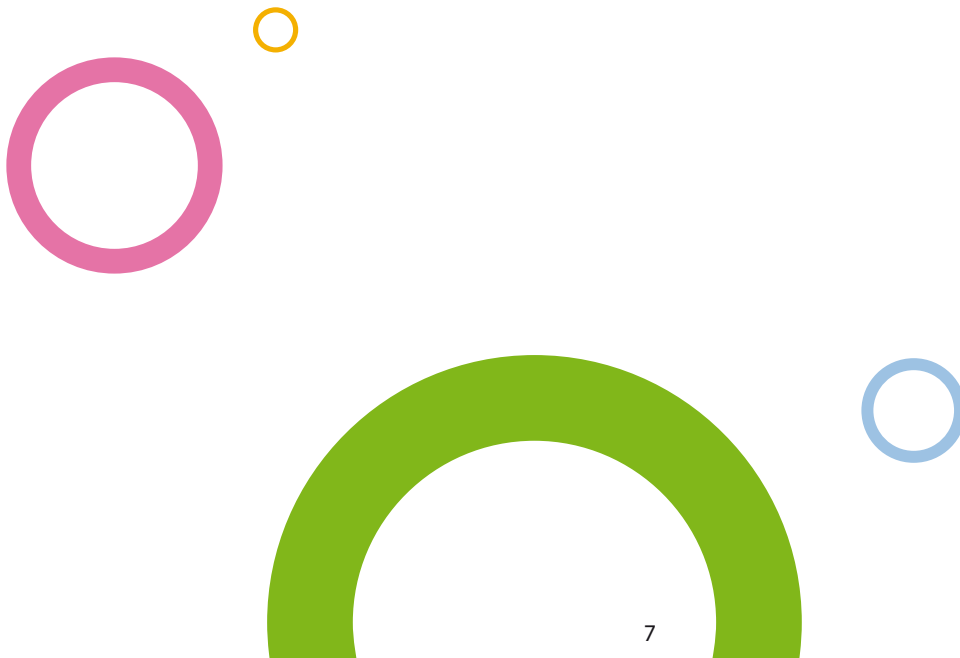
En uddybet udgave af det folkesundhedsvidenskabelige udgangspunkt for Optur kan læses i dokumentet: "Fremme af psykisk trivsel blandt skoleelever – Videnskabelig baggrund for Optur" (30).



FORMÅL

Gennem Optur vil vi udvikle, gennemføre og evaluere en intervention, der har til formål at fremme psykisk trivsel blandt børn og unge. Optur skal på længere sigt udbredes til skoler i hele Danmark og har overordnet fire formål:

- At udvikle en interventionsform, som er velegnet til brug i folkeskolen
- At udvikle og dokumentere en metode til at måle psykisk trivsel
- At øge den psykiske trivsel blandt skoleelever
- At reducere den sociale ulighed i psykisk trivsel





BEGREBSAFKLARING

Psykisk trivsel

Vi anvender begrebet psykisk trivsel og tager udgangspunkt i Bente Jensens forståelse af trivsel: *"At trives er at have det godt med sig selv og andre"* (25). Trivsel er et bredt begreb, som både kan associeres med fysisk og psykisk velbefindende, og vi har derfor valgt at præcisere, at det er den psykiske del af trivselsbegrebet, som er vores fokus. I Optur forstår vi derfor psykisk trivsel som at have det godt med sig selv og andre. Det handler altså både om at have det godt (følelse) og at kunne fungere i sociale relationer og i hverdagen (funktion). For at fremme psykisk trivsel hos eleverne må vi styrke begge elementer; 1) det psykiske element (at have det godt) og 2) det sociale element (at kunne fungere i sociale relationer). Det er vores hypotese, at vi kan styrke de to elementer ved at fremme elevernes handlekompetence og sociale kompetence, hvilket uddybes i afsnittet "Pædagogiske mål: handlekompetence og social kompetence" under "Elever".

Social ulighed i psykisk trivsel

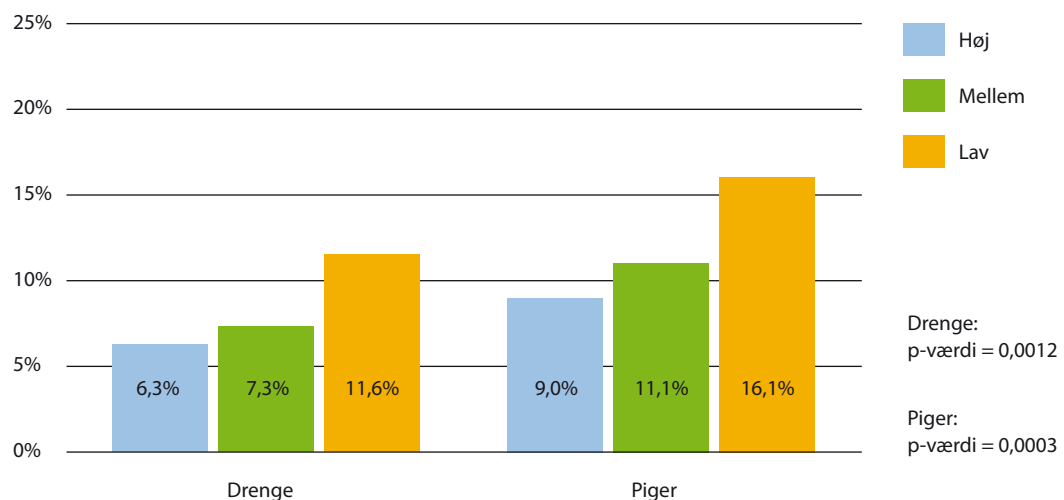
Der er social ulighed i psykisk trivsel og psykisk mistrivsel; der er en omtrent dobbelt så stor forekomst af psykiske problemer i lavere som i højere socialgrupper

(2;3). I Skolebørnsundersøgelsen måles elevernes sociale position med udgangspunkt i elevernes oplysning om forældrenes erhvervsmæssige stilling (1). Når eleverne opdeles i tre socialgrupper; høj, mellem og lav socialgruppe, viser det sig, at der er en social gradient (en social trappetige) i forekomsten af psykiske trivselsproblemer, således at der er den laveste forekomst af psykiske trivselsproblemer i den høje socialgruppe, og den højeste forekomst i den lave socialgruppe. Eksempelvis er der blandt 11-15-årige piger i den højeste socialgruppe 9,0% med lav selvtillid, mens der er henholdsvis 11,1% og 16,1% med lav selvtillid i den mellemste og lave socialgruppe (figur 1).

I Optur har vi særligt fokus på social ulighed i psykisk trivsel og mistrivsel. Vi har en universel tilgang, hvor alle elever på en skole inddrages. En sådan indsats har både potentiale til 1) at fremme psykisk trivsel blandt alle elever og 2) at reducere de sociale forskelle i psykisk mistrivsel ved at løfte de dårligst stillede elever mest. Ved en universel tilgang undgår vi at udskille og stigmatisere den svage gruppe af elever, hvilket kan være risikoen ved højrisikoindsatser, der udelukkende inkluderer børn og unge med problemer.

FIGUR 1. SOCIALE FORSKELLE I FOREKOMSTEN AF LAV SELVTILLID BLANDT 11-15-ÅRIGE DRENGE OG PIGER

Lav selvtillid blandt drenge og piger fra høj, mellem og lav socialgruppe





Whole School Approach

Optur anlægger et såkaldt *whole school approach*, som på dansk kan kaldes for en helskole-indsats. Ved et *whole school approach* inddrages alle elever, lærere, ledelse og andre personalegrupper på skolen, og alle skolens muligheder og ressourcer tænkes ind i projektet. Målet med *whole school approach* er at igangsætte en indsats på mange fronter samtidigt, så der både i skolens undervisning, sociale miljø, fysiske miljø, ledelse og eksterne relationer medtænkes fremme af psykisk trivsel (31). *Whole school approach* kan således ses som en multikomponentindsats og som en form for strategisk indsats, hvor der tænkes fremme af psykisk trivsel ind på alle niveauer i skolen.

Internationale erfaringer viser, at indsatser rettet mod fremme af psykisk trivsel virker bedst, når der anlægges et *whole school approach* (multikomponentindsats), frem for når der kun sættes ind med eksempelvis undervisning (enkeltkomponent indsats) (10;14;15;28;31-33).

I Optur er eleverne hovedmålgruppen, da det er deres psykiske trivsel, vi ønsker at fremme. Med udgangspunkt i *whole school approach* inddrager vi dog hele skolen, hvilket vil sige alle elever, lærere, forældre, ledelse, sundhedspersonale og pædagoger samt skolens sociale, fysiske og politiske miljø i projektet. Det uddyber vi nærmere under Elementer i Optur på s. 10.

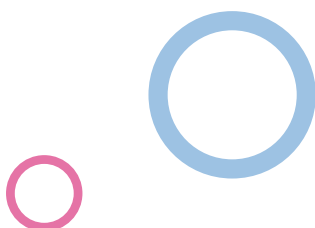


TIDSPERIODE

Optur blev afprøvet som pilotprojekt sidste halvår af 2009 på Langbjergskolen i Brøndby Kommune. Optur fortsætter i 2010-2011 som interventionsprojekt på to skoler i Københavnsområdet: Randersgades Skole på Østerbro og Katrinedals Skole i Vanløse. I løbet af

foråret 2010 planlægges Optur i samarbejde med skolerne, og i skoleåret 2010-2011 gennemføres projektet, mens der løbende foretages evaluering. Til efteråret 2011 vil evalueringen blive færdiggjort, og resultaterne offentliggøres.

TIDSPUNKT	AKTIVITETER
Forår 2010	Planlægning Aftaler om deltagelse i Optur indgås med de to skoler Udvikling af Optur på baggrund af 1) evalueringsresultater fra pilotprojekt, 2) udvidelse til alle elever (0.-4. klasse inddrages i Optur), 3) udvidelse til at vare et helt skoleår og 4) skolekulturanalyse foretaget på Katrinedals Skole Planlægning af Optur i samarbejde med de to skoler
Skoleåret 2010-2011	Gennemførelse Optur gennemføres på to skoler – Randersgades Skole på Østerbro i København – Katrinedals Skole i Vanløse Løbende proces- og effektevaluering af Optur på de to skoler
Efterår 2011	Evaluering Evalueringen afsluttes, og resultaterne offentliggøres





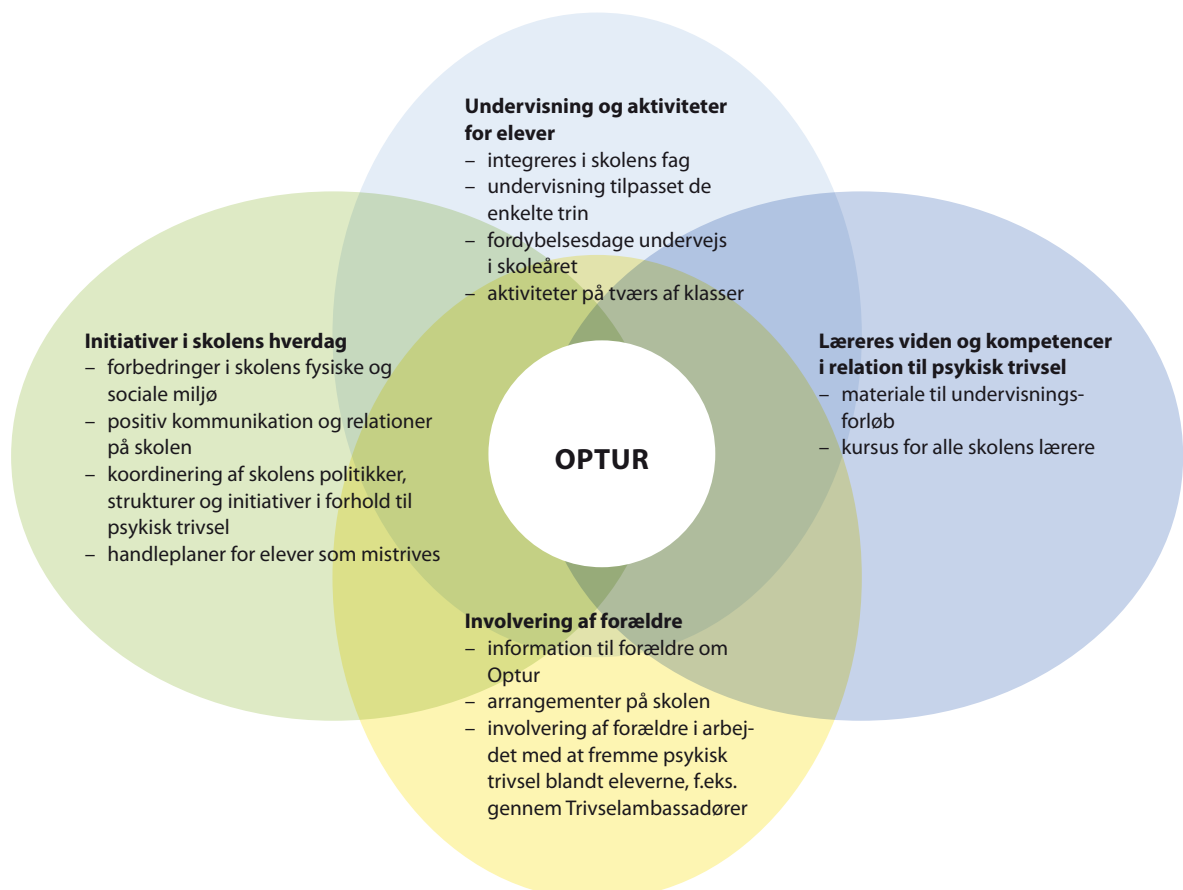
ELEMENTER I OPTUR

Optur gennemføres som nævnt i skoleåret 2010-2011 på to skoler. På den ene skole (Randersgades Skole) gennemfører vi Optur i den version, som vi forestiller os, skal benyttes i fremtiden (kernemodellen). På den anden skole (Katrinedals Skole) har vi ud over kernemodellen en yderligere, meget ressourcekrævende konsultationsproces for at lære, hvordan vi kan styrke projektet på nogle felter (ekstramodellen). Den fremtidige udvikling af projektet vil bl.a. vise i hvilken udstrækning, der er behov for og kræfter til at inddrage grupper og instanser i lokalsamfundet. I det følgende beskrives kernemodellen i Optur. Ekstramodellen indeholder ud over kernemodellen en skolekulturanalyse og procesmøder med skolen i løbet af skoleåret.

Optur varer et helt skoleår og har fire indsatsområder, som illustreres i figur 2:

1. Undervisning og aktiviteter for *elev*er med det formål at styrke elevernes viden og handlekompetence i forhold til psykisk trivsel og deres sociale kompetence.
2. Kursus og vejledning for *lærere* for at opkvalificere lærerne til at gennemføre Optur.
3. Involvering af *forældre* i arbejdet med at styrke den psykiske trivsel blandt eleverne.
4. *Initiativer i skolens hverdag* (skolesundhedspolitik, trivselscafe m.m.) for at fremme skolens sociale, fysiske og politiske miljø.

FIGUR 2. ELEMENTER I OPTURS WHOLE SCHOOL APPROACH





Elever

Formålet med undervisningen er at give eleverne handlekompetence i forhold til psykisk trivsel og social kompetence gennem faktuel viden og handling (24;34).

Undervisningsforløb

Undervisningen i Optur er opbygget omkring tre temaer: "Os alle sammen", "Dig og mig" og "Mig selv". Undervisningen indledes med et introforløb og afsluttes med et outroforløb, hvor der fokuseres på, hvordan arbejdet med psykisk trivsel kan fortsættes og forankres i skolen. Alle elever undervises i temaerne, men undervisningsmateriale og øvelser er differentieret i forhold til indskoling, mellemtrin og udskoling, så det tager hensyn til elevernes alder og kundskaber. Temaerne i Opturs undervisningsforløb vises i figur 3.

FIGUR 3.
TEMAER I OPTURS UNDERVISNINGSFORLØB

Temaer i Optur
Intro
Tema 1. Os alle sammen
Tema 2. Dig og mig
Tema 3. Mig selv
Outro

Temaerne er tilrettelagt således, at eleverne arbejder med fællesskabet og det kollektive i "Intro" og "Tema 1: Os alle sammen", de nære relationer og venskaber i "Tema 2: Dig og mig" og det personlige og den individuelle oplevelse i "Tema 3: Mig selv". Endelig arbejdes der med forankring af trivselsfremmende tiltag i "Outro". Vi har valgt denne opbygning af to grunde. For det første handler det om fællesskabet. Skolen og klassen skal være et trygt sted, hvad enten eleven undersøger de fælles værdier eller arbejder med personlige kompetencer. På begge niveauer er elevens relationer til omgivelserne afgørende for elevens engagement. Temaerne er tilrettelagt, så aktiviteterne skaber de bedste forudsætninger for elevernes arbejde. For det andet handler det om den enkelte elev. Det er vigtigt, at eleverne føler sig trygge ved deres arbejde med de personlige kompetencer. Hvad enten eleverne arbejder med kompetencerne i fællesskabet, i de nære relationer til klassekammerater eller gennem indre refleksioner, er det en proces, hvor de kan

føle sig sårbare. Optur begynder derfor i fællesskabet, så eleverne kan nærme sig det mere personlige niveau på en tryk måde.

Det er lærerne, der står for at planlægge og gennemføre undervisningen i Optur. Til hvert tema har vi udarbejdet temabeskrivelser til lærerne, som indeholder formål, forventninger og forslag til øvelser, aktiviteter og materiale. Det er målet, at undervisningen af eleverne i Optur skal bidrage til at opfylde Folkeskolens overordnede formål om at fremme den enkelte elevs alsidige udvikling (27). Projektet skal også bidrage til at opfylde de fælles mål, der er opstillet for de enkelte fag, hvor emnet Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (35) er særligt centralt. Derfor skal undervisningen og øvelserne i Optur indarbejdes i den sædvanlige undervisning for at bidrage til opfyldelsen af de fælles mål i stedet for at være endnu en opgave for skolen.

Optur er opbygget, så der er stor frihed til at tilrettelægge undervisningen efter lærernes og elevernes ønsker og behov. Tanken er, at undervisningen i forbindelse med Optur indarbejdes i flere forskellige fag samtidig og dermed forløber som et tværfagligt projekt.

Pædagogiske mål: handlekompetence og social kompetence

I Optur opfordrer vi til, at indsatsen på det pædagogiske plan tager udgangspunkt i elevernes nysgerrighed og lyst til kritisk stillingtagen til de ofte svære emner, der gemmer sig under begrebet psykisk trivsel. En kritisk-konstruktiv pædagogisk tilgang vil lade børn og unge selv undersøge og formulere sig om psykisk trivsel og bruge dette som afsæt for aktiviteterne i Optur. Undervisningsmaterialet i Optur er bygget op om IVAC-modellen (Investigation, Vision, Action and Change), som er en didaktisk model, der kan fremme handlekompetence. Modellen tager udgangspunkt i tanken om, at de elever, der selv forsøger at handle i det virkelige liv, opnår handlekompetence. Det vil sige, at eleverne forsøger at forandre de omstændigheder, der har betydning for dem. Ved at anvende modellen og inddrage eleverne i valg af øvelser og materiale i undervisningen i Opturs temaer håber vi, at eleverne vil opleve medejerskab, relevans og mening med undervisningen og aktiviteterne.

Uvikling og støtte af elevernes sociale kompetence er også et pædagogisk mål for Optur, hvor social kompe-



tence kan forstås som 'den sociale del' af Opturs forståelse af psykisk trivsel. Social kompetence indeholder fire hovedelementer (14;36;37):

- *Kundskab* (viden og evnen til at leve sig ind i andres perspektiv (empati))
- *Færdigheder* (at kunne skabe sociale kontakter og håndtere sociale situationer)
- *Mening* (i form af oplevet tilknytning, involvering og selvværd)
- *Social handlen* (aktiv deltagelse som forudsætning for læring og psykisk trivsel)

Øvelserne i Opturs undervisningsmateriale er bygget op, så de udvikler disse fire hovedelementer i social kompetence. Vi forsøger at bygge bro mellem det pædagogiske og teoretiske afsæt og den konkrete og praktiske undervisningssituation ved at tydeliggøre, hvilke dele af kompetencebegreberne hver enkelt øvelse søger at udvikle.

Lærere

Alle lærere på skolen deltager i et kursus, der har til formål at give dem viden om og redskaber til at gennemføre undervisning og aktiviteter i Optur. Kurset tilrettelægges, så det tager hensyn til skolernes ønsker, behov og tidligere arbejde med psykisk trivsel. Tidsmæssigt ligger kurset både før undervisningen af eleverne går i gang og undervejs i løbet af skoleåret.

Som en del af Optur modtager alle lærere en Optur-mappe, som bl.a. indeholder en beskrivelse af de pædagogiske mål, temabeskrivelser og undervisningsforløb.

Forældre

Forældre er en vigtig ressource i arbejdet med børn og unges psykiske trivsel. Formålet med at inddrage forældrene i Optur er at give dem viden og information om psykiske problemer blandt børn og unge, at skabe større opmærksomhed omkring deres børns trivsel, at skabe sammenhæng i relationerne og øge samarbejdet om fremme af psykisk trivsel mellem skole og hjem.

Forældreinddragelsen i Optur foregår på flere måder:

- Information om Optur via skolens intranet
- Arrangementer på skolen i forbindelse med Optur
- Trivselsgrupper, trivselsambassadører eller trivselsråd

Trivselsgrupper, trivselsambassadører og trivselsråd er alle metoder til forældreinvolvering og -samarbejde med henblik på at fremme elevernes trivsel (38).

Ved *trivselsgrupper* deles klassens forældre op i tre grupper, og disse grupper har til opgave for det første at planlægge et socialt arrangement for klassen, for det andet at afstemme forventninger til hinanden og for det tredje at tale om forskellige emner, der er relevante for børnene i forhold til deres alder (fødselsdage, alkohol m.m.).

Trivselsambassadører er en række forældre fra hele skolen, der udvælges og nedsættes som arbejdsgruppe under skolebestyrelsen. Trivselsambassadørerne har til opgave at initiere forskellige trivselsfremmende tiltag, f.eks. videoaften for udskoling, venskabsklasser eller afholdelse af markedsdage på skolen. Trivselsambassadørerne har mulighed for at samarbejde med andre instanser som f.eks. Natteravnene, SSP og AKT-lærere, så problemstillinger kan belyses fra flere vinkler, og de bedste løsninger kan findes.

Trivselsråd nedsættes i hver enkelt klasse og består af klasselæreren, to-fire elever samt to-fire forældre afhængig af klassens størrelse. At være medlem af klassens trivselsråd går på skift mellem både forældre og elever, og det er en del af konceptet, at forældrene ikke må være medlem af rådet samtidig med deres eget barn. Trivselsrådene har til opgave at diskutere klassens trivsel generelt, og samtidig fungerer rådet som initiativtager til forskellige sociale arrangementer i klassen. Rent praktisk kræver det, at der fra skolens side afsættes timer til klasselæreren, så vedkommende kan deltage i møderne og evt. også stå for praktiske opgaver samt fungere som mødeleder.

Initiativer i skolens hverdag

Initiativer i skolens hverdag er det fjerde element i Opturs *whole school approach*. Formålet med dette er at forankre og synliggøre skolens arbejde med psykisk trivsel og at skabe forbedringer i skolens sociale, fysiske og politiske miljø. Eksempler kan være formulering af en sundhedspolitik, der også omfatter psykisk trivsel, formulering af handleplaner for elever berørt af psykiske problemer, omdannelse af fysiske rum – inde eller ude – til trivselscafé for skolens elever samt andre relevante aktiviteter, som med fordel kan gennemføres på tværs af klassetrinene. Det er vigtigt, at initiativerne foreslås, planlægges og gennemføres af skolens elever, lærere og ledelse for at sikre medejerskab.

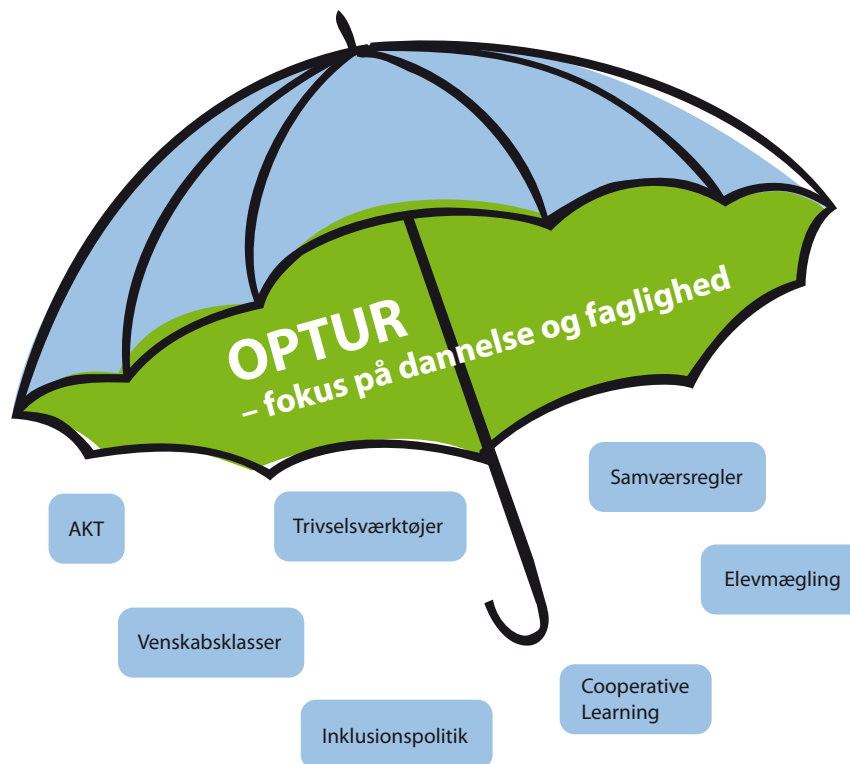


For at Optur kan opfylde målet om at bidrage til at opfylde skolens forpligtelser i forhold til almen dannelse og faglig udvikling, og for at de initiativer, som allerede findes på skolen, bliver medtænkt i projektet, er det vigtigt, at Optur ses som en ramme om eller paraply over de tiltag og aktiviteter, som imødekommer den enkelte skoles behov, erfaringer og ønsker. Vi lægger således op til, at der i planlægningen af Optur tages udgangspunkt i den enkelte skoles organisering, faglige mål, elevsammensætning, kompetencer m.m., da vi mener, at det skaber de bedste forudsætninger for en relevant og gennemførlig indsats.

De to deltagende skoler er eksempler på, hvordan Optur kan gøres specifik i forhold til den enkelte skole. På Katrinedals Skole tages der udgangspunkt i skolens målsætning om dannelse og faglighed, og Optur ses som en paraply over de trivselsfremmende tiltag, som allerede er igangsat på skolen (figur 4).

På Randersgades Skole tages der udgangspunkt i, at skolen er Københavns internationale profilske. Skolen er derfor særligt interesseret i, hvordan det internationale og videnskabelige grundlag, som Optur bygger på, kan anvendes i en dansk skolesammenhæng og i at videreformidle disse erfaringer til danske og udenlandske skoler.

FIGUR 4. OPTUR SOM PARAPLY OVER TRIVSELSFREMMENDE AKTIVITETER PÅ KATRINEDALS SKOLE



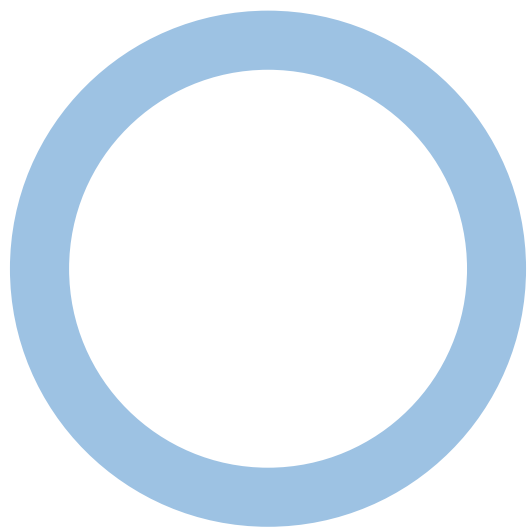


SKOLEKULTURANALYSE

I forbindelse med udviklingen og planlægningen af Optur 2010-2011 udføres der i forår/sommer 2010 en undersøgelse af potentialer og barrierer i forhold til at organisere, implementere og gennemføre Optur i danske skoler. Vi kalder det en skolekulturanalyse, og den gennemføres af skolarstipendiat Malene Kubstrup Nelausen i samarbejde med Katrinedals Skole.

Udgangspunktet for analysen er at få indblik i skolens arbejdsgange, ressourcer samt de allerede igangsatte tiltag, der ligger inden for Opturs rammer. Det primære

fokus er at undersøge, hvordan der skabes de bedste rammer for, at projektets ambition om at anlægge et *whole school approach* kan lykkes. Undersøgelsen bygger på interviews, fokusgrupper og observationer med lærere, forældre, elever, ledelse og sundhedspersonalet tilknyttet skolen.



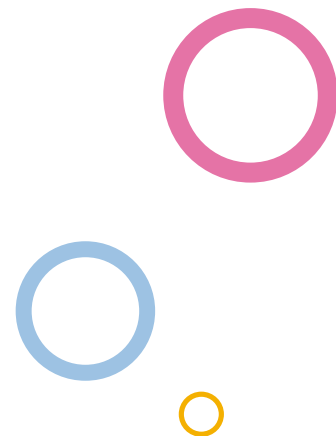


ETISKE OVERVEJELSER

Sundhedsfremmende indsatser som Optur vil altid rejse en række etiske spørgsmål, som det er nødvendigt og relevant at forholde sig til (39). Opturs fokus på psykisk trivsel kan være med til at afdække alvorlige psykiske problemer blandt nogle af skolernes elever, og det er derfor vigtigt for os, at der er et beredskab, der kan tage hånd om disse elever. PsykiatriFonden har erfaring med og kompetencer til at henvise og støtte børn og unge med akut behov for hjælp og behandling. Gennem lærerkurset i Optur får lærerne redskaber til at se tegn på mistrivsel hos elever og til at gennemføre 'den svære samtale'. Vi forsøger ligeledes at styrke skolens personale i at identificere elever med behov for hjælp og i at foretage indberetninger i de tilfælde, hvor der er behov for det. Vi anbefaler i den forbindelse skolerne at anvende Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltnings handlevejledning "Når du er bekymret for et barn – en handlevejledning for tidlig indsats" (40), som beskriver værktøjer til at vurdere et barns trivsel samt procedurerne ved indberetninger.

I projektet søger vi at fremme elevernes handlekompetence i forhold til psykisk trivsel. Det skal ikke forstås som, at det er den enkelte elevs eget ansvar at skabe og fremme sin psykiske trivsel. Det skal snarere ses i et *empowerment*-lys, hvor eleverne opnår kompetencer til at handle både i forhold til egen og andres trivsel, ligesom projektets *whole school approach* spiller en vigtig rolle i denne sammenhæng. Ved at inddrage hele skolen i arbejdet med at fremme elevernes trivsel fordeles ansvaret for den enkelte elevs trivsel på flere parter og på flere niveauer, og dermed flyttes fokus fra det enkelte individ.

Optur handler om at trives og have det godt. Det er dog vigtigt at påpege, at det er en naturlig del af livet indimellem at have det svært, hvorfor det er os magtpåliggende, at svære følelser ikke ekskluderes og gøres illegitime. Derimod ønsker vi at give eleverne redskaber til at kunne håndtere og tale om svære perioder, følelser og tanker. I den forbindelse finder vi det væsentligt at gøre opmærksom på, at Optur ikke har et terapeutisk sigte. Undervisningsmaterialet er udviklet således, at det bevæger sig på det pædagogiske niveau, og lærerne undervises i at sikre, at deres undervisning ikke får terapeutisk karakter.





EVALUERING

Evaluering af Optur er centralt i forhold til at dokumentere, om og hvordan psykisk trivsel kan fremmes. Evalueringen består af to dele; en procesevaluering og en effektevaluering, som bliver foretaget før, undervejs og efter Opturs forløb på skolerne (figur 5).

Figur 5 illustrerer, at evalueringsperioden (den stiplede linje) begynder, før Optur begynder, fortsætter undervejs i skoleåret og slutter efter Optur er afsluttet. De sorte pile er effektevalueringen, mens de grå og grønne er procesevalueringen. De farvede pinde illustrerer Opturs temaer, som eleverne i løbet af skoleåret undervises i.

Procesevaluering

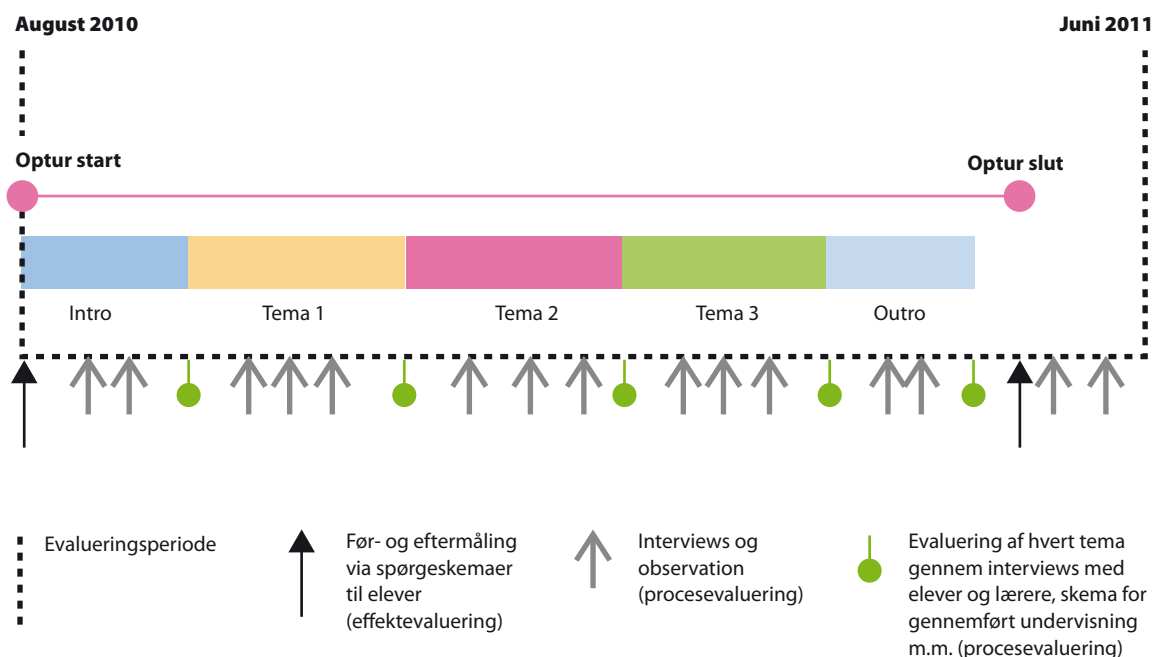
Procesevalueringen følger interventionen indefra og kan pege på mulige forklaringer på, om resultaterne af interventionen er gode eller dårlige (41;42). Procesevalueringen for Optur 2010-2011 bygger på erfaringerne fra procesevalueringen af pilotprojektet i Optur 2009.

Det overordnede mål med procesevalueringen er at undersøge, om det er lykkedes at udvikle en intervention, der er velegnet til brug i den danske folkeskole, og om det er lykkedes at implementere interventionen efter planen, hvilket udmønter sig i to formål:

- At vurdere, om Optur er blevet gennemført som forventet (fidelitet i forhold til indhold, organisering og implementering)
- At vurdere, om projektet reelt anlægger et såkaldt *whole school approach*, og at undersøge forløbet af hvert enkelt element (kursus for lærere, undervisningsforløb, forældreinddragelse m.m.)

Vi foretager en formativ procesevaluering, som sigter mod at forme (informere) det videre forløb på baggrund af en vurdering af det foregående forløb. Procesevalueringen af Optur har således både et kortsigtet og et langsigtet perspektiv. I det kortsigtede perspektiv har evalueringen til formål at justere og forbedre den

FIGUR 5. EVALUERING AF PILOTPROJEKTET I OPTUR





aktuelle intervention på skolerne undervejs i forløbet på baggrund af læreres, elevers og forældres udsagn. På længere sigt har evalueringen til formål at bidrage til udvikling og justering af projektet med henblik på fremtidige interventioner.

Procesevalueringen er en intern evaluering forstået på den måde, at evalueringen foretages af FoBUS, der er den ene del af projektgruppen i Optur. I forhold til at opfylde procesevalueringens formål ser vi det som en fordel at udføre en evaluering af denne karakter, hvor evaluator har et indgående kendskab til projektets detaljer og struktur og løbende kan kommunikere evalueringsresultaterne videre til resten af projektgruppen. Vi er dog samtidig opmærksomme på de ulemper, der kan knytte sig til intern evaluering, såsom at undlade kritik, være 'blind' for nogle aspekter af projektet, nedtone negative aspekter eller afstå fra at tage kontroversielle emner op (42). Vi forsøger at imødegå disse ulemper ved den interne evalueringsform ved at fremskrive alle detaljer af procesevalueringen, ved at have som klart mål at få alle positive såvel som negative aspekter frem i lyset for at kunne forbedre Optur og ved løbende dialog med forskerkolleger og de involverede skoler.

Der vil blive anvendt forskellige metoder til at indsamle data til procesevalueringen. Vi vil således gennemføre interviews og fokusgruppeinterviews samt have løbende dialog med elever, lærere, pædagoger, forældre, planlægningsgruppe og elever. Derudover vil vi udføre deltagerobservation ved at være til stede i klasserne, når der undervises i Opturs temaer. Endelig vil vi anvende et planlægningskema, hvor lærerne for hvert tema dokumenterer, hvilke dele af undervisningen de planlægger at gennemføre samt et opfølgende skema, hvor lærerne rapporterer, hvilke dele af undervisningen de reelt fik gennemført.

Effektevaluering

Effektevalueringen af Optur har først og fremmest til formål at vurdere projektets effekt i forhold til elevernes psykiske trivsel og udviklingen af kompetencer. Derudover har effektevalueringen til formål at bidrage til udviklingen af metoder til måling af psykisk trivsel.

Effektevalueringen består af en mindre spørgeskemaundersøgelse blandt eleverne i 5.-9. klasse, i form af en før- og eftermåling af deres psykiske trivsel og kompetencer (handlekompetence og social kompetence). Førmålingen gennemføres umiddelbart inden Optur begynder for eleverne, og eftermålingen finder sted, efter projektet er afsluttet. Effektevalueringen gennemføres ud fra de samme principper og procedurer, som anvendes ved Skolebørnsundersøgelsen (1), hvor vi bl.a. sikrer fuldstændig anonymitet i spørgeskemaerne.

Førmålingen indeholder primært spørgsmål, som også er anvendt i Skolebørnsundersøgelsen (1). Ud over faktuelle oplysninger om eleverne (såsom køn, alder, etnisk baggrund og socialgruppe) vil førmålingen omhandle spørgsmål om elevernes psykiske trivsel, handlekompetence og sociale kompetence. Eftermålingen vil indeholde de samme spørgsmål som førmålingen samt spørgsmål om forløbet i Optur og muligvis nye spørgsmål om elevernes psykiske trivsel.

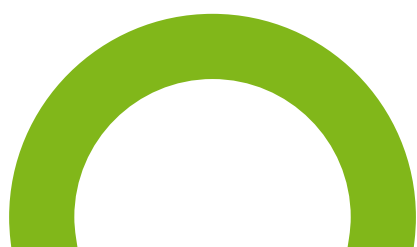
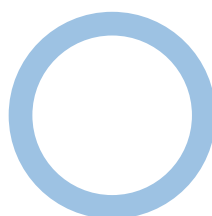


LITTERATUR

- (1) Rasmussen, M.; Due, P.: *Skolebørnsundersøgelsen 2006*. København: Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, 2007.
- (2) Currie, C.; Nic Gabhain, S.; Godeau, E.; Roberts, C.; Smith, R.; Currie, D. et al.: *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen: World Health Organization, 2008.
- (3) Due, P.; Lynch, J.; Holstein, B.; Modvig, J.: *Socioeconomic health inequalities among a nationally representative sample of Danish adolescents: the role of different types of social relations*. The Journal of Epidemiology and Community Health 2003; 57(9):692-698.
- (4) Due, P.; Holstein, B.; Lynch, J.; Diderichsen, F.; Nic Gabhain, S.; Scheidt, P. et al.: *Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries*. European Journal of Public Health 2005; 15(2):128-132.
- (5) Natvig, G.; Albrektsen, G.; Andersen, N.; Qvarnström, U.: *School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents*. Journal of School Health 1999; 69:362-368.
- (6) Rayce, S.; Holstein, B.; Kreiner, S.: *Aspects of alienation and symptom load among adolescents*. European Journal of Public Health 2009; 19:79-84.
- (7) Sweeting, H.; West, P.: *Health at age 11: reports from schoolchildren and their parents*. Arch Dis Child 1998; 78:427-434.
- (8) Sweeting, H.; West, P.: *Sex differences in health at ages 11, 13 and 15*. Soc Sci Med 2003; 56:31-39.
- (9) World Health Organisation. *The World health report 2001. Mental health: new understanding, new hope*. 2001.
- (10) Durlak, J.A.; Wells, A.M.: *Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic review*. Am J Community Psychol 1997; 25(2):115-152.
- (11) Hodgson, R.; Abbasi, T.; Clarkson, J.: *Effective mental health promotion: a literature review*. Health Education Journal 1996; 55:55-74.
- (12) Oliver, S.; Harden, A.; Rees, R.; Shepherd, J.; Brunton, G.; Oakley, A.: *Young people and mental health: novel methods for systematic review of research on barriers and facilitators*. Health Educ Res 2008; 23:770-790.
- (13) Thuen, F.; Aarø, L.E.: *Psykisk helse og forebyggende arbeid. En litteraturgjennomgang*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2001; 38:410-423.
- (14) Weare, K.: *Promoting mental, emotional and social health. A whole school approach*. New York: Routledge, 2000.
- (15) Wells, J.; Barlow, J.; Stewart-Brown, S.: *A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools*. Health Education 2003; 103:197-220.
- (16) Wyn, J.; Cahill, H.; Holdsworth, R.; Rowling, L.; Carson, S.: *MindMatters, a whole-school approach promoting mental health and wellbeing*. Aust N Z J Psychiatry 2000; 34(4):594-601.
- (17) Kimber, B.; Sandell, R.; Bremberg, S.: *Social and emotional training in Swedish schools for the promotion of mental health: an effectiveness study of 5 years of intervention*. Health Educ Res 2008; 23(6):931-940.
- (18) Haynes, N.M.; Comer, J.P.: *The effects of a school development program on self-concept*. Yale J Biol Med 1990; 63(4):275-283.
- (19) Dickinson, P.; Coggan, C.; Bennett, S.: *TRAVELLERS: a school-based early intervention programme helping young people manage and process change, loss and transition. Pilot phase findings*. Aust N Z J Psychiatry 2003; 37(3):299-306.
- (20) Bond, L.; Patton, G.; Glover, S.; Carlin, J.B.; Butler, H.; Thomas, L. et al.: *The Gatehouse Project: can a multilevel school intervention affect emotional wellbeing and health risk behaviours?* J Epidemiol Community Health 2004; 58(12):997-1003.



- (21) Haynes, N.M.; Comer, J.P.; Hamilton-Lee, M.: *School climate enhancement through parental involvement*. Journal of School Psychology 1989; 17(1):87-90.
- (22) Vreeman, R.C.; Carroll, A.E.: *A systematic review of school-based interventions to prevent bullying*. Arch Pediatr Adolesc Med 2007; 161(1):78-88.
- (23) Olweus, D.: *Bullying at school: long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program*. In: Huesmann, L. (editor): *Aggressive behavior: Current perspectives*. New York: Plenum Press, 1994: 97-130.
- (24) Jensen, B.; Lund, J.: *Social ulighed i sundhed – en indkredsning af skolens rolle*. In: Jensen, B.; Lund, J. (red.): *Den ulige sundhed – en opgave for skolen?* København: Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag, 2007.
- (25) Jensen, B.: *Sundhed og sårbarhed – en undersøgelse af sundhed og hverdagsliv blandt store skolebørn*. København: Hans Reitzels Forlag, 2002.
- (26) Paulus P. Anschub.de – "Alliance for sustainable school health and education": *Good and healthy schools in Germany*. Vancouver, Canada: WHO Technical meeting on school health, 2007.
- (27) Undervisningsministeriet. Folkeskolens formål. <http://www.uvm.dk/Uddannelse/Folkeskolen/Om%20folkeskolen/Fakta/Folkeskolens%20formaal.aspx>, 2009.
- (28) Adi, Y.; Kiloran, A.; Janmohamed, K.; Stewart-Brown, S.: *Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in primary schools*. 2007.
- (29) Greenberg, M.T.; Domitrovich, C.; Bumbarger, B.: *Preventing mental disorders in school-aged children: A review of the effectiveness of prevention programs*. Center for Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services: 2000.
- (30) Nielsen, L.; Meilstrup, C.: *Fremme af psykisk trivsel blandt skoleelever: Videnskabelig baggrund for Projekt Optur*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2009.
- (31) Wistoft, K.; Grabowski, D.: *Mental sundhed i skolen. Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed*. København: Danmarks Pædagogiske Universitet ved Århus Universitet, 2010.
- (32) National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE: *Promoting children's social and emotional wellbeing in primary education*. 2008.
- (33) National Institute for Health and Clinical Excellence: *Promoting young people's social and emotional wellbeing in secondary education*. National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009.
- (34) Jensen, B.B., SimovskaV.: *Involving students in learning and health promotion processes – clarifying why? what? and how?* Promot Educ 2005; 12:150-156.
- (35) Undervisningsministeriet: *Fælles Mål. Faghæfte 21. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab*. 2005.
- (36) Bruner, J.S.: *Uddannelseskulturen*. København: Hans Reitzels Forlag, 1998.
- (37) Jensen, B.: *Social kompetence – bidrag til en antologi om pædagogiske læreplaner for dagtilbud*. 2004.
- (38) Dansk Center for Undervisningsmiljø: *Er du med mod mobning? – 42 veje til bedre trivsel*. 2008.
- (39) Sundhedsstyrelsen: *Etik i forebyggelse og sundhedsfremme*. København: Sundhedsstyrelsen, 2009.
- (40) Børne- og Ungdomsforvaltningen Københavns Kommune: *Når du er bekymret for et barn – en handlevejledning for tidlig indsats*. 2010.
- (41) Steckler, A. Linnan, L.: *Process evaluation for public health interventions and research*. New York: Jossey-Bass, 2002.
- (42) Rieper, O.: *Håndbog i evaluering. Metoder til at dokumentere og vurdere proces og effekt af offentlige indsatser*. AKF Forlaget, 2004.



PROJEKT

PTUR

