Sluttrapport for

Helsefremmende arbeid i skolen

EXTRA STIFTELSEN

Blå Kors
Hop videregående skole

Rapport til ExtraStiftelsen februar 2017.

Forord
Denne rapporten inneholder omtale av prosjektet «Helsefremmende arbeid i skole». Dette er et tiltak for å øke gjennomføringskraften ved Hop videregående skole AS. Hop videregående skole AS er eid av Blå Kors Norge. Som kjent er både fravær og frafall en stor utfordring i den videregående skole generelt. Hop videregående skole AS ønsket gjennom dette prosjektet å gjennomføre tiltak for å forebygge både fravær og frafall, og det ble derfor søkt om midler hos ExtraStiftelsen for å gjennomføre prosjektet. Prosjektet er finansiert med kr. 750 000,- fra ExtraStiftelsen, og kr 50 000, fra skolen.
Prosjektet er todelt; og det tilbys sunn kost til alle elever og målrettet fysisk aktivitet til en mindre gruppe elever. Det har vært én person i skolens kantine som har tilberedet måltidene, men hele skolens personale har deltatt i måltidsfellesskapet. Skolens kroppsøvingslærer, som også er spesialpedagog, har gjennomført prosjektet som omhandler fysisk aktivitet.

Skolen vil takke samtlige av personalet som har engasjert seg i prosjektene, både spesifikt matlaging, tilrettelegging av fysisk aktivitet, men også hele personalgruppen som støttet elevene i de ulike prosjektene. Ikke minst så er skolen svært takknemlig til ExtraStiftelsen som har bevilget pengene som måtte til for å kunne gjennomføre prosjektet. Dette to-delte prosjektet hadde ikke latt seg gjennomføre hadde det ikke vært for disse midlene. Verdien dette prosjektet har hatt for den enkelte elev lar seg vanskelig beskrive godt nok.

Hop 31.01.2017

Steinar Våge
rektor

Sammendrag
Hop videregående skole AS søkte i 2013 ExtraStiftelsen om prosjektmidler til et prosjekt kalt «Helsefremmende arbeid i skole – et tiltak for å øke gjennomføringskraften ved Hop videregående skole» Skolen fikk midler, og prosjektets varighet ble tidfestet fra 01.01.2014 – 31.08.2016. Prosjektet var todelt; og det skulle tilby sunn kost til alle elever og målrettet fysisk aktivitet til en gruppe elever. Prosjektets målsetning var å øke den enkeltes gjennomføringskraft og skolens gjennomføringsgrad, uansett evne og bakgrunn, gjennom tiltak i det todelte prosjektet.

Hop videregående skole AS mener at dette har vært både vellykket og et viktig prosjekt. Skolen drives på grunnlag av godkjenning for særskilt tilrettelagt opplæring for funksjonshemmede, etter Privatskoleloven § 2-1, f. Tilskuddsgrunnlaget vårt er «noe ressurskrevende elever». Dette betyr at elevene ved skolen har ulike utfordringer. Psykiske vansker av varierende omfang hindrer faglig mestring og god sosial fungering. Prosjektet beskriver elever som opplever skolehverdagen i økende grad meningsfull, og på bakgrunn av disse tiltakene har dette gitt elevene større livskvalitet og mer styrke til å gjennomføre utdanningen. Dette illustrerer viktigheten av sunn kost, måltidsfellesskap og målrettet fysisk aktivitet. Skolen har derfor valgt å videreføre dette prosjektet, og budsjetterer det av egne midler i inneværende skoleår.

Prosjektet startet midt i et skoleår. Skolen har økt elevtallet fra 32 elever våren 2013 til 84 elever høsten 2016. På grunn av dette har det ikke vært mulig å si noe om antall elever som gjennomfører utdanningen, har økt prosentvis, eller om fraværet i timene er blitt redusert. Antall elevplasser må være mer stabilt gjennom flere år for at vi skal kunne fremlegge et gyldig resultat.

Vi starter med å presentere prosjektets første del om sunn kost til alle elever, og deretter omtales prosjektets andre del om målrettet fysisk aktivitet for en gruppe elever.

III

KOST

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting:

Hop videregående skole AS ble tildelt midler til prosjektet «Helsefremmende arbeid i skole« gjeldende fra 01.01.2014 til 31.08.2016.

Hop videregående skole AS på Askøy drives på grunnlag av godkjenning for særskilt tilrettelagt opplæring for funksjonshemmede etter Friskoleloven § 2-1, f. Tilskuddsgrunnlaget er «noe ressurskrevende elever». Vi har pr i dag godkjenning for undervisning i VG1 Teknikk- og industriell produksjon og VG2- Industriteknologi, VG1 Design- og håndverksfag, VG1 Helse- og oppvekstfag og VG2 Barne- og ungdomsarbeiderfag, VG1 Service- og samferdsel og VG2 IKT- servicefag.

Hop videregående skole AS har vært i endring de siste årene. I mange år hadde skolen tre klasser med maks 32 elever. Da var hovedsakelig skolens elever over 20 år, og flere hadde en rushistorie bak seg. Skolen har fra høsten 2013 vokst, og har nå syv klasser med godkjent elevtall på til sammen 84 elever. Gjennomsnittsalderen har blitt lavere, og mange elever kommer i dag fra ungdomsskolen. Samtidig har en større andel av skolens elever psykiske vansker og andre utfordringer, mens færre søker skolen med en kjent historie som rusmisbruker.
Tidligere hadde ikke elevene noe felles oppholdsrom på skolen. Høsten 2013 tok skolen i bruk et nytt bygg, og da åpnet også skolens kantine med eget kjøkken.
Skolen har gjennom årene hatt mange elever som ikke har mestret skolehverdagen i den ordinære videregående skolen. Det er flere eksempler på at elever har sluttet opp til fire ganger i den offentlige skolen, har klart å gjennomføre skolegangen på Hop videregående skole.

Mange av elevene har ulike psykiske utfordringer, noen har lese-skrivevansker, andre har hatt ulike utfordringer i livet som gjør at de har behov for å gå på en liten skole som tenker stort om den enkelte elev. Mange har hatt skolevegring både på ungdomsskolen og videregående skole, med det resultat at de avsluttet skolegangen. Parallelt som skolens elevtall økte, så økte også tallet på elever med ulike utfordringer. Mange elever kom fra hjem som var mer eller mindre dysfunksjonelle. Vi opplevde relativt ofte at elever kom til skolen uten å ha spist frokost. Mange hadde heller ikke matpakke med seg, og heller ikke mulighet å kjøpe mat i skoletiden. Det sier seg selv at læring i løpet av en skoledag ikke kunne være optimal da elevene ikke hadde spist. Som tidligere nevnt har mange av skolens elever gjennom årene hatt psykiske vansker, skolevegring, lite erfaring med struktur i livet, ADHD og generelt mange vonde og vanskelige livserfaringer i et ungt liv. Dette har medført at mange har uteblitt fra undervisningen i perioder, hatt stort fravær, som igjen har medført frafall.
Som skole har vi reflektert over hvordan vi kan møte elevene der de er, hvordan vi kan sette i verk tiltak som øker trygghet og trivsel, og hvordan vi kan gi elevene en opplevelse av at de er verdifull og ønsket på skolen. Skolen har òg hatt et ønske om å øke læringstrykket hos elevene, der motivasjon og konsentrasjon viser seg i skolehverdagen. Målet har vært at flere elever kommer på skolen, får redusert fravær og at flere fullfører utdanningen.

2. Prosjektgjennomføring/metode:

Gjennom prosjektet «helsefremmende arbeid i skole» har skolen hatt mulighet til å tilby elevene en enkel frokost og en sunn og god lunsj, og sistnevnte har både personalet og elever spist sammen i kantinen. Mange elever satte umiddelbart stor pris på gratis lunsj. Flere fortalte at gratis lunsj var flott, men de vektla også at personalet spiste sammen med elevene. Etter en uke gav elever følgende tilbakemelding: «Skal vi virkelig få gratis lunsj hver dag? Jeg pleier aldri å spise frokost, og har heller aldri matpakke med meg. Nå kommer jeg jo sikkert til å klare å følge med i de siste timene også.» En annen elev sa: «Min mor går på jobb før jeg går på skolen. Hun smører aldri matpakke til meg, og jeg har aldri tid selv heller. Kanskje hodepinen min forsvinner også nå da?». I faget yrkesfaglig fordypning er elevene utplassert i praksis. En elev som var utplassert i en barneskole kom tilbake og fortalte at hun synes de manglet en del i skolefelleskapet der, blant annet fordi personalet ikke spiste sammen med elevene. I ettertid har hun sagt at det hun satte aller mest pris på ved Hop videregående skole var at personalet spiste lunsj sammen med elevene. (se vedlagte film). Lunsjen består av sunt brødmåltid, hovedingrediensene er grovt brød og knekkebrød, eksempler på pålegg er skinke, hvitost, makrell i tomat, brunost og fårepølse. I tillegg er det agurk, tomat og paprika i ulike farger. Bordet er også prydet med et fat med enten minigulrøtter, epleskiver, appelsinbåter eller cherrytomater. Som oftest serveres det et enkelt varmt måltid en gang i uken. Det er til enhver tid elever som i kortere eller lengre tid ikke helt finner seg til rette når de skal utplasseres i praksis i bedrift, og da er det en god treningssituasjon å være på kjøkkenet og lage mat. Dette faller ofte på fredagene, og da vanker det gjerne ferske grove rundstykker, og enkelte ganger varme nystekte boller inn mot helgen.

En utfordring vi opplevde da vi hadde startet prosjektet, var at noen elever ikke gikk i kantinen for å spise, for det var for utfordrende å spise med så mange medelever samlet på en gang. Da måtte vi tenke ulike alternativ for at også disse elevene skulle få del i skolens lunsj, men målet var også at de skulle klare å spise sammen med oss andre på sikt. Noen elever fikk mat hentet inn på klasserommet av lærere, miljøfagarbeidere eller medelever. Etter hvert så trente vi på å gå sammen med eleven inn i kantinen enten før eller etter måltidene, eller på dager da mange medelever var borte fra skolen, pga. utplassering i praksis eller ekskursjoner eller lignende. Det var en seier hver gang elever klarte å gå inn i kantinen, og for hver gang erfarte elevene at de mestret noe nytt, og for hver seier så gikk det lettere neste gang. Vi har flere eksempler på elever som ikke mestret å gå i kantinen i starten, men som etter hvert gikk «automatisk» i kantinen og spiste. Noen av elevene med denne type utfordringer er i dag lærlinger ute i arbeidslivet og skal snart ta sin fagprøve. Andre elever har klart kantinefelleskapet i perioder, men ikke mestret dette helt. Likevel har de med seg erfaringene om at det nytter. Dette viser at i tillegg til at måltidene har hatt en ernæringsmessig effekt, så har de også hatt en positiv virkning på mange av elevene sin sosiale angst.

Vi har inntrykk av at et økende antall av våre elever har opplevd mobbing, og flere og flere kommer til vår skole med en historie om skolevegring fra ungdomsskolen. Det er ofte slik at de negative skoleerfaringene preger elevene i skolegangen også på videregående skole. Ved

å få gratis lunsj, og å oppleve at personalet spiser sammen med dem, opplever elever en annen type skole, og et brudd med tidligere erfaringer. Dette medfører også at de får en opplevelse av å begynne på nytt, tidligere erfaringsmønster brytes, og dermed bryter de også med skolevegringsmønsteret. Det hører også med til historien at ved elevundersøkelsen så har Hop videregående skole ingen utslag i mobbing. Elevene selv forklarer dette med blant annet at personalet spiser lunsj sammen med elevene.

3. Resultatvurdering

Resultatet etter 2 1/2 år med prosjektet «Helsefremmende arbeid i skole» viser at elevene selv rapporterer at de er mindre trette, har mer energi, lærer seg mer struktur, opplever det positive ved et felles måltid, jobber bedre på skolen og klarer å prestere bedre. Mange kjenner på at humøret er bedre over tid, og lysten til å gå på skolen er større. Flere opplever å ha fått bedre psykisk helse, har klart å gjennomføre skolegangen og fått læreplass.
Vi ser også at antall elever som før gikk på butikken og kjøpte usunn mat er blitt redusert. Elevene er dermed sikret sunnere kosthold gjennom skoleåret, og prosjektet bidrar til å ivareta elevenes økonomi. Som nevnt innledningsvis kommer mange av elevene fra ulike hjem, med ulik standard, ulik økonomi og ulikt verdisyn. Det at alle elevene får tilgang til det samme sunne måltider er med på å utviske synlige forskjeller i skolesamfunnet, da alle spiser samme lunsj og er sammen i lunsjen. Grunnlaget for trivsel og læring for alle er dermed lagt.

Som kjent er utfordringene med ustabil psykisk helse et økende problem i Norge, og ikke minst hos ungdommer. Hop videregående skole AS er, som tidligere nevnt, en skole for funksjonshemmede med nokså krevende elever, og vi skal derfor tilby undervisning til ungdommer med store utfordringer i livet. Gjennomsnittet av elever med psykiske vansker er derfor større ved vår skole enn ved andre, og da antallet er økende, er det en seier at frafallet ikke har økt i større grad.

4. Konklusjon:

Prosjektet er vellykket og har stor betydning for trygghet, trivsel, psykisk og fysisk helse i skolen. Prosjektet medfører større trivsel og yteevne hos elevene, reduserer faren for mobbing og skolevegring, og bidrar til mindre fravær og større prosentandel som gjennomfører skolegangen.

Skolen vurderer dette så viktig og verdifullt at felles lunsj er «bakt» inn i budsjettet for inneværende skoleår, og personalet fortsetter å spise lunsj sammen med elevene.

FYSISK AKTIVITET

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting:

Utgangspunktet for prosjektet har vært tanken om at fysisk aktivitet har mange helsefremmende effekter både kroppslige og mentale. Det kroppslige knyttes gjerne til funksjoner som økt kondisjon og styrke. Men i forhold til effekt er det viktig å trekke inn moment som kroppsbygning, midjemål, vekt, blodtrykk og blodfett. Mens i forhold til det psykiske vet vi at både angst og depresjon kan reduseres som følge av aktiv trening.
Som faglærer i kroppsøving var dette effekter jeg allerede hadde stor tro på, men merket at de få timene med kroppsøving ble for lite for noen av de elevene som trengte det som mest. På denne måten kom den spede tanken om at vi med vår elevgruppe, burde bestrebe oss på å tilby noen elever et ekstra tilbud om fysisk aktivitet.
Målet med prosjektet var å øke gjennomføringsgraden til den gruppen av elever som slet med psykiske vansker og/eller rusproblematikk ved å satse på mer fysisk aktivitet, til tross for at denne elevgruppen har stått først i køen med hensyn til å avslutte videregående opplæring.

Elevgruppen i prosjektet

I de senere årene har vi på skolen sett en økning av elever som sliter med dette som man kaller skolevegring. Dette er en sekkebetegnelse for en gruppe elever som er lite til stede på skolen og har ofte flere mislykkede forsøk på å gjennomføre videregående opplæring. Ofte sliter disse elevene med depresjon og angst. Flere forteller også at de har opplevd mobbing i deres tidligere skolegang. Enkelte har også hatt en rusproblematikk. Erfaringsmessig har vi sett at disse elevene ofte sliter med søvn, og at flere har hatt et problematisk forhold til mat. Samlet sett er dette en svært sårbar gruppe med svært ulik grad av ressurser bak seg. Det er også klart, at det er disse elevene som ofte ender opp i en lang runddans med behandling og som til slutt blir gående på NAV. Derfor var dette elever vi i størst mulig grad ønsket inn i prosjektet.

Måleverktøy av treningseffekt

Et vesentlig punkt i prosjektet var å finne fram til måter vi kunne måle effekten av trening, og hvordan vi kunne følge med på den økte energiomsetningen hos elevene. Den enkleste måten å måle dette på var å bruke pulsklokker og føre en enkel treningslogg av gjennomførte økter. For å sikre fremgang hos elevene, var tanken at elevene burde ha tre økter i uken. Øktene var ment å ha en varighet på cirka 45 minutter og variasjon med hensyn til intensitet. For å kunne måle intensitet var det viktig å legge til rette for at elevene burde ha kjennskap til sin maksimale puls og hvilepuls. Dette var viktig slik at elevene ikke trente for hardt i forhold til sitt individuelle utgangspunkt. Fokus på hvilepuls var ment som en forsikring mot at elevene ikke skulle trene for hardt og risikere feiltrening. Samtidig var det viktig at øktene skulle veksle mellom lette og harde økter. En slik variasjon ville kunne gi elevene mulighet til å forbedre sitt kondisjonsnivå. Dette henger sammen med at en hard økt i uken kan være med på å gi elevene en type superkompensasjon, / dvs. bedring / styrking av hjertets evne til å pumpe oksygenrikt blod til de arbeidende musklene.
En annen fordel med bruk av pulsklokker er at en har en viss kontroll med forbruk av kalorier og muligheten til å veilede i forhold til inntak av næring etter trening.

Treningsformer

I prosjektet ble det etter nøye overveielse besluttet at treningsformene burde være romaskin eller spinningsykkel. Det finnes selvfølgelig et utall av treningsformer ute i den store verden, men vi valgte å fokusere på treningsformer som var lette å utføre, men som samtidig gir et raskt resultat. Nå ved prosjektets slutt, vil jeg gjerne benytte muligheten til å særlig trekke frem det geniale ved å bruke romaskin. Dette er en treningsform som aktiverer 85 % av vår muskelmasse og det fungerer optimalt både når det gjelder å bygge muskelmasse og gi forbedring i at den kan brukes både av overvektige og undervektige personer. Erfaringsmessig har vi sett at svært overvektige elever kan trene på romaskin uten at det gir belastningsskader. Samtidig har det vært lett å selge treningsformen til dem som kun tenker økt muskelmasse, men som da også får med på kjøpet en forbedret kondisjon. En annen fordel er at det er enkelt å variere mellom intensiteten på øktene og at selv en kort økt gir god effekt.

2. Prosjektgjennomføring/metode:

Prosjektet startet opp våren 2014. Det var en nøye refleksjon knyttet til hvor mange elever det var formålstjenlig å ta med i prosjektet. Det måtte settes av tid til gjennomføring av trening og ved oppstarten av prosjektet hadde vi begrenset med plass til å gjennomføre treningen. Elevene som ble plukket ut var en gruppe på fem elever som undertegnede i utgangspunktet hadde god kontakt med som rådgiver og spesialpedagog. Elevene hadde med seg diagnoser som depresjon og angst. To elever hadde også en rushistorikk bak seg og var i tillegg diagnostisert med ADHD. Hver enkelt elev fikk tilbud om tre økter i uken og disse hadde en varighet på omkring 45 minutter. Treningsintensitet var ment å være på moderat intensitet, men erfaringen viste at det ble viktig å bruke noen uker med intensitet på rundt 70% av antatt maksimal puls. Flere av elevene var i svært dårlig form og ville miste interessen hvis de ble for sliten. Det var viktig å gi elevene en følelse av mestring av pulsen og de trengte tid på å lære seg best mulig roteknikk.

Utfordringene viste seg snart i form av at enkelte i gruppen hadde stort fravær, og det var vanskelig å få nok kontinuitet i treningen. Dette første året ble på en måte en test på hvilke utfordringer som ville være med tanke på å få gjennomført tre økter i uken over en viss periode. En viss grad av kontinuitet ble viktig for at elevene skulle oppleve fremgang. Samtidig viste det seg at de med den dårligste kondisjonen ofte fikk den raskeste økningen i kondisjon. I denne fasen av prosjektet startet vi med spinningsykler, men flere av elevene syntes dette ble kjedelig. Samtidig var det utfordringer knyttet til at noen elever slet med stor overvekt og synes sykling var ubehagelig for kroppen. Store kropper på et lite sykkelsete var ikke et supert utgangspunkt for å spre treningsglede! Derfor kunne vi med støtten fra EkstraStiftelsen gå til innkjøp av to nye romaskiner av type Concept 2. Fordelen med disse er at de finnes i flere utførelser og at disse tåler belastningen av personer med en vekt opp mot 150 kg. Samtidig er dette en svært skånsom trening for overvektige. Vektoverføringen i selve treningen er svært redusert og gir liten belastning på kroppen til utøveren. Disse to romaskinene ble en lykke for prosjektet. Det ble lettere å selge inn fysisk aktivitet når elevene skjønte at en romaskin kunne brukes både til å skape økt muskelmasse og kondisjon.

.

For å følge med på effekten av treningen, førte jeg en enkel treningsdagbok for elevene og slik at det ble lettere å vise elevene at de faktisk hadde en fremgang f.eks. ved å vise sammenhengen mellom puls og tider på gitte distanser. Eksempelvis viste flere fremgang på roing 10 000 meter med rolig intensitet.

Undertegnede hadde også laget et enkelt spørreskjema som dreide seg om hvilke effekter elevene selv opplevde med treningen. Hvordan var den subjektive opplevelsen av å ro 10 000 meter på lav intensitet? Gav det nye krefter og indre ro, eller ble det opplevd som slitsomt? Opplevde de at treningen hadde god innvirkning på søvnen? Sovnet de lettere enn før de startet å trene? Merket de en forbedring av konsentrasjon og oppmerksomhet? Samtidig hadde jeg til elever under 18 år kontakt med foreldre som jeg ba om tilbakemelding fra om de merket noen forandring hos elevene på hjemmebane.

Høsten 2015 stod vår nye idrettshall ferdig. Da hadde vi med midler fra EkstraStiftelsen mulighet til å utstyre vårt nye treningsrom med til sammen tre romaskiner, og vi kunne ha spinningsyklene på samme rom. Vi hadde også mulighet til å investere i enkle apparater til styrketrening. Dette bidro også til at prosjektet i større grad kom på plass.
Flere av elevene som hadde deltatt i 2014 hadde fortalt om prosjektet og ryktet hadde spredd seg blant elevene. Prosjektet ble også mer markedsført blant lærerne og rådgiverne på skolen. Med større plass kunne vi også nå ha flere elever som kunne trene på samme tid. Dette bidro til at flere elever kunne få et tilbud om trening. Så skoleåret 2015 / 16 var det totalt 8 elever som deltok fast i prosjektet gjennom skoleåret. I tillegg har vi etter idrettshallen stod ferdig, hatt mulighet til å tilby treningsøkter som en form for terapi / stressreduserende tiltak for elever som har det vanskelig og trenger en pause fra en vanskelig hverdag. Dette har vist seg nyttig, og flere instanser som BUP og PUT har fattet interesse for vår arbeidsmetodikk.

3. **Resultatvurdering**

Dette prosjektet har ikke vært ment å ha et skjær av forskning ved seg. Et slikt prosjekt ville måtte gjennomgå mye strengere kriterier enn vi har hatt tid og mulighet til å gjennomføre. Derfor vil de erfaringer vi har gjort oss gjennom prosjektet ikke ha heftet noen form for objektivitet ved seg. Samtidig er jeg overbevist om at noe av den virkningen vi har sett i lys av fysisk aktivitet vil stå seg sterkere ettersom mer forskning blir gjort på området.
Innledningsvis må jeg komme med noen betraktninger som kom overraskende på meg.
I dagens pedagogiske landskap er det mye snakk om at gode relasjoner til elevene er det som virker positivt inn på elevenes gjennomføringskraft. Og det jeg ikke hadde drømt om, var den utrolig gode relasjonen jeg fikk til elevene gjennom dette prosjektet. Det å trene sammen og ha en rolig samtale etter endt økt, var svært givende. Dette gav en mulighet til å ha den gode samtalen med elever som ellers hadde virket ganske innesluttet og utilnærmelig. Jeg fikk svært god bruk for disse relasjonene i forhold til min rolle som rådgiver for mange av elevene. Elevene fikk et bedre tillitsforhold til meg og denne tilliten gjorde det mye enklere å følge elevene opp med videre behandling hos andre instanser. Flere av disse elevene hadde opplevd liten effekt av behandling, men det at jeg fikk anledning til å kunne følge dem tett, åpnet opp for at flere av disse elevene fikk et mer

effektivt behandlingstilbud. Så relasjonen jeg fikk til elevene gjennom trening, virket indirekte inn på at flere av elevene faktisk maktet å fortsette sin skolegang.
Min egen hypotese er at dette henger sammen med det forhold at elevene under trening bruker ressurser som bor i dem selv. Under trening mobiliserer elevene deres sterke side; fokuset er ikke lenger på at de lider av angst eller depresjon. Treningen har fokus på elevens iboende styrke; ikke deres svakheter! Dette er et godt utgangspunkt for å starte en god samtale og fokusere på det som er friskt hos eleven.

Effekt ved depresjon.
Flere av elevene i prosjektet hadde diagnose knyttet til depresjon. Ved depresjon ser vi ofte at elevens atferd er preget av passivitet, tilbaketrukkethet og isolasjon. Som nevnt hadde flere av disse elevene også opplevd nokså alvorlig mobbing i deres tidligere skolegang. De fleste hadde også søvnvansker i ulik grad. Det å starte opp med trening, var med på å gi en atferdsendring i disse elevens liv. Det jeg erfarte gjennom samtale med elevene, var at flere rapporterte om mer positive tanker og følelser, og som nevnt, en økt tro på at en i større grad kan takle problemer selv. Flere av elevene følte at det å få en større og sterkere kropp gav en opplevelse av bedre selvtillit og mer selvkontroll. Som en elev selv sa det: «Jeg føler at jeg tar mer plass nå, og mine skritt er nå tyngre og tryggere enn tidligere». Denne eleven veide ved prosjektets start under 50 kg og var undervektig. I dag veier han 70 kg og har fått en muskuløs kropp. (Det vises til vedlagte film). Mor til denne eleven fortalte også at eleven etter hvert hadde kommet ut av det stengte gutterommet sitt og tok igjen plass i stuen med resten av familien. Selv fortalte gutten at det var trening han selv hadde opplevd som den beste hjelpen mot depresjon. En annen elev med samme diagnose formulerte omtrent akkurat det samme innholdet, og hadde sammen med behandlende psykolog blitt enig om at eleven nå kunne redusere sin medisinering. Dette var effekten etter et halvt år med romaskin tre ganger i uken. På samme måte var det opplevelsen av en sterk kropp og reduksjon av stress som hadde vært avgjørende for å at eleven selv ville fortsette i prosjektet. En annen effekt som de fleste av elevene i prosjektet rapporterte, var at de opplevde en bedring av søvn og mindre følelse av stress. Dette med søvn og søvnkvalitet, tror jeg henger sammen med at kroppen får en følelse av naturlig tretthet, og en økt søvnkvalitet er med på å redusere følelsen av stress. Det gikk ikke mange uker med trening før enkelte av elevene fortalte at de sovnet raskere enn tidligere og de selv satte dette i sammenheng med treningen.

Det må også nevnes at oppstart av trening er med på å øke kroppens signalstoffer i hjernen som serotonin og dopamin. Serotonin er gunstig med hensyn til søvn, mens økt dopamin er med på å øke lysten og behovet for å trene. Dette bidrar til å skape en positiv avhengighet av trening. Av denne grunn erfarte vi at flere av elevene ville komme på skolen nettopp for å fortsette treningen sin.

Effekt ved rusproblematikk og ADHD.
Noen få elever i prosjektet hadde hatt rusproblemer og hadde i tillegg diagnose ADHD. Disse rapporterte på samme måte som den ovennevnte gruppen, en reduksjon av stress og depresjon som effekt ved gjentatt trening. De rapporterte også at treningen gav en bedre effekt av ADHD-medisinen som ble tatt i forhold til ADHD. Det vanskelige med ADHD-

elevene var at en måtte passe bedre på at de trente rolig når de skulle trene rolig. Det var avgjørende at disse elevene brukte pulsklokke og hadde kontroll på intensiteten.

4. Konklusjon:
Denne rapporten kan ikke romme alle mine gode opplevelser med prosjektet og heller ikke få frem alle mine gode øyeblikk med elever og fornøyde foresatte. Men gjennom min tid med prosjektet har jeg brukt mye tid på å følge flere av disse elevene opp både hos fastlege og diverse psykologer og psykiatere. Samtlige har blitt fasinert av prosjektet og gitt meg og EkstraStiftelsen mange gode ord på veien videre. Selv tenker jeg at dette har vært mitt lille hjertebarn i flere år og skulle ønske jeg sammen med gode kolleger kunne gjort et stykke forskning på området.

I et helsefremmende perspektiv har vi sett at trening har gitt bedre fysisk helse og at dette igjen har påvirket den psykiske helsen. Trening gir økt selvtillit, humør, velvære etter gjennomført trening og større stå-på vilje til å fullføre skolegang. Samtidig kan jeg bare si at på grunn av dette prosjektet har vi maktet å få noen elever til å fullføre sin utdanning takket være deres mulighet og motivasjon for trening. Bare den enkle sannhet: Om en enkelt elev greier å fullføre sin videregående skolegang, sparer det potensielt samfunnet for millioner, og et menneske har mulighet til å fullføre sine drømmer om å få seg et aktivt yrkesliv.