

# RAPPORT GOD NOK LUNSJ – PILOTPROSJEKT

---

## 1.0 Forord

Det har vore eit spennande samarbeid for å få til verkelege endringar, slik at oppvekstmiljøa for unge på Jæren skal vera robuste og sterke nok til å tåle dei påkjenningane ungdommane som veks opp verte utsette for.

Me vil takke Bryne Vidaregåande skule, ved rektor Ingunn Folgerø og rådgjevar Turid Hansen Wik, for deira velvilje og for at dei på kort varsel fekk innlemma lunsjføredraga i skulekvardagen. Utan deira aktive rolle, ville me aldri ha fått til prosjektet. Det same gjeld Time kommune ved helsejukepleiar Ingeborg Stangeland, Barne- og Ungdomspsykiatrisk poliklinikk, ved leiar Jarle Klippen og psykolog Jeanette Samuelsen, Rogaland fylkeskommune ved PPT ved Ørjan Røthe og Jæren dps ved FoU leiar Anne Martha Kalhovde og psykologane Astrid Moi Vårdal og Fredrik Frøyshov. Utan lokalforeningane av Norske Kvinners Sanitetsforening i Time hadde ikkje fått til dette prosjektet.

Samarbeidet har ført til at ungdommar ved Bryne vidaregåande skule får eit tilbod dei før ikkje hadde. Me trur at undervisninga vil gjera dei meir robuste og i stand til å møte påkjenningane livet vil møte dei med. Men samarbeidet har også ført til at me som har samarbeidd har fått betre kjennskap til kvarandre og tru på at me kan samarbeide om fleire viktige saker i lokalsamfunnet.

## 2.0 Samandrag

Tala for tilvisingar til psykiatrisk poliklinikk ved Jæren distriktpsikiatriske senter (Jdps) viser at det har vore 20 % auke kvart år dei siste åra. Jdps tok initiativ til ei samarbeid med jærkommunane for å finne ut kva me kan gjera med denne utfordringa. Etter mange møter fann me ut at me ville satse på å gi elevane på vidaregåande skule relevant informasjon om psykisk helse.

Målet var at fleire ungdommar skal meistre eigen livssituasjon når det gjeld stress og høge krav som kan disponerer for angst, depresjon og sjølvskading. Me ønska å gjera miljøet på vidaregåande skule meir robust og helsefremjande ved å gi ungdommane relevant kunnskap om å meistre stress og angst og justere krava til seg sjølv.

Bryne Vidaregåande skule, psykologtenesta ved PPT, helsesjukepleiar i Time kommune, Barne og ungdomspsykiatrisk poliklinikk BUP og Jæren dps sa alle ja til å vera med på samarbeidet og til å delta med undervisning.

I drøftinga om kva som skulle vera målgruppa valgte me dei som går i 2. klasse på studiespesialiserande program. Dei går i store klassar og det er stort fokus på tileigning av teori. I utgangspunktet kunne ein tenkt seg at det var 3. klasseelevane på studiespesialiserande program som ville vera mest aktuelle, sidan dei nærmar seg valet om å gå vidare og det er stort fokus på å nå dei måla dei har og som dei forventar at dei skal ha. Men 3. klasse elevane har eit stort press med avsluttande eksamenar og i tillegg går det mykje merksemd på russefeiring.

Me søkte prosjektmidlar til gjennomføring av eit eittårig pilotprosjekt gjennom NKS til Extrastiftelsen, no Stiftelsen Dam. Søknaden vart innvilga, og me danna organiserte prosjektet gjennom to grupper: ei

prosjektgruppe og ei arbeidsgruppe. Det var arbeidsgruppa som hadde den praktiske framdriften av prosjektet.

Tanken frå starten var å kome inn med relevante tema i undervisningsplanen og få undervist målgruppa som ein del av det ordinære opplegget i skulen. Rektor sa at det ikkje var plass til nye tema i undervisningsplanen og føreslo at me kunne legge undervisninga til lunsjen, men at elevane då måtte få gratis lunsj. Lokallaga av Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS) sa ja til å ta ansvar for at elevane fekk mat under lunsjføredraga.

I starten kalla me prosjektet God Nok – det nye perfekte. Men det gjekk ikkje lenge før elevane sjølv kalla føredraga for God Nok Lunsj. Det gjorde at me endra tittelen på pilotprosjektet.

Arbeidsgruppa for prosjektet kom fram til at lunsjføredraga skulle ha fire tema og fordelte ansvar for temaene på denne måten:

- *Selvregulering og håndtering av vanskelige følelser, ved skulepsykologen ved Bryne Vidaregåande*
- *Identitet og mangfold, ved helsesjukepleier*
- *Selvfølelse og selvhevdelse, ved Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk*
- *Normale psykiske plager vs lidelser, ved Jæren distriktpsikiatriske senter*

Arbeidsgruppa kom også fram til at det ville vera hensiktsmessig å undervise ein klasse om gongen. Ein såg føre seg at tematikken er personleg utfordrande og at dersom det var for mange til stades, ville det kunna verte meir uro og mindre fokus på undervisninga.

Det var åtte klassar med 30 elevar i kvar klasse som går i 2. klasse på studiespesialiserande program. Det betyr at me la opp til 32 undervisningsøkter.

Gjennom prosjektåret måtte me endre på timeplanen ein del gonger på grunn av ytre omstende. Det gjorde at me av og til måtte undervise to klassar om gongen. Erfaringa med å undervise til to klassar samstundes var god. Difor endra me opplegget i andre halvdel av året, slik at det vart 16 undervisningsøkter i staden for 32.

Me erfarte at kanskje den sterkaste suksessfaktoren var at rådgjevaren på Bryne Vidaregåande skule, Turid Hansen Wik, hadde stor tru på prosjektet og la ned eit stort arbeid for å legge til rette for den praktiske gjennomføringa. Utan henne ville me aldri fått det til.

Tilbakemeldingar undervegs frå elevane, evalueringa me kjørte midtveis i prosjektet og samtalen med åtte elevar i dialoggruppa styrka oss i trua på at me hadde velt rette tema og rette førelesarar. Både prosjekt- og arbeidsgruppa drøfta undervegs kva me kunne gjera for å forsterke verknaden av undervisninga. Me kom til at dersom både elevar, lærarar og foreldre fekk same undervisninga, ville dette kunna verte til eit felles språk, og dermed skape ein verkelegheit der påkjenningar i livet er å forventa og at alle verte kjende med at det er mulig å meistre stress i kvardagen, einskildvis, i venskap og i miljø.

Lærarane vart difor oppmoda til å delta på lunsjføredraga, slik at dei kunne ta tematikken inn i klassens time. Arbeidsgruppa føreslo også at skuleleiing kunne setje opp dei fire tema på planleggingsdagar ved skulen, slik ein kunne nå dei lærarane som ikkje tok seg tid til å delta føredraga i lunsjen.

Arbeidsgruppa i prosjektet planla også samlingar på kveldstid, der foreldre til målgruppa vert invitert og får same undervisning som elevane. Denne første av slike samlingar er planlagt i mars 2020, og blir lagt til lokalar ved Bryne Vidaregåande skule. Undervisninga inngår dessutan i Jæren dps sine Opne førelesingar som er retta mot befolkninga på Jæren, slik at dei er opne for alle interesserte.

Det vart i prosjektperioden oppretta kontakt med Tryggheim Vidaregåande, som også ligg på Jæren, som er opptaksområde til Jæren dps. Tryggheim vidaregåande viste interesse for prosjektet og gav uttrykk for at dei også ville formidle denne kunnskapen til sine elevar. Dei ville vurdere om det er mulig å få tematikken inn i undervisningsplanen. Representantar frå Tryggheim vidaregåande var med på siste prosjektleiarmøte og det vart oppretta kontakt mellom dei to skulane, med tanke på samarbeid vidare etter prosjektperioden var over.

Bryne Vidaregåande skule har no teke over ansvaret for God Nok Lunsj og lagt det inn i vanleg drift. Barne- og Ungdomspsykiatrisk poliklinikk på Bryne, PPt og Jæren dps har sagt seg villige til fortsetje å bidra med lunsjføredrag til God Nok Lunsj ordninga.

## 3.0 Innhald

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.0 Forord</b>                                         | <b>1</b>  |
| <b>2.0 Samandrag</b>                                      | <b>1</b>  |
| <b>4.0 Bakgrunn for prosjektet</b>                        | <b>5</b>  |
| 4.1 Budsjett                                              | 5         |
| <b>5.0 Målsetting og målgruppe</b>                        | <b>5</b>  |
| 5.1 Målet med prosjektet                                  | 5         |
| 5.2 Målgruppe for prosjektet                              | 5         |
| <b>6.0 Prosjektgjennomføring og metode</b>                | <b>6</b>  |
| 6.1 Organisering                                          | 6         |
| 6.1.1 Prosjektgruppa                                      | 6         |
| 6.1.2 Prosjektarbeidsgruppe                               | 6         |
| 6.2 Arbeidsmåte                                           | 6         |
| <b>7.0 Resultat og læring</b>                             | <b>7</b>  |
| 7.1 Evaluering                                            | 7         |
| 7.2 Dialogmøte med elevar                                 | 7         |
| 7.3 Fortsette å utvikle konseptet                         | 7         |
| 7.4 Forsterke læringa ved å undervise lærarar og foreldre | 8         |
| 7.5 To klasser om gongen                                  | 8         |
| <b>8.0 Økonomi og timar brukt</b>                         | <b>8</b>  |
| 8.1 Rekneskapsoversikt:                                   | 8         |
| 8.2 Oversikt over timer brukt frå Jæren dps:              | 8         |
| <b>9.0 Oppsummering med konklusjonar og vidare planar</b> | <b>9</b>  |
| 9.1 Oppsummering                                          | 9         |
| 9.2 Vidare drift                                          | 9         |
| <b>10.0 Vedlegg: Evaluering</b>                           | <b>10</b> |

## 4.0 Bakgrunn for prosjektet

Tala for tilvisingar til psykiatrisk poliklinikk ved Jæren distriktpsikiatriske senter viser at det har vore 20 % auke kvart år dei siste åra. Det er særleg unge kvinner som står for auken med problemstillingane angst, depresjon og eller sjølvskading. Ein har ikkje funne tilsvarande auke i tilvisingar til Barne og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, men aktuelle instansar i kommunane stadfestar likevel denne utviklinga. Det kan tyde på at dei mest utsette er ungdommar mot slutten av vidaregåande.

Auken i desse tilvisingane er også ein tendens som har vist seg over heile landet. Ungforsk har tyder på at den mest effektive måten å fremja psykisk helse, er å gjera skulemiljøet meir robust.

Etter fleire drøftingsmøter med samarbeidskommunane og etterkvart Bryne vidaregåande skule, kom me fram til at me ville prøve å få til eit tverrfagleg og tverretatleg samarbeid. Målet var at ungdommane får opplæring i å meistre angst og justera krav til seg sjølv, på skulearenaen.

Bryne vidaregåande skule med rundt 1 700 elevar, vart i første omgang valt som samarbeidspartnar. Vi etablerte i tillegg samarbeid med den kommunale helsesjukepleiartenesta, som var lokalisert på den vidaregåande skulen, med barne og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, med den fylkeskommunale PP-tenesta og med Norske kvinners sanitetsforeining. NKS er dessutan eigar av Jæren distriktpsikiatriske senter og har lokale foreiningar som støtta samarbeidet praktisk, ved å sørge for mat til lunsjføredraga.

Målgruppa for prosjektet var primært ungdom under 18 år. Dei fell såleis ikkje inn under ansvarsområdet til Jæren distriktpsikiatriske senter. Vi såg likevel at det var hensiktsmessig å delta i samarbeidet for å førebygge at dei som er i målgruppa utviklar psykiske lidningar som dei seinare vil trenge spesialiserte helsetenester til. I ein situasjon der det var lange ventelister frå før, var det ikkje rom for å sette i verk tiltak som vil kunna forlengje ventetida ytterlegare. Me søkte difor om prosjektmidlar for å kunna kjøpe fri ressursar til undervisning som Jæren distriktpsikiatriske senter brukar inn i samarbeidet.

### 4.1 Budsjett

20 % stilling psykolog frå poliklinikk/pedagog FoU:

|                                     |    |         |
|-------------------------------------|----|---------|
| Førebuing av undervisning           |    |         |
| Undervisning                        |    |         |
| Reis                                |    |         |
| Deltaking i arbeidsgrupper          |    |         |
| Evaluering                          |    |         |
| Rapport pilotprosjekt               |    |         |
| Dokumentere/formidle resultater     | kr | 195 000 |
| Innkjøp mat, N.K.S. lokalforeningar | kr | 30 000  |
| Totalt                              | kr | 225 000 |

## 5.0 Målsetting og målgruppe

### 5.1 Målet med prosjektet

Målet med prosjektet var å bidra til eit meir robust ungdomsmiljø, der ungdommane får opplæring i å meistre angst og justera krav til seg sjølv.

### 5.2 Målgruppe for prosjektet

Etter å ha drøfta utfordringane med samarbeidspartnarane i pilotprosjektet, kom me til at det er elevane

på 2. trinn - studiespesialiserande program, fordi dei då har kunnskapen før dei startar på avslutningsåret. Det har vist seg at elevane i dei studiespesialiserande programmet er særleg utsett for stress. Klassestorleiken, med tretti elevar i kvar klasse, og sterkare fokus på fag og prestasjon kan vera ein av fleire grunnar til dette.

## 6.0 Prosjektgjennomføring og metode

### 6.1 Organisering

Etter avklaring med elevråd og leiarane for NKS lokkallag vart me enige om dei ikkje ønska å vera fast representerte i prosjektgruppa eller arbeidsgruppa, heller verte invitert til møter ved behov.

#### 6.1.1 Prosjektgruppa

| Namn                    | Instans                  | Funksjon                                           |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|
| Turid Hansen Wik        | Bryne Vidaregåande skule | Sosialpedagogisk rådgjevar                         |
| Ørjan Røthe             | Bryne Vidaregåande skule | Psykolog                                           |
| Øystein Fjetland Øgaard | Time kommune             | Kommuneoverlege                                    |
| Marianne Nesbø          | Time kommune             | Verksemdsleiar helsestasjons- og skulehelseteneste |
| Jarle Klippen           | BUP                      | Poliklinikkleiar                                   |
| Fredrik Frøyshov        | Jæren dps                | Psykolog                                           |
| Anne Martha Kalhovde    | Jæren dps                | Einingsleiar FoU                                   |
| Bjarne Lemvik           | Jæren dps                | Rådgjevar                                          |

Prosjektgruppa hadde tre møter. Rektor Ingun Folgerø deltok også når det var hensiktsmessig.

#### 6.1.2 Prosjektarbeidsgruppe

| Namn                | Instans                  | Funksjon                   |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| Turid Hansen Wik    | Bryne Vidaregåande skule | Sosialpedagogisk rådgjevar |
| Ørjan Røthe         | Bryne Vidaregåande skule | Psykolog                   |
| Ingeborg Stangeland | Time kommune             | Helsesjukepleiar           |
| Jeanette Samuelsen  | BUP                      | Psykolog                   |
| Fredrik Frøyshov    | Jæren dps                | Psykolog                   |
| Bjarne Lemvik       | Jæren dps                | Rådgjevar                  |

Arbeidsgruppa hadde fire møter.

Det ble gjennomført et møte med leiarane for lokalforeningane av NKS, eitt møte med elevråd og eitt dialogmøte med 8 elevar. I tillegg vart det gjennomført evaluering av det første kullet som gjennomførte programmet, 2018-19.

### 6.2 Arbeidsmåte

Skulen sa at dei kunne gjera undervisninga obligatorisk for elevane i målgruppa dersom det vart servert gratis mat i matfriminuttet. Gratis sunn mat til elevane gjennom samarbeid med lokalforeningane i NKS. NKS sine lokalforeningar i Time kommune sa seg villige til at det vart levert ut gratis lunsj på alle lunsjføredraga. Det vart undervist i fire tema, i matfriminuttet for 2. trinn studiespesialisering. Samarberidspartnarane fordelte desse øktene mellom seg, slik at alle to ansvar for eitt tema.

Kvar klasse fekk fire undervisningsøkter i løpet av året, med fylgjande tema

- *Selvregulering og håndtering av vanskelige følelser, ved skulepsykologen ved Bryne Vidaregåande*
- *Identitet og mangfold, ved helsesjukepleier*
- *Selvfølelse og selvheldelse, ved Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk*
- *Normale psykiske plager vs lidelser, ved Jæren distriktpsykiatriske senter*

Det var 8 parallellklasser på studiespesialiserande program. Det vil sei 32 undervisningsøkter á 20 minutt, åtte på kvar av samarbeidsinstansane.

## 7.0 Resultat og læring

### 7.1 Evaluering

81 elevar av 240 fylte ut skjema 15. mai. (sjå vedlegg).

Ut frå svara frå elevane ser det ut til at me kan sei:

- Elevane har i stor grad fått med seg undervisninga ved at dei aller fleste har delteke på tre eller fire undervisningar
- Elevane seier at dei i temmeleg stor grad huskar innhaldet i undervisninga
- Elevane meiner at God Nok lunsj er relevant for dei og at dei har fått auka forståing for korleis dei kan ta vare på si psykiske helse.
- Elevane meiner at dei fire temaområda det er undervist i er viktige for alle å lære om
- Elevane gir uttrykk for at dei i større grad kan forstå egne og andre sine reaksjonar og at dei er betre i stand til å støtte kvarandre
- Førelesarane har fått gode tilbakemeldingar på formidlingsevne

### 7.2 Dialogmøte med elevar

8 elevar møtte til dialogmøte fredag 06.09.2019. Oppsummering av dialogmøtet:

Elevene synes opplegget generelt sett var veldig bra, og de var positive til å lære om psykisk helse på denne måten. På spørsmål om forbedringer hadde de fylgjande kommentarar:

- *Det var ønskelig med noen korte relevante videoer som del av forelesningene, slik at folk kan relatere mer til konkret til kompliserte tema.*
- *På forelesningen om identitet hadde det vært greit om det ble spesifisert at folk har hatt forskjellige legninger/preferanser i alle tider, dette er ikke et nytt fenomen.*
- *Eleven sa det var svært nyttig å vite om hva som er normalt, og trakk frem denne forelesningen som veldig god. Noen spesifiserte at det er fint å vite at tvangstanker og lignede er relativt normale, og sa det hjalp å dele slikt med andre ift. å føle seg normale/god nok. Dette kan gjerne presiseres som lurt å gjøre.*
- *Det var ønskelig med mer fokus på hvordan man ser på seg selv ift. hvordan samfunnet ønsker man skal se på deg under forelesningen om selvfølelse. Ift. dette snakket eleven om at de sammenligner seg selv med folk på instagram, youtube, influensere, reklame på snapchat, og generelt alt fra sosiale medier.*
- *Noen hadde et forslag om å ha spørreskjema til elevene på forhånd, om hvilket tema de ønsker å lære om.*

### 7.3 Fortsette å utvikle konseptet

Evalueringa og dialoggruppa understrekar at temaval og lunsjføredrag er ein god måte å nå fram til målgruppa. Me trur at lunsjføredraga er med å bidra til at ungdomsmiljøet vert meir robust.

Det er viktig å vera i dialog med elevane med tanke på å utvikle undervisninga til å verte stadig meir relevant og målretta. Innsjela om å bruke korte videoar for å gjera undervisninga meir spennande er viktige.

I det heile er effekten av lunsjforedrag avhengige av at godt innhald og god formidlingsevne hos førelesarane.

#### 7.4 Forsterke læringa ved å undervise lærarar og foreldre

Ungdomsundersøkelsen som Ungdata gjennomfører med jevne mellomrom dokumenterer at skulearenaen er den viktigaste og mest effektive arenaen om ein vil førebygge psykisk uhelse hos ungdommane. Relasjonen mellom elev og lærar er det viktigaste satsingsområde innføre skulearenaen. I tillegg er sjølvstøtt relasjonen til medelevar avgjerande. Men undersøkinga viser at også relasjon til foreldre er svært viktig.

God Nok Lunsj prosjektet satsa difor det andre halvåret på å nå fram til lærarane med same informasjon som til elevane. Lærarane vart oppfordra til å delta på undervisninga, og skulen fekk tilbod om å ta inn undervisninga på planleggingsdagar. Lærarane kan då ta dei ulike tema inn i klassens time for å forsterke forståing og utvikle eit felles språk om det det har vore undervist om.

I tillegg ønskjer prosjektet å satse på å formidle same kunnskap til foreldra. Dette vil skje gjennom at God Nok Lunsj foredrag ein gong i året vil vera tema på Jæren dps sine Opne førelesningar, som skjer regelmessig i lokalmiljøet. Der vil foreldra til 2. klasse studiespesialisering verte særleg invitert. Undervisninga vil verte lagt til Bryne Vidaregåande. Tema for den årlege førelesinga vil vera God Nok Kvelds. Ein vil fortsetje og invitere lokalforeningane av NKS til å delta og bidra.

#### 7.5 To klasser om gongen

Ved enkelte situasjonar har ein måtta slå saman to klassar i same lunsjforedrag. I utgangspunktet har ein tilstreba at kvar klasse skal få undervisninga for seg, slik at læringa skjer i trygge rammer og at det kan førebygge uro og mindre konsentrasjon. Det er stor effektiviseringsgevinst i å ha to klassar om gongen. I staden for 32 undervisningar vil ein då kunne truleg få tilnærma same effekt med 16 undervisningar.

## 8.0 Økonomi og timar brukt

### 8.1 Rekneskapsoversikt:

| Inntekter         | Beløp   | Utgifter                             | Beløp   |
|-------------------|---------|--------------------------------------|---------|
| Stiftelsen Dam    | 225 000 | Lønn og sosiale utgifter             | 137 593 |
| Egne midler       | 0       | Innkjøpte tjenester/honorar          | 10 800  |
| Offentlige midler | 0       | Materiell utstyr: NKS - matutgifter  | 42 774  |
| Andre inntekter   | 0       | Andre utgifter:                      | 0       |
| Sum inntekter     | 225 000 | Sum utgifter                         | 180 367 |
|                   |         | Gjenstår ev ubrukt ved prosjektslutt | 33 833  |

### 8.2 Oversikt over timer brukt frå Jæren dps:

| Jæren dps – avdeling                                                        | Timar |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|
| FoU: forskings og Undervisningsavdeling: administrasjon, prosjektleiing mm. | 228,0 |
| Poliklinikk: undervisning God Nok Lunsj                                     | 38,0  |
| Administrasjon: Evalueringsverktøy, økonomiarbeid, revisjon                 | 22,5  |
| Totalt                                                                      | 288,5 |



## 9.0 Oppsummering med konklusjonar og vidare planar

### 9.1 Oppsummering

Prosjekt og arbeidsgruppa er felles i synet på at prosjektet er eit rett steg i arbeidet for å gjera oppvekstvilkåra for ungdommar betre. Det er vanskeleg å måle på kort sikt om elevane faktisk har fått betre strategiar til å møte stress og høge krav om perfeksjon frå samfunn, skule, foreldre og seg sjølv. Det tek mange år før ein kan sjå om endringane er varige.

Jæren dps vil vurdere om det vil vera hensiktsmessig å følgje opp undersøkinga som psykolog ved dps'et, Bjørn Olav Olsen, med tanke på forskning og vidare læring.

Men erfaringane frå undervisninga, evalueringa og dialogen med elevane tyder på at dei unge sjølv tenker at undervisninga er relevant i høve til dei utfordringane dei står i i kvardagen. Det gir motivasjon til å fortsetje ordninga med lunsjføredrag.

Erfaringa med samarbeid på tvers av instansar; skule, kommunal helsesjukepleiar, fylkeskommunal PP-teneste og psykisk helse spesialisthelsetenest for både barn, unge og vaksne, er svært oppmuntrande og får oss til å tru at me framover kan ta felles tak også på andre aktuelle område.

### 9.2 Vidare drift

God Nok Lunsj føredraga vert innarbeidd i vanleg drift ved Bryne Vidaregåande skule, som tek på seg å stå for organiseringa. Helsesjukepleiar frå kommunen, psykolog frå fylkeskommunen, førelesar frå BUP og frå Jæren dps vil fortsette å delta i ordninga. Det vert sett ned ei arbeidsgruppe av dei som bidreg i God Nok Lunsj-føredraga.

God Nok Kvelds, som er undervisningsopplegget retta mot foreldre, og som består av dei same føredraga som i God Nok Lunsj, vert ein årleg integrert del av dei Opne førelesningane som Jæren dps har ansvar for.

Tryggheim vidaregåande skule i nabokommunen Hå, planlegg å ta inn God Nok Lunsj modellen inn som ein del av sine undervisningstilbod til elevane.

Bryne, fredag 31. januar 2020

Bjarne Lemvik  
Prosjektleder God Nok Lunsj

## 10.0 Vedlegg: Evaluering



Jæren dps

## God Nok Lunsj - skuleåret 2018-19

### Samarbeid:

- Bryne Vidaregåande skule
- PPt
- Helsesjukepleiartenesta
- BUP Bryne
- Jæren dps
- NKS

### Undervisning

- Følelsesregulering
- Identitet og mangfold
- Normale psykiske plager versus psykiske lidelser
- Selvfølelse og selvhevdelse

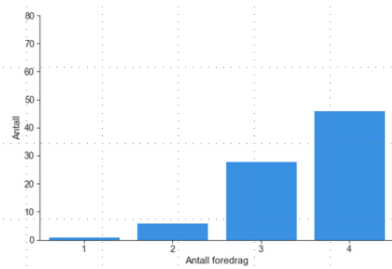
### Undervisning

- 2. år – studiespesialisering: 8 klasser: 240 elevar

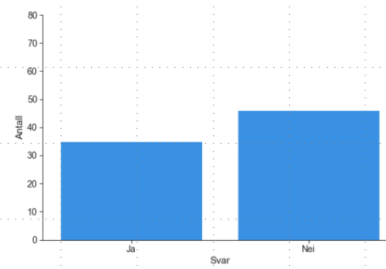
### Evaluering

- Digital evaluering i travel periode med årsavslutning
- 81 elevar har fylt ut evalueringsskjema

1. Hvor mange foredrag mener du å ha deltatt på

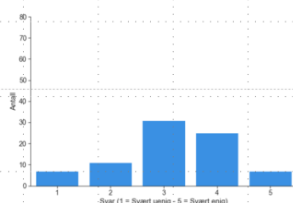


2. Har du deltatt på liknende foredrag eller kurs tidligere

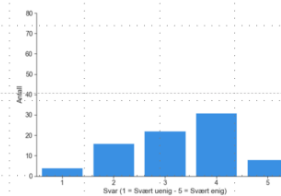


### 3. Selvregulering og håndtering av negative følelser: Ppt – Ørjan Røthe

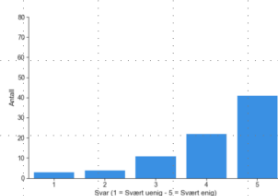
3.1 - jeg husker godt innholdet i denne forelesningen



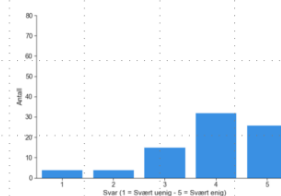
3.2 - foredraget hjalp meg til å få en bedre forståelse av hvordan jeg kan ta vare på min psykiske helse



3.3 - jeg synes det er viktig at alle lærer om dette, selv om de ikke har det vanskelig psykisk

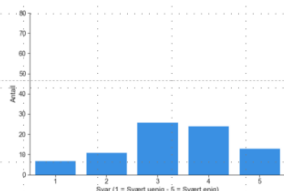


3.4 - jeg synes foredragsholderen formidlet temaet på en god og lettfattelig måte

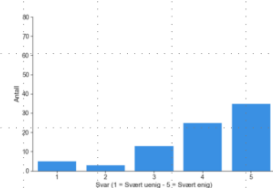


#### 4. Identitet og mangfold: Helsesjukepleiar Ingeborg Stangeland

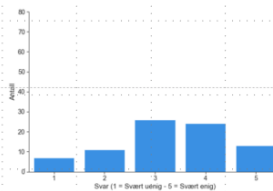
4.1 - jeg husker godt innholdet i denne forelesningen



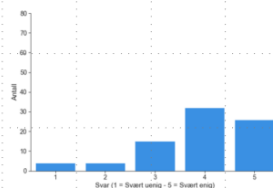
4.3 - jeg synes det er viktig at alle lærer om dette, selv om de ikke har det vanskelig psykisk



4.2 - foredraget hjalp meg til å få en bedre forståelse av hvordan jeg kan ta vare på min psykiske helse

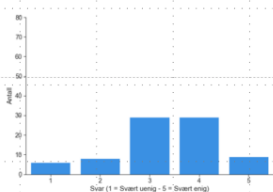


4.4 - jeg synes foredragsholderen formidlet temaet på en god og lettfattelig måte

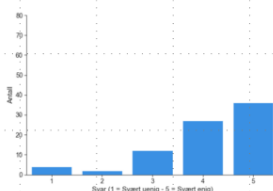


#### 5. Normale psykiske plager – versus psykiske lidelser

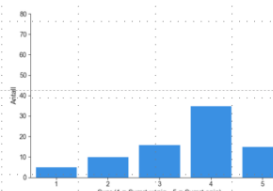
5.1 - jeg husker godt innholdet i denne forelesningen



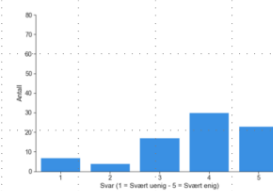
5.3 - jeg synes det er viktig at alle lærer om dette, selv om de ikke har det vanskelig psykisk



5.2 - foredraget hjalp meg til å få en bedre forståelse av hvordan jeg kan ta vare på min psykiske helse

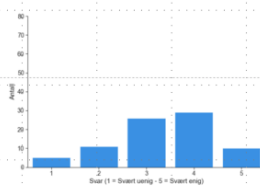


5.4 - jeg synes foredragsholderen formidlet temaet på en god og lettfattelig måte

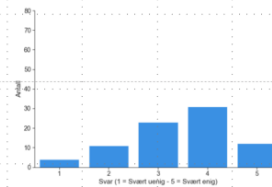


## 6. Selvfølelse og selvhevdelsen: BUP Jeanette Samuelsen

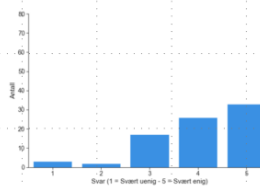
6.1 - jeg husker godt innholdet i denne forelesningen



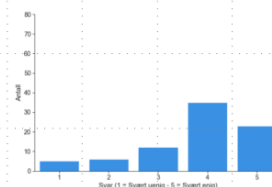
6.2 - foredraget hjalp meg til å få en bedre forståelse av hvordan jeg kan ta vare på min psykiske helse



6.3 - jeg synes det er viktig at alle lærer om dette, selv om de ikke har det vanskelig psykisk

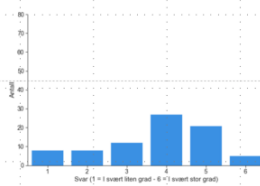


6.4 - jeg synes foredragsholderen formidlet temaet på en god og lettfattelig måte

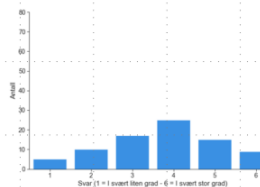


## 7. I hvilken grad opplever du at kurset har hjulpet deg med følgende

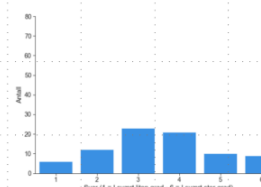
7.1 - å bli mer optimistisk i forhold til dine muligheter for å lære



7.2 - å takle press/stress generelt



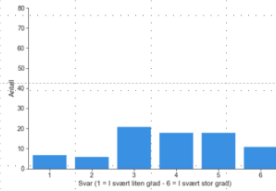
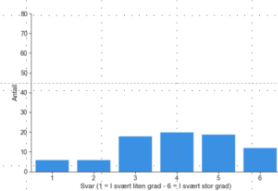
7.3 - å takle skolerelatert press/stress



## 7. I hvilken grad opplever du at kurset har hjulpet deg med følgende

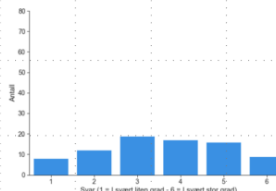
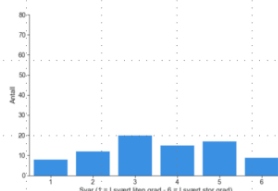
7.4 – forstå dine og andre sine reaksjoner?

7.5 – takle dine og andre sine reaksjoner?



7.6 – bedre sosiale relasjoner på skolen

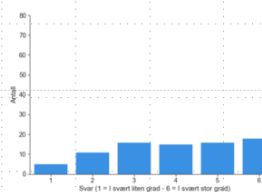
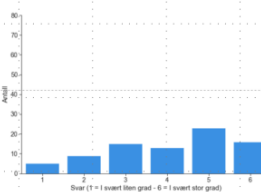
7.7 – bedre sosiale relasjoner utenfor skolen



## 7. I hvilken grad opplever du at kurset har hjulpet deg med følgende

7.8 – støtte elever som opplever vanskelige ting

7.9 – å ta ansvar for medelevers velvære/trivsel på skolen







## God Nok Lunsj - vidare

### Samarbeid:

- inn i drift – fast samarbeid
- drift lagt til BVG
- arbeidsgruppe – dei som er involvert
- fokusgruppe med elevar

### Vurdere tema og formidling:

- arbeidsgruppa saman med fokusgruppa vurderar innhald og form

### Vurdere serveringa:

- vurdere matpakken
- finne varig finansiering av mat

### Sterkare involvering av:

- Lærarar
  - invitere dei til undervisning og ha det som tema i klassens time?
  - felles undervisning for lærarane?
- Foreldra
  - faste møte for foreldre – på BVG – del av Åpne førelesningar i regi av Jæren dps