



Partnerskab for bedre sundhed og trivsel blandt unge

Handleplan for Gefion Gymnasium og Københavns Kommune

Skoleår 2020-2021

Forord

Introduktion til partnerskabet

Gennem det fireårige partnerskab mellem Københavns Kommune og Gefion Gymnasium samarbejder vi om, at øge sundhed og trivsel blandt de unge. Med baggrund i de største sundhedsudfordringer for de københavnske unge, fokuserer vi i partnerskabet på temaerne psykisk sundhed, røgfrihed, alkohol og rusmidler og seksuel sundhed. Det skal bidrage til, at flere unge trives i ungdomslivet og gennemfører en ungdomsuddannelse.

Udarbejdelse af handleplan i partnerskabet

Med udgangspunkt i ungdomsuddannelsens behov og udfordringer tilrettelægger vi sammen en indsats målrettet det tema, som er mest relevant på den enkelte ungdomsuddannelse. Erfaringen viser, at de bedste resultater opnås ved at kombinere forskellige typer af aktiviteter. Handleplanen lægges derfor ud fra en strategi om at arbejde med et tema på flere niveauer – dvs. både rammesættende, strukturelle og individrettede aktiviteter.

På et handleplansmøde mellem Københavns Kommune og ungdomsuddannelsen afdækkes behov, udfordringer og prioritering af trivsels- og sundhedsindsatser. Uddannelsens egne aktiviteter afdækkes og bliver suppleret af Københavns Kommunes relevante aktiviteter i en fælles handleplan.

Involvering af partnerskabsgruppe

Partnerskabet koordineres af 1-2 kontaktpersoner fra hhv. Københavns Kommune og ungdomsuddannelsen. Derudover kan det være hensigtsmæssigt at nedsætte en partnerskabsgruppe, som repræsenterer elever, lærere, studievejledere og ledelse. Partnerskabsgruppen kan inddrages i udarbejdelsen af handleplanen og i arbejdet med nogle af aktiviteterne. Det giver en ramme for, at alle niveauer på uddannelsen bliver inddraget og hørt, hvilket er med til at øge ejerskabet for de tiltag, der igangsættes på ungdomsuddannelsen. Der planlægges en række møder i løbet af skoleåret mellem kontaktpersonerne og partnerskabsgruppe, som skal sikre partnerskabets udvikling og forankring.

Det kan generelt være en god idé at inddrage eleverne i forbindelse med planlægning og gennemførelse af flere af aktiviteter i partnerskabskataloget. Det er med til at sikre, at aktiviteterne er relevante for eleverne.

Monitorering

Som en del af partnerskabet skal ungdomsuddannelsen deltage i Ungeprofilundersøgelsen. Ungeprofilundersøgelsen finder sted i efteråret og det planlægges i fællesskab, hvordan undersøgelsen gennemføres på den enkelte uddannelse. Ungeprofilundersøgelsen gennemføres af Komiteen for Sundhedsoplysning og er en national undersøgelse. Undersøgelsen giver viden om unges trivsel og sundhed nationalt, kommunalt og på den enkelte ungdomsuddannelse. Resultater på uddannelsesniveau er kun tilgængeligt for den enkelte uddannelse. Ungeprofilundersøgelsen er derfor et vigtigt redskab til at få viden om, hvad der rør sig på den enkelte uddannelse og hvad det kan være relevant at fokusere på i partnerskabet.

Derudover planlægges der evaluering og effektmåling af de enkelte aktiviteter. Ved alle aktiviteter, der gennemføres i partnerskabet, registrerer Københavns Kommune f.eks. hvor mange elever, der deltager i aktiviteten.

Eksisterende aktiviteter

Navn på aktivitet	Hvilke temaer	Beskrivelse	Tidsplan	Monitorering
<i>Navn</i>	<i>Ryging/alkohol/psykisk sundhed/seksuel sundhed</i>	<i>Kort beskrivelse af aktiviteten</i>	<i>Hvornår foregår aktiviteten?</i>	<i>Hvordan følger I op?</i>
Studievejledning	Psykisk sundhed	Gefion Gymnasium har 3 studievejledere. Studievejledningen tilbyder bl.a. vejledning og støtte, hvis eleverne har problemer med det faglige, det sociale, på skolen eller hjemme.	Løbende, fordelt over skoleåret og efter behov.	Trivselsundersøgelsen
Psykologtilbud	Psykisk sundhed	Gefion Gymnasium har en psykologordning, hvor der kan henvises til 4-5 psykologsamtaler. I særlige tilfælde gives mulighed for ekstra samtaler.	Efter behov.	Trivselsundersøgelsen
Gruppeforløb	Psykisk sundhed	Der tilbydes gruppevejledning inden for særlige emner, fx 'Eksamensangst' for elever der har svært ved at gå til eksamen.	En gang om året	Evaluering efter forløbet
Workshops	Angst	Workshop over tre måneder med psykolog fra Københavns Kommune for elever der oplever angst, usikkerhed eller uro i dagligdagen	En forløb over 3 mdr.	Evaluering efter forløbet
Teamlærerfunktion	Psykisk sundhed	I hver klasse findes mindst en teamlærer, der har klasselærerfunktion. Teamlæreren har bl.a. fokus på gruppedynamikken i klassen og på elever, der kan være frafaldstruet.	Gennem hele skoleåret.	Trivselsundersøgelsen
Klassemøder om trivsel	Psykisk sundhed	4 årlige klassemøder i de individuelle klasser med fokus på trivsel i klassen samt mindst et årligt møde med elevdeltagelse i den centrale lærergruppes møder om klasserne.	Hhv. 4 og 1 gange årligt	
Elevcoach	Psykisk sundhed	Tre lærere har gennemført en coach-uddannelse. En elevcoach kan tale med elever, der har udfordringer relateret til skolen, fx svært ved at overskue lektier osv.	Gennem hele skoleåret og efter behov.	Trivselsundersøgelsen

Matematik og læsevejledere og lektieværksteder	Psykisk sundhed	Matematik- og læsevejledere kan tilbyde hjælp til elever med udfordringer indenfor faget. Der findes lektieværksteder to gange om uge, hvor eleverne tilbydes hjælp.	Løbende.	Trivselsundersøgelsen
Formativ evaluering/ evalueringssamtaler	Psykisk sundhed	Læringsevaluerende samtaler har til formål at tage lidt af presset i fht. karakterer.	Efterår	Trivselsundersøgelsen
Introforløb	Psykisk sundhed	Der arrangeres introture og introforløb for 1. g'ere. I forbindelse med introforløbet besøger uddannelseslederne alle klasser, hvor de bl.a. fortæller om skolens værdier. Alle grundforløbsklasser har makkerordning og er inddelt i mindre grupper til de tre kontaktlærersamtaler man får i grundforløbet (med fokus på trivsel og uddannelsesvalg)	Hvert år ved skolestart	Trivselsundersøgelsen
En lang række sociale aktiviteter	Psykisk sundhed	Forskellige sociale aktiviteter, bl.a., kor og band, frivillig idræt, Musical, drama, billedværksted samt en stor, bred vifte af elevdrevne udvalg efter interesse etc.	Løbende, fordelt over året.	Trivselsundersøgelsen
Elevråd og elevudvalg	Psykisk sundhed	Et elevråd med to elevrådsformænd og en række elevudvalg, bl.a. skoleblad, fest- og caféudvalg mm.	Løbende, fordelt over året	Trivselsundersøgelsen
Fredagscaféer og gymnasiefester	Psykisk sundhed	Caféer og fester. Caféerne er månedlige "fredagscaféer" med fokus på hygge, spil (brætspil, bordfodbold etc.) og slutter typisk kl. 19. Festerne slutter kl. 01.	Fordelt over året.	Trivselsundersøgelsen
Sundhedstjek	Psykisk sundhed	En sygeplejerske og en psykolog fra Center for Børn og Unges Sundhed kommer ud og afholder sundhedstjek.	Fordelt over året.	Trivselsundersøgelsen
Alkoholpolitik	Alkohol	Gefion har regler i fht. brug af alkohol, fx i forbindelse med. studieture, caféer, fester osv.	Hele året	
Rygepolitik	Rygning	Rygning er forbudt på skolens matrikel. I skoleåret 2020-2021 indføres røgfri skoletid.		
Samarbejde med Ro På Rusen	Rusmidler	Mulighed for individuelle samtaler og klassedialoger med rusvejleder	En gang om ugen og efter aftale	

Bryd Tavsheden	Psykisk sundhed	For alle 2g'ere	Afholdes normalt i efterårssemestret i Himmelrummet	
Drugrebels	Alkohol og rusmidler	For alle 1g'ere	Afholdes normalt i efterårssemestret i Festsalen	
Drugrebels	Alkohol og rusmidler	For alle 1g-forældre	Afholdes normalt i efterårssemestret i Festsalen	
Morgenfest/morgencafe	Alkohol og rusmidler	Der afholdes en alkoholfri morgenfest/morgencafe til foråret	Afholdes i Studiecentret	
Digital trivsel	Psykisk sundhed	I løbet af skoleåret 2020-2021 vil vi have fokus på digital trivsel	Sker som led i skolens "Du kan godt!"- strategi	

Ungdomsuddannelsens prioritering, motivation og mål for sundhedstemaerne

(NB det er ikke nødvendigt at uddannelsen forholder sig til de to lavest prioriterede sundhedstemaer.)

	Prioritering Angives med tal fra 1 til 4, hvor 1 har højest prioritering og 4 er lavest prioritering	Motivation Afdækning af ønsker, behov og udfordringer, fx gennem skoleundersøgelser og opfattelser/erfaringer fra medarbejdere og elever.	Mål Et målbart succeskriterie for skoleåret og om hvad der ønskes opnået med indsatsen
Psykisk sundhed	1	Vi er interesserede i at blive bedre til at spotte de elever, der får problemer undervejs i gymnasieforløbet, så vi kan give dem den rette støtte og hjælp. Vi ønsker at sætte fokus på psykisk sundhed, fordi mange elever på Gefion Gymnasium oplever at føle sig stressede undervejs i uddannelsesforløbet. Særligt i 2. g. oplever mange elever at føle sig skoletrætte. Gefion Gymnasium er en åben og mangfoldig skole med plads til forskellighed blandt eleverne. Derfor giver	Vi ønsker, at færre elever falder fra pga. dårlig trivsel, og derfor vil vi arbejde med at forebygge mistrivsel blandt eleverne

		det mening at arbejde videre med at sætte fokus på trivslen blandt eleverne på Gefion Gymnasium.	
Røgfrihed	4	Rygning er ikke et udbredt problem på Gefion Gymnasium. Det er forbudt at ryge på skolens matrikel, og rygeforbuddet har haft en god effekt. I år vil vi igen sætte fokus på rygning, da vi indfører "Røgfri Skoletid". Til det er der oprettet et elevudvalg der skal være med til at samarbejde om sociale aktiviteter til pauserne der kan tage fokus væk fra rygning. Elevudvalget samarbejder med Gefions andre elevudvalg.	
Alkohol	2	Gefion Gymnasium har fokus på at inkludere elever, der ikke drikker alkohol. Desuden fungerer skolens alkoholpolitik godt, og generelt er størstedelen af eleverne gode til at håndtere alkohol og passe på hinanden. Indsatser ift. alkohol vil blive drøftet og virkeliggjort (caféerne) fra efteråret 2020.	
Seksuel sundhed	3		

Aktivitetsoversigt for skoleår 18/19

(Planlagte aktiviteter fra partnerskabskataloget)

Aktiviteter Navn på aktivitet fra partnerskabskatalog	Tidsplan Dato for afholdelse af aktiviteten samt evt. ansvarsfordeling
<u>Trivselspolitik – forsat.</u> Forsat fokus på forankringen af trivselspolitikken	Skoleår 2020/2021
Sundhedstjek	Løbende aftaler med Matilde – 4 gange årligt.
Angstforløb	Løbende aftaler – afholdes i år fra efterårsferien og frem
WHO – 5.	Gennemføres i januar 2021 i alle 1. g klasser i forbindelse med præsentationen af valgfag Guide er sendt til Heidi, Mikkel og Maria. Armin inviterer ind til et kort planlægningsmøde, som vi afholder ved behov i slut efterår.
Headspace – oplæg ved headspace om præstationskultur	To oplæg om præstationskultur ved headspace til foråret Armin sender forespørgsel til Louise fra headspace Andreas/Mikkel koordinere nærmere med Louise ift. datoer og tidspunkt
Anvendelse af undervisningsmateriale om trivsel til et af de 4 årlige klasses timer.	Materialet kan anvendes i en klasses time og understøtter lærerens dialog med eleverne PowerPoint og lærerguide er sendt til jer alle.
Evt. Oplæg ved digital balance for op mod 100 elever af gangen.	En gang i foråret
Evt. søvn fokus på søvn i klasserne og for unge med søvnbesvær.	1,5 times undervisningsmodul varetaget af lærerne ud fra undervisningsmateriale – afprøves i udvalgte klasser /fx biologi. Armin har sendt link til materialet

	1,5 times oplæg af søvneksperter for op til 25 elever med søvnudfordringer – herunder forberedelse i form af en søvndagbog
Røgfriskoletid	Vedhæftet er en guide til implementering af røgfriskoletid, som i kan lade jeg inspirer fra Indeholder også oversigt over, hvilke aktiviteter vi kan understøtte med. Vi følger op til foråret
Alkohol	Indledende dialog omkring øget fokus på arbejdet med alkohol <ul style="list-style-type: none"> • Corona giver lidt medvind ift. implementering • Armin og Andreas følger op på fokus om mere ensartet tilgang til alkohol på ungdomsuddannelserne efter efterårsferien.
Ro På – Rusen	Løbende aftaler

Aftalte aktiviteter fra partnerskabskataloget

Psykisk sundhed

Navn på aktivitet	Mål og succeskriterier Hvorfor gør vi det? Hvornår er det en succes?	Beskrivelse Hvad skal der foregå? Hvem gør hvad? Hvordan evaluerer vi?	Tidsplan Datoer for planlægning og afholdelse	Ressourcer Uddannelsens ressourcer (timer, økonomi mv.)	Erfaringer
Trivselspolitik	Fortsat fokus på implementering af trivselspolitikken				
Sundhedstjek	Fremmer elevernes fysiske, psykiske og seksuelle sundhed og trivsel gennem samtale	En times samtale med en psykolog og en sygeplejerske. Samtalen kan omhandle psykisk, fysisk og seksuel sundhed. CBUS sender tilbagemelding til uddannelsen, herunder hvilke emner, der har fyldt i samtalerne.	1 times formøde med CBUS, hvor datoer for præsentation af tilbuddet og samtaler planlægges. Uddannelsen stiller lokaler til rådighed.		
Trivselsmåling WHO-5	Understøtter studievejledernes arbejde med at opspore tidlige tegn på mistrivsel hos eleverne og giver eleverne den hjælp, de har behov for, for at gennemføre deres ungdomsuddannelse.	Et supplerende screeningsværktøj der kan understøtte tidlig opsporing af mistrivsel. Trivselsmålingen gentages for alle 1.g er. Armin og Mikkel aftaler et planlægningsmøde til efteråret, hvor vi snakker om gennemførelsen af målingen. Erfaringer sendes til Armin	Planlægningsmøde med Armin, Mikkel, Heidi og Maria til november. Løbende gennemførelse i januar i forbindelse med præsentation af studievalg. Fælles opfølgning ved afslutning.	Mikkel, Maria, Heidi gennemfører trivselsmålingen og holder samtaler med relevante elever.	
Undervisningsmateriale om Klasse-trivsel	Giver eleverne forståelse for klassefælleskabets betydning for deres	Undervisningsmateriale om klasse-trivsel tilpasset et modul af 1,5 times	1,5 time til selve modulet pr. underviser.		

	<p>sociale og faglige udvikling, samt skaber dialog om en klassekultur og et undervisningsmiljø, hvor der er plads til alle.</p>	<p>varighed og består af oplæg og øvelser. Armin sender materialet til Mikkel Vi evaluerer til et statusmøde</p>			
<p>Headspace – oplæg for alle 1.g'ere om pres og præstationer.</p>	<p>Sætter fokus på, hvorfor tidlig forebyggelse af mistrivsel blandt unge er vigtig – herunder fokus på pres og præstationer.</p>	<p>Oplæg ved headspace for alle 1.g'ere på 45 minutter. Armin orienterer headspace, hvorefter Mikkel aftaler nærmere med headspace om formen. Tilbage melding fra skolen til Armin</p>	<p>Armin orienterer Headspace, hvorefter Mikkel aftaler nærmere med Headspace</p>		
<p>Angstforløb</p>			<p>Efterår 2020</p>		

Røgfrihed

Navn på aktivitet	Mål og succeskriterier Hvorfor gør vi det? Hvornår er det en succes?	Beskrivelse Hvad skal der foregå? Hvem gør hvad? Hvordan evaluerer vi?	Tidsplan Datoer for planlægning og afholdelse	Ressourcer Uddannelsens ressourcer (timer, økonomi mv.)	Erfaringer
Indførelse af røgfriskoletid til det skoleår	At færre unge begynder at ryge	Tilsendt er guide til implementering af røgfriskoletid – heri kan i se anbefalinger samt hvilke indsatser vi kan tilbyde			

Alkohol

Navn på aktivitet	Mål og succeskriterier Hvorfor gør vi det? Hvornår er det en succes?	Beskrivelse Hvad skal der foregå? Hvem gør hvad? Hvordan evaluerer vi?	Tidsplan Datoer for planlægning og afholdelse	Ressourcer Uddannelsens ressourcer (timer, økonomi mv.)	Erfaringer
Skærpet fokus på alkohol og en mere ensartet alkoholpolitik på tværs			Armin og Andreas følger op efter efterårsferien		
Ro på Rusen			Løbende aftaler med Ro – på Rusen		

Seksuel sundhed

Navn på aktivitet	Mål og succeskriterier Hvorfor gør vi det? Hvornår er det en succes?	Beskrivelse Hvad skal der foregå? Hvem gør hvad? Hvordan evaluerer vi?	Tidsplan Datoer for planlægning og afholdelse	Ressourcer Uddannelsens ressourcer (timer, økonomi mv.)	Erfaringer

Kontaktpersoner og partnerskabsgruppe

Navn / titel	E-mail	Telefon
Kontaktperson København Kommune		
Armin Sahuric/ Sundhedskonsulent	Hz6z@kk.dk	24469654
Katrine Hoppe Christensen/ Sundhedskonsulent		
Kontaktpersoner		
Mikkel Thrane Lassen, studievejleder	mila@gefion-gym.dk	
Maria Berg Jacobsen, studievejleder	mbj@gefion-gym.dk	
Andreas Møller Lange, uddannelsesleder	aml@gefion-gym.dk	
Heidi Ancher Smidt, studievejleder	Hsc@gefion-gym.dk	
Partnerskabsgruppe fra uddannelsen Kontaktoplysninger på øvrige repræsentanter fra ledelse, studievejledere, lærere og elever, som er med i arbejdsgruppen.		

Kommende møder

Dato/ måned	Deltagere	Hvad er i fokus?
November	Andreas, Mikkel, Armin, Heidi, Maria	Fokus på alkohol
November 2021	Armin, Mikkel, Maria og Heidi	WHO- 5