

Trivselssamtaler

Hvad?

Formål:

- at sikre, at eleverne trives socialt.
- at opfange generelle trivselsproblemer tidligt, med henblik på at hjælpe eleverne videre.
- at sikre, at eleverne kan følge med fagligt, og at deres tid hænger sammen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Gymnasiet udbyder halvårslige *trivselssamtaler* til alle elever i 1.g. Samtalen tager udgangspunkt i, hvordan eleven trives på gymnasiet.

Hvorfor?

Læring og trivsel går hånd i hånd. Når elever trives, genererer de mere glæde, energi og positivt overskud. De bliver dermed mere læringsparate og kan bedre koncentrere sig i timerne. Langt de fleste gymnasier har studievejledere tilknyttet, som eleverne kan opsøge og booke aftaler med, hvis de har problemer eller ikke trives. For nogle elever kan det være en stor barriere selv at skulle tage initiativ til at kontakte studievejlederen. Disse elever kan nås ved at afholde trivselssamtaler med alle nye 1.g'ere. Trivselssamtalerne kan dermed være med til at forbygge, at tilsyneladende små problemer vokser sig store.

Indikatorer for trivsel blandt danske gymnasieelever

Ensomhed

39 % af danske gymnasieelever føler sig af og til ensomme, og omkring 9 % føler sig ofte/ meget ofte ensomme.

Livstilfredshed

21 % af danske gymnasieelever angiver, at de har et middel niveau af livstilfredshed, 7 % angiver et lavt niveau, og 1 % angiver et meget lavt niveau.

Stress

34 % af danske gymnasieelever føler sig stresset ugentligt, og omkring 12 % føler sig stresset dagligt.

Psykiske symptomer

10 % af danske gymnasieelever oplever at føle sig enten ked af det, irriteret/i dårligt humør eller nervøs næsten dagligt.

Selvværd

9,5 % af danske gymnasieelever er uenige i udsagnet "Jeg er god nok, som jeg er", mens omkring 20 % oplyser at være hverken enige eller uenige i udsagnet.

Skoletilfredshed

14 % af danske gymnasieelever synes mindre godt om at gå i skole, og 3 % synes dårligt om at gå i skole.

Elever og studievejlederes erfaringer med trivselssamtaler

"Jeg synes faktisk, de er gode. Trivselssamtalerne er rigtig meget værd for eleverne."

– Studievejleder om trivselssamtaler

"Det er rigtig, rigtig godt (...) Det er de bare rigtig glade for. Vi får også en rigtig god viden om eleverne, så vi bedre kan målrette undervisningen. Helt klart."

– Studievejleder om trivselssamtaler

"Man kunne godt have en follow-up videre, måske hvert halve år. Fordi, det er ikke så meget, at man kun har det der i første halve år."

– Elev i 1.g om forslag om at have en opfølgende trivselssamtale

Hvordan?

Gymnasiernes forudsætninger for at afholde trivselssamtaler med eleverne er forskellige. Det er derfor afgørende, at tiltaget skræddersys til det enkelte gymnasium, så det passer til det enkelte gymnasiums ressourcer. Vi har skitseret tre forskellige modeller for, hvordan samtalerne kan afholdes, som hver især har deres fordele og ulemper. Vælg den model (eller en kombination af de skitserede modeller), der passer bedst til jeres gymnasium. En mulighed kan fx være at anvende forskellige modeller ved 1. og 2. samtale og veksle mellem individuelle og gruppesamtaler.

Model 1: Trivselssamtalerne udføres af studievejledere

Studievejledere er særligt trænede i at holde samtaler af denne type med eleverne. Det vil derfor være den optimale løsning, at de afholder samtalerne. Samtalerne kan have forskellige former og arrangeres som enten

- individuelle samtaler
- gruppesamtaler

Individuelle samtaler

Studievejlederne indkalder til individuelle samtaler med hver elev i 1.g. Disse samtaler følger formatet, som man kender fra den "normale" studievejledersamtale. Der kan for eksempel tages udgangspunkt i spørgeguiden på side 24.

Gruppesamtaler

Alternativt kan trivselssamtalerne afholdes som gruppesamtaler. Studievejlederen indkalder et antal elever til samtale på samme tid. Formen er lidt anderledes end den individuelle samtale. Der kan fx udføres forskellige øvelser, hvor eleverne på skift sidder i 'den varme stol' – her stilles eleven spørgsmål og har taletid, mens resten af gruppen fungerer som et reflekterende team. I kan hente inspiration til materiale fra *Preventing Dropout* og *Videnscenter om fastholdelse og frafald*: <http://voff.dk/Vaerktojskassen-Gruppevejledning.php> (2). Det er vigtigt, at den enkelte elev ikke udstilles/"hænges ud" i gruppesamtalen. Det kan således være en fordel, at studievejlederne i starten af gruppesamtalen præsenterer nogle principper for samtalen herunder fortrolighed.

Hvis der under sessionen kommer nogle ting frem, som studievejlederen vurderer, at der skal arbejdes videre med, kan der laves et videre forløb med den enkelte elev eller gruppen afhængigt af problemets omfang og karakter.

Fordele ved model 1:

1. Studievejledere er uddannede til og dermed særligt kompetente til at afholde sådanne samtaler.
2. Studievejlederne underviser ofte ikke eleverne og skal dermed ikke give eleverne karakterer for deres faglige niveau (uddybes under næste model).
3. Mange studievejledere afholder i forvejen lignende samtaler, som kan danne udgangspunkt for trivselssamtalerne.

Ulempe ved model 1:

1. For nogle gymnasier vil det være for ressourcekrævende at afholde samtaler mellem studievejledere og samtlige 1.g-elever halvårligt. En løsning kan derfor være at holde samtalerne i grupper af flere elever frem for individuelle samtaler.
-

Model 2: Trivselssamtalerne udføres af lærere som en del af eksisterende karaktersamtaler

En anden mulighed er, at lærerne afholder trivselssamtaler med eleverne. Standpunktskarakterer gives i november og marts, og der afholdes normalt individuelle samtaler mellem elev og lærer i den forbindelse. Trivselssamtalerne kan kombineres med disse karaktersamtaler. Der kan tages udgangspunkt i spørgeguiden, der er beskrevet på næste side.

Fordel ved model 2:

1. En mere overskuelig planlægning af trivselssamtalerne, eftersom lærerne alligevel skal mødes med alle elever om karakterer og kan afholde samtalerne i et genkendeligt format. Karaktersamtalerne udvides blot med ekstra tid pr. elev for at give tid til spørgeguidens spørgsmål, og ellers vil samtalerne afholdes som normalt.

Ulemper ved model 2:

1. Nogle af de elever, forskningsgruppen har talt med, har givet udtryk for, at det godt kan være svært at tale med sin lærer om problemer, når det samtidig er den pågældende lærer, der skal bedømme eleven med karakterer. Når den ene del af samtalerne i denne model tilmed handler om bedømmelse med karakterer, kan det være svært at skabe de bedste rammer for at tale om elevens trivsel.
 2. Lærerne er ikke nødvendigvis klædt lige så godt på som studievejlederne til at snakke om trivsel og udfordringer med eleverne. Hvis I vælger denne model, kan I derfor overveje, om studievejlederne kan vejlede og sparre med lærerne inden samtalerne afholdes samt undervejs.
-

Model 3: Trivselssamtalerne udføres af lærere uafhængigt af karaktersamtalerne

I model 3 sætter lærerne tid af til individuelle eller gruppe trivselssamtaler på samme måde, som hvis studievejlederne skulle afholde samtalerne. Ved individuelle samtaler kan spørgeguiden beskrevet på næste side anvendes, og ved gruppesamtaler kan der hentes inspiration samme sted som tidligere beskrevet (2) (Se model 1).

Fordel ved model 3:

1. Flere af de elever, vi har talt med, foretrækker, at karaktergivning og trivselssamtaler adskilles i tid og rum.

Ulemper ved model 3:

1. Se ulempe 2 ved model 2.
-

Hvornår skal trivselssamtalerne holdes?

Model 1 og 3:

Første samtale: Vi foreslår, at den første samtale afholdes i **september eller oktober** og helst inden efterårsferien. Den første trivselssamtale skal ikke ligge for tidligt i skoleåret, da eleverne skal nå at få etableret en hverdag på gymnasiet. Den skal dog heller ikke ligge for sent, da hensigten er at give eleverne en god start på gymnasielivet.

Anden samtale: Den anden opfølgende samtale kan med fordel afholdes i **februar eller marts**.

Model 2: Hvis I vælger at integrere trivselssamtaler i lærernes karaktersamtaler med eleverne, afholdes samtalerne i **november og marts**.

Spørgeguide til første trivselssamtale ved individuelle samtaler

Det er vigtigt, at trivselssamtalen handler om "hele" eleven, dvs. både om gymnasielivet, og det der foregår udenfor gymnasiet. Samtalen bør altså ikke kun tage udgangspunkt i, hvordan eleven klarer sig fagligt eller elevens oplevelse af lektie- og afleveringsbyrden.

Studievejleder om, hvornår trivselssamtaler bør holdes

"Man kan sige, at den her trivselssamtale, det er i virkeligheden den der introsamtale. Den ligger fast omkring efterårsferien og frem til juleferien (...) de skal lige have gået her lidt for at kunne melde noget tilbage, og de kan mærke om de trives, har valgt den rigtige studieretning osv."

– Studievejleder

Spørgeguide til individuelle trivselssamtaler

Inspiration til spørgsmål til den første trivselssamtale:

1. Klassemiljøet: *Hvordan har du det i klassen/med dine klassekammerater?*

Uddybende spørgsmål:

- Er I blevet rystet godt sammen? Er der et godt sammenhold?
- Hvordan er du faldet til? Har du fået gode venner?
- Hvordan er stemningen i timerne? Kan alle række hånden op og sige noget uden at blive gjort til grin?
- Føler du dig accepteret, som du er?

2. Hverdagen og gymnasielivet: *Kan du få hverdagen til at hænge sammen med lektier, venner, fritidsaktiviteter, fritidsarbejde mv.?*

Uddybende spørgsmål:

- Hvordan ser din uge ud (tag evt. udgangspunkt i et udfyldt ugeskema*)? Hvor meget tid bruger du på: Lektier og afleveringer? Fritidsaktiviteter? Fritidsarbejde?
- Føler du dig stresset?
- Hvordan oplever du mængden af lektier indtil videre?

3. Livet udenfor gymnasiet: *Er der noget, der går dig på, som ikke handler om gymnasiet?*

* Se tiltaget 'Studievejlederoplæg om planlægning og tidsprioritering på side 33. Hvis trivselssamtalen ligger efter dette oplæg, kan ugeskemaet tages op ved trivselssamtalen.

Anden trivselssamtale

Anden trivselssamtale kan have en mere fri struktur. Formålet med anden samtale er at følge op på de ting, der blev talt om ved første samtale og drøfte, hvordan det er gået siden denne samtale. Studievejlederen eller læreren har sørget for at tage noter ved første samtale. Spørgsmål fra spørgeguiden på forrige side kan evt. tages op igen.

Procedurer for videre hjælp og støtte

Når der åbnes op for at tale om trivsel, er der mange ting, der kan dukke op til overfladen. Der kan derfor opstå et behov for at kunne tilbyde enkelte elever yderligere hjælp end den hjælp, gymnasiet kan tilbyde. Eksempelvis hvis eleven er stresset, overvejer at droppe ud, har tegn på psykiske lidelser eller udsættes for vold i hjemmet.

Udover gymnasiets normale procedurer og tilbud i sådanne situationer (henvisning til egen læge, psykolog, coach eller lignende), kan der henvises til eksterne hjælpeorganisationer, som kan yde hjælp alt afhængigt af problemets karakter og omfang, fx:

- Ung på Linje – www.ungpaalinje.dk
- Headspace – www.headspace.dk
- Ventilen – www.ventilen.dk
- Girl Talk – www.girltalk.dk
- Livslinien – www.livslinien.dk

Hensigten med trivselssamtalerne er netop at "screene" eleverne for trivselproblemer og at kunne hjælpe dem godt videre. Inden trivselssamtalerne igangsættes, er det derfor vigtigt, at ledelsen i samråd med lærere, studievejledere og andre relevante aktører på gymnasiet får drøftet og besluttet, hvilke former for opfølgning og hjælp gymnasiet kan tilbyde elever med trivselssudfordringer som fx ensomhed, stress, mobning og familieproblemer.

Tavshedspligt og underretning

Studievejledere, lærere og gymnasiets øvrige personale skal være opmærksomme på, at de har tavshedspligt. Endvidere er de underlagt en underretningspligt for unge under 18 år, der går forud for tavshedspligten. Læs mere om underretningspligten på Ankestyrelsens hjemmeside (3).

Hvem kan involveres?

- Ledelsen er ansvarlig for at beslutte, hvilke(n) af de skitserede modeller, der skal anvendes på gymnasiet.
- Ledelsen følger op på, om samtalerne er blevet afholdt.
- De udvalgte til opgaven (studievejledere eller lærere) har ansvaret for at arrangere samtalerne, og de planlægges i samarbejde med klassernes teamledere. De har også ansvaret for at indkalde eleverne til samtalerne.
- Studievejlederne klæder lærerne på til samtalerne, hvis lærerne udvælges til at holde dem. Der kan evt. oprettes en supervisionsgruppe på gymnasiet med studievejledere og de lærere, der afholder trivselssamtaler. Dette muliggør sparring undervejs.

- Ledelsen beslutter i samråd med lærere, studievejledere og andre relevante aktører på gymnasiet, hvilke former for opfølgning og hjælp gymnasiet kan tilbyde elever med trivselsudfordringer, herunder hvilke procedurer gymnasiet har for at håndtere alvorlige problemer som selvmordstanker, psykiske lidelser, vold eller lignende.

Hvad kræver det?

Hvad tiltaget kræver, vil afhænge af, hvilken model der vælges. Tiltaget vil dog som minimum kræve følgende:

- Tid til at afholde samtalerne – undervisningstid eller studievejledningstimer.
- Forberedelsestid for ledelsen, studievejledere og lærere.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på: <https://www.sdu.dk/da/sif>
2. Videnscenter om fastholdelse og frafald & Preventing Dropout. Hentet d. 20. juli 2020 fra: <http://voff.dk/Vaerktoeskassen-Gruppevejledning.php>
3. Ankestyrelsen, Fagpersoners særlige underretningspligt. Hentet d. 20. juli 2020 fra: <https://ast.dk/born-familie/hvad-handler-din-klage-om/underretninger/fagpersoners-saerlige-underretningspligt>