

Til foresatte for elever på Vg1 - angående program om psykisk helse

Skoleprogrammet VIP står for Veiledning og Informasjon om Psykisk helse i skolen, og er et nasjonalt skoleprogram finansiert av Helsedirektoratet som eies av Vestre Viken HF. Programmet gjennomføres årlig på omlag 130 videregående skoler i hele landet. Tilbudet retter seg mot alle Vg1-klasser på skolen. Forskning på programmet viser at det har effekt blant annet på kunnskap om psykisk helse, på relasjoner elevene mellom, samt på elevenes psykiske helse. Skoleprogrammet VIP er beskrevet som et virksomt tiltak for barn og unges psykiske helse av ungsinn.no.

I korte trekk går VIP-programmet ut på å veilede og informere lærere og elever om psykisk helse og ungdom. Hovedmålet med programmet er å gjøre elever bedre rustet til å ta vare på egen psykiske helse og bli oppmerksomme på hvilke hjelpetiltak som kan oppsøkes ved psykiske problemer og lidelser. Programmet fokuserer ikke på sykdom, men på livets opp- og nedturer. Mange ungdommer går rundt med ulike typer problemer, særlig i forbindelse med overgangen mellom barn og voksen.

Første del av programmet gjennomføres sammen med lærer. Elevene vil få sitt eget hefte, "Livet og sånn", der de blant annet vil møte temaer som: selvfølelse, ensomhet, følelser og tanker, å være en god venn og hvordan man kan ta vare på sin psykiske helse. I tillegg redegjør heftet for ulike psykiske lidelser og plager.

Etter økta med lærere vil hver enkelt klasse få besøk av en fagperson fra psykisk helsetjeneste som sammen med helsesøster/OT/PPT vil gi mer informasjon, svare på spørsmål, og diskutere temaet med elevene. I forbindelse med klassebesøkene vil disse være tilgjengelige for kontakt med elever som ønsker det. Ellers anbefaler vi at elevene snakker med helsesøster eller rådgiver om ting de lurer på i forbindelse med sin egen psykiske helse.

Vi oppfordrer foreldre og foresatte til å snakke hjemme om det som skal foregå på skolen. Dessuten håper vi dere vil ta dere tid til å bla litt i heftet som elevene får tildelt.

Du/dere kan finne mer informasjon om programmet på våre hjemmesider skoleprogrammetvip.no. Der finnes også en egen side for foresatte.

Med vennlig hilsen

Rektor

Skolens VIP-koordinator