

Selv om du føler at tiden ikke strekker til så er likevel denne tiden det eneste du har

Og for en annen som er fylt med spørsmål kan akkurat din tid gi et svar

[Dikt av Stein-Roger Olsen](#)

VIP programmet i alle klasser

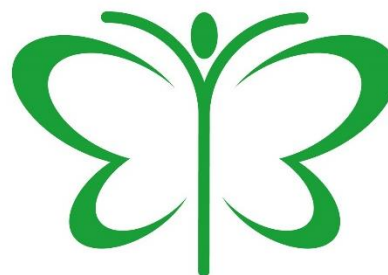
VIP-programmet er et program om psykisk helse med målgruppe Vg1 og Vg2 ved Strømmen vgs.

Med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i skolen er VIP-programmet mer aktuelt enn noen gang.

Hvorfor VIP-programmet?

Vi vet at mange unge har psykiske problemer eller lidelser. Vi vet også at mange ikke søker hjelp for problemene sine. Årsakene til dette kan være flere. For det første er psykiske lidelser ofte tabubelagte. Det er ikke noe man snakker om. Mange går derfor rundt med større eller mindre problemer som de ikke tør dele med andre. Denne holdningen forsterker sannsynligvis problemene. Den andre mulige forklaringen er at elevene selv ikke vet at de har psykiske problemer. De vet så lite om psykisk helse at de rett og slett ikke er klar over hva som plager dem.

Alle klasser skal gjennomføre 2 x 90 minutter med VIP programmet i løpet av uke 41. Det er kontaktlærer som gjennomfører med klassen.



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Kick-Start

Vi sparker i gang ett av skolens satsningsområder:
LIVSMESTRING mandag 11.oktober!

Denne dagen skal vi markere

Verdensdagen for Psykisk Helse.

Alle klassene blir invitert ned til «firkanten» der det vil være musikk, servering av smooties og frukt fra BAMA, aktiviteter, stands og god stemning.

Klassene vil få et eget tidspunkt de skal møte opp i «firkanten» for å delta på det som skjer der.

Elevrådet og Elevtjenesten vil bidra denne dagen.

Lærer som har klassen i det gitte tidspunktet skal følge dere!

Skole-time	Klokkeslett	Klasser	Ca antall elever
1	8.30 - 9.15	3 PBA, 3 PBB, 3 HESA, 3 AUTA	90
2	9.15 - 10.00	2 BU ABC, 2 HEA ABC, 2 HESA	105
3	10.15 - 11.00	2 AMB AB, 1 HS ABC	100
4	11.00 - 11.45	1 HS DEFGHI	100
5	12.20 - 13.05	2 BL AB, 2 KJ AB, 2 PI AB, TSO C	82
6	13.05 - 13.50	2 EL ABCD, 2 AU AB	72
7	14.05 - 14.50	1 TI ABCDEF, TSO AB	102
8	14.50 - 15.35	1 EL ABCDE	70

Hva skjer? a?

Det blir en annerledes uke med flere aktiviteter/happenings!

I løpet av uke 41 ønsker vi at **ALLE** skal oppleve at det er en annerledes uke hvor **LIVSMESTRING** og **PSYKISK HELSE** står på agendaen.

Vi ønsker at **ALLE** ser verdien i det arbeidet som legges ned denne uka, og at det vi gjør – det dere, elevene, får ta del i – er med på å bidra til at dere opplever en enda bedre skolehverdag.

Vi har invitert flere organisasjoner og foreninger til å komme til skolen vår. De vil ha stands i fellesområdene/firkanten, og noen vil også tilby korte foredrag.

Dere vil kunne melde dere på foredrag, og det medfører ikke fravær å delta på disse.

For noen utvalgte klasser vil det bli arrangert et spennende foredrag som handler om vennskap blant gutter.



Brothers er en norsk ideell organisasjon dedikert til å styrke gutters og menns vennskap.

Vi får besøk av:

OUT (Oppsøkende UngdomsTeam)

Spisfo (Spiseforstyrrelsesforening)

Norsk Folkehjelp

Mental Helse ungdom

ROS (senter for spiseforstyrrelser Oslo/Akershus)

Kors På Halsen (Røde kors)



Lunsj-aktiviteter

Gjennom hele uka vil vi ha ulike konkurranser som dere kan delta på! Kahoot! Musikk-quiz! «Finn hjertene» konkurranse og flere overraskelser. Følg med på oppslag og på **Alle elever på Teams** 😊

Foredrag UKE 41

Disse kan du melde deg på:

SPISFO (Spiseforstyrrelsesforeningen)

Foredrag mandag 11.10 og torsdag 14.10, begge dager kl 10.15 - 11.00 i Auditoriet.

Påmelding: send melding på chat eller e-post til Hege Burud Skjølvold
hegesk@viken.no

RØDE KORSPÅHALSEN

Tirsdag 12.10 kl: 10.15 i Auditoriet

Påmelding: send melding på chat eller e-post til Hege Burud Skjølvold
hegesk@viken.no