

VIP Makkerskap

Tiltak for et godt læringsmiljø fra
VIP Psykisk helse i skolen

Til skolens ledelse, ungdomsskole
2025/2026



Hva er VIP Makkerskap?

Vi vet at elevene bruker mye energi de første ukene av skoleåret på å finne sin sosiale plass og at faglig og sosial fungering henger tett sammen. Ved å benytte VIP Makkerskap allerede fra første skoledag, legges det til rette for at elevene blir kjent på tvers av eksisterende relasjoner, noe som forebygger ekskluderende klikkdannelser. VIP Makkerskap handler om kollegialt felleskap – å øve på å være en god kollega for sine ulike medelever.

VIP Makkerskap er et tilbud fra [VIP Psykisk helse i skolen](#). VIP Psykisk helse i skolen tilbyr ulike programmer og kurs, deriblant VIP Snakk om det (tidligere VIP-programmet), VIP Makkerskap og VIP Traumekurs. VIP Makkerskap er vårt mest brukte tiltak – i skoleåret 2024/2025 ble det benyttet av over 150 videregående skoler og nær 20 ungdomsskoler, der flertallet bruker tiltaket på alle trinn.

Makkerskapskonseptet er hentet fra den danske organisasjonen [Netverk](#) og bygger på kjente prinsipper for klasseledelse. Prinsippene er neppe fremmede for skolen. VIP Makkerskap er derimot strukturert som en del av det viktige arbeidet med psykisk helse ved den enkelte skole, og satt i sammenheng med implementeringen av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (FoL). Gjennomføringen av VIP Makkerskap kan med fordel også sees i sammenheng med gjennomføring av VIP Snakk om det, der elevene har øker om temaet psykisk helse med kontaktlærer og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

Kontakt- og faglærer tar ansvar for å danne makkerpar og makkergrupper i sine klasser fra første skoledag av. Makkerpar og makkergrupper har bestemte oppgaver knyttet til hverandre, og inndelingen benyttes også til faglig samarbeid. Etter tre uker rulleres par og grupper, slik at man får anledning til å samarbeide med forskjellige medelever. VIP Makkerskap handler om å gi elevene en trygg og forutsigbar overgang fra ungdomsskole til videregående skole, samt et godt læringsmiljø på alle trinn, som fremmer trygghet og tilhørighet. Gjennom aktiv bruk av VIP Makkerskap får makkerne trening i sosial kompetanse som empati, samarbeid, positiv selvhevdelse, respekt, selvkontroll, fleksibilitet, ansvarlighet og kommunikasjon. Innholdet i disse begrepene bør utforskes muntlig i makkergruppene ved skoleoppstart for så å drøftes sammen i klassen med lærer.

Folkehelse og livsmestring (FoL)

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal blant annet gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk helse. Tilhørighet og trivsel er avgjørende for god psykisk helse. Å «kunne håndtere relasjoner» nevnes i læreplanen som et aktuelt område innenfor FoL. VIP Makkerskap har søkelys på relasjoner og klassemiljø, og elevene får øvelse i samarbeid og kommunikasjon gjennom tilpassede øvelser og oppgaver.

Målsetting

Hovedmålet med VIP Makkerskap er å skape et godt psykososialt læringsmiljø hvor elevene opplever trygghet og tilhørighet.

Delmålene er:

- Elevens psykiske helse, trivsel og læring styrkes
- Elevens sosiale og relasjonelle kompetanse utvikles
- Oppstart av nytt skoleår oppleves trygt og forutsigbart

- Et godt klassemiljø etableres tidlig
- Elevene blir kjent med de andre i klassen
- Elevene lærer å skape gode arbeidsrelasjoner

Hva betyr det å være i et makkerskap?

- Makkerne sitter ved siden av hverandre i klasserommet i alle fag hvor hele klassen er samlet. Faglærere som har elevgrupper på tvers av klasser opererer med egne makkerskap og -grupper.
- Makkerne hilser på hverandre når de treffes og viser interesse for hverandre, for eksempel ved å spørre hverandre om hvordan helga har vært.
- Makkerne er oppmerksomme på om den andre trives. Har makkeren noen å være sammen med i friminuttene? Kommer makkeren til sosiale arrangementer med klassen/på skolen? Hvis makker blir bekymret, bør hen henvende seg til en lærer.
- Makkerne kontakter hverandre ved fravær (husk at den som er borte også gir beskjed til læreren). Den som er borte sender en melding til sin makker for å gi beskjed, for eksempel «Hei! Jeg kommer ikke på skolen i dag». Hvis hen glemmer dette, sender makker en melding der det for eksempel kan stå: «Hei! Ser at du er borte i dag. Håper vi sees i morgen.» Unngå spørsmål, da fraværsgrunn er privat.
- En makkergruppe består av to makkerpar. Disse bør sitte i nærheten av hverandre i klasserommet (foran/bak hverandre).
- I timene kan lærer be elevene om å jobbe sammen i makkerpar eller i makkergruppe. Makkerne kan også samarbeide om lekser.
- Etter tre uker byttes makkerpar og -grupper. Ved hvert makkerbytte anbefales bruk av oppgaver/aktiviteter for en god start med nye makkere (se oppgavesamling i lærerveiledningen).

Gruppekontrakt

- Ved hvert makkerbytte utarbeides en egen gruppekontrakt i makkergruppa (se oppgavesamling i lærerveiledningen).
- Gruppekontraktene kan løftes opp på klassenivå, for eksempel ved å utarbeide trivselsregler (husk også å evaluere disse jevnlig) og planlegge sosiale aktiviteter, for eksempel torsdags-lunsj i klasserommet med lærer.
- Samarbeidet med makker/makkergruppe avsluttes med en kort prat om samarbeidet. "Hva har vært styrken ved vårt samarbeid?" "Hvilke erfaringer vil du ta med deg videre til neste samarbeid med makker/makkergruppe". Her er det også fint å snakke om hvordan gruppekontrakten har fungert.

Implementering av VIP Makkerskap

- 1) Samarbeidsmøte med skolen og VIP sentralt (60 minutter)
- 2) Opplæring av lærere, ledelse og elevtjeneste ved VIP sentralt (3 timer)

Se vippsyiskhelse.no for mer informasjon.

Evaluering og forskning

VIP Makerskap har vært et tilbud til ungdomsskoler fra og med skoleåret 2019/20 basert på et pilotprosjekt ved Hole ungdomsskole i Buskerud. Evalueringsrapporten «Alle blir kjent med alle» finnes på vår hjemmeside og anbefales for nærmere beskrivelse av prosjektet. VIP Makerskap blir årlig evaluert av elever og lærere.

72 elever fra 8. trinn fylte ut evalueringsskjemaer i pilotprosjektet. Dersom vi sammenlikner resultatene med samlede nasjonale tall fra omtrent 33 000 elever i Vg1-Vg3 (2015-2023), ser vi at ungdomsskolen i pilotprosjektet jevnt over skårer bedre. Så mange som 93 % sier seg enige eller delvis enige i at VIP Makerskap har bidratt til en bedre skolestart for dem, der 78 % av vgs-elevene sier det samme. 70 % av ungdomsskoleelevene og 59 % av vgs-elevene er helt eller delvis enig i at de har følt seg mindre utenfor på skolen. 78 % av ungdomsskoleelevene og 66 % av vgs-elevene er helt eller delvis enige i at tiltaket har bidratt til at det føles trygt å være på skolen. 87 % av ungdomsskoleelevene og 75 % av vgs-elevene er helt eller delvis enig i at de har blitt kjent med elever i klassen som de ellers ikke ville blitt kjent med.

Samlede tall fra lærere (2016-2021) viser at 75 % av 1538 lærere er fornøyde eller svært fornøyde med VIP Makerskap. 73 % er helt eller delvis enige i at VIP Makerskap har gitt en bedre skolestart for deres elever. Når det gjelder fravær, så er det kun 14 % av lærerne som er helt eller delvis *uenige* i at VIP Makerskap kan ha ført til at enkelte elever har hatt mindre fravær.

En effektstudie av VIP Makerskap (Morin, 2021) fant signifikant bedre skår på utfallsvariabelen «sosialt klasserommiljø» ved skolene som hadde hatt VIP Makerskap sammenliknet med kontrollgruppen av skoler som ikke hadde hatt tiltaket. Effekten ble sterkere når tiltaket var benyttet over flere år. Kvalitative data fra lærere indikerte at mange opplevde VIP Makerskap som positivt fordi de mente det ga elevene ulike sosiale muligheter.

Ungsinn, et tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge, har i 2023 vurdert VIP Makerskap til evidensnivå 3 – tiltak med noe dokumentasjon på effekt. Det trekkes fram at VIP Makerskap er godt beskrevet med et bredt faglig fundament, hvor det samtidig er behov for mer forskning på tiltaket og et tydeligere teoretisk rammeverk (noe vi allerede arbeider med).

Tips til gjennomføring og opplæring

Erfaringsdeling – skoler som kjenner tiltaket forteller

Skoler i nærområdet som har gjennomført VIP Makerskap, eller lærere som har erfaring med tiltaket, kan gjerne bidra med innspill til gjennomføring samt erfaringsdeling på opplæring.

Tydeliggjør at VIP Makerskap er en del av skolens arbeid med folkehelse og livsmestring

VIP Makerskap kan være et viktig bidrag i skolens arbeid med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Snakk med lærerne om hvordan tiltaket kan bidra til å svare på formuleringene i læreplanen. Sett av tid for å holde tiltaket varmt, f.eks på fellestid / teamtid. Personalet kan også trenge inspirasjon for å motiveres i å bruke tiltaket.

Synliggjør VIP Makkerskap

Vis at dere bruker VIP Makkerskap på skolen ved å informere om det på digitale plattformer, som hjemmesiden og lignende, fra skolestart. Informasjon bidrar til trygghet og forutsigbarhet, samt at det legger til rette for en mest mulig helhetlig tilnærming til VIP Makkerskap, ved å blant annet involvere de foresatte. Eget skriv, «Til eleven» og «Til elevens foresatte» sendes ut og kan linkes til, for eksempel på skolens hjemmeside. Det er også naturlig å presentere VIP Makkerskap på foreldremøter og i samtaler med foresatte.

Involver skolehelsetjenesten og PP-tjenesten

Helsetjenesten ved skolen er en viktig ressurs for VIP Makkerskap. De kan blant annet bidra til en økt forståelse for hvorfor skolen gjennomfører tiltaket. Helsetjenesten kan for eksempel bruke tall fra Ungdataundersøkelsen, relevant forskning og historier fra sin arbeidshverdag om hva utenforskap kan gjøre med elever i skolehverdagen. PPT har bred erfaring innenfor arbeid med psykososialt læringsmiljø.

Samarbeid med fylkets mobbeombud/elev- og lærlingeombud/ombud for barn og unge

VIP Psykisk helse i skolen samarbeider med flere ombud om VIP Makkerskap. Mange skoler gjør også dette lokalt. Ombudene kan bidra med sin fagkompetanse på opplæringer i VIP Makkerskap.



Foto: Beathe Schieldrop

Ledelsens rolle i gjennomføringen av VIP Makkerskap

- Det er avgjørende at rektor og øverste ledelse tar eierskap til tiltaket, er tydelig overfor sitt kollegium på hvorfor skolen ønsker VIP Makkerskap og følger opp lærerne i gjennomføringen av tiltaket. Det må settes av tid jevnlig for å holde tiltaket «varmt».
- Ledelsen har ansvar for å finne en koordinator for VIP Makkerskap. Koordinator får tilgang på materiell og evalueringsrapport og er kontaktperson for VIP Psykisk helse i skolen.
- Ledelsen er ansvarlig for organisering av opplæring av lærerne samt implementering av tiltaket på skolen. Opplæringen gjennomføres av VIP Psykisk helse i skolen.
- Ledelsen bestemmer hvilken plattform elevene skal kommunisere på (f.eks ved fravær.)
- Ledelsen er tett på lærerne i deres gjennomføring i VIP Makkerskap, og bidrar til at lærerne får delt sine erfaringer og spørsmål knyttet til praktisk gjennomføring i sine klasser.
- Ledelsen sørger for at gjennomføringen av VIP Makkerskap er oppført i skolens årshjul og planer.
- Ledelsen har ansvar for at det blir gitt informasjon om VIP Makkerskap til kommende elever og foresatte. VIP Makkerskap bør også synliggjøres på digitale plattformer.
- Det er viktig at ledelsen/elevtjenesten bistår læreren med informasjon fra ungdomsskolen slik at det for eksempel unngås at elever i en mobberelasjon blir makkere.
- Ledelsen i samarbeid med koordinator for VIP Makkerskap bør lage en plan der det legges til rette for tid til oppgaver ved bytte av makkere og makkergrupper.

VIP Psykisk helse i skolen

For mer informasjon, se vår hjemmeside: vippsykiskhelse.no

Har du spørsmål? Kontakt oss på vip@vestreviken.no