

# VIP Makkerskap

Tiltak for et godt læringsmiljø fra  
VIP Psykisk helse i skolen

Til eleven, vgs  
2026/2027



# VIP Makkerskap vgs – til eleven

VIP Makkerskap handler om å gi dere elever en trygg skolestart og et godt læringsmiljø. VIP Makkerskap er også en forberedelse til studier og arbeidsliv gjennom å øve på å være en god kollega.

## **Makker** partner ('makər)

*Substantiv maskulin*

Medspiller, medarbeider, alliert, hjelper, kompanjong  
være *makkere* i kortspill, *dele oppgavene med sin makker*

Kilde: Store norske leksikon og The Free Dictionary



Foto: Colourbox

VIP Psykisk helse i skolen jobber for at elever skal få kunnskap om psykisk helse og ha det bra på skolen. VIP Makkerskap er et av våre tilbud. Noen av skolene som har VIP Makkerskap vil i løpet av året også gjennomføre VIP Snakk om det, der klassen får mulighet til å snakke om temaet psykisk helse sammen med lærer og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

## Hva er VIP Makkerskap?

Du har nå blitt en del av et **makkerskap**. Ditt makkerskap består av to (eller tre) personer: deg og din eller dine makkere. Makkerskapene er inndelt tilfeldig slik at dere lærer hverandre å kjenne på kryss og tvers i klassen. Dere skal være i dette makkerskapet i tre uker - deretter får du ny(e) makker(e). Den nye makkeren er du også sammen med i tre uker, før du bytter makker igjen. Alle elever er også del av en **makkergruppe** som består av to makkerskap (4-5 personer). Du er i makkergruppa like lenge som i makkerskapet.

## 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.
- Makkergruppene utveksler kontaktinfo. Skolen bestemmer seg for hvilken plattform dere skal kommunisere gjennom.
- 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.

### Hva hvis makkeren min slutter?

Det er vanlig at noen slutter eller bytter klasse de første dagene etter skolestart. Dermed kan det være at din makker forsvinner. Lærer vil da finne en ny makker til deg, enten ved å gjøre makkergruppen om til et makkerskap, eller ved å finne en annen makker i klassen som også har mistet sin makker. Makkergruppa er til for at du skal ha flere å spille på.

### Hva hvis makkerskapet ikke fungerer så godt?

VIP Makkerskap er en øvelse i å være en god kollega. I arbeidslivet og som student vil du oppleve å måtte jobbe sammen med folk du kanskje ikke passer så godt sammen med. Det er en del av poenget med VIP Makkerskap at dere skal øve på dette. Husk at makkergruppa di også er et sted der du kan jobbe og være sosial. Snakk med kontaktlæreren din hvis makkerskapet ikke fungerer, så vil hen hjelpe dere med å løse dette.

### Kommunikasjonsoppgaver

Første skoledag og når klassen bytter makkere skal du gjøre noen kommunikasjonsoppgaver sammen med din makker. To av de mest brukte oppgavene presenteres her:

#### Oppgave: Møt din makker

Sett deg sammen med din makker. Dere skal nå kort intervju hverandre. Velg tre spørsmål fra listen under som du vil stille din makker. Etterpå skal du presentere din makker for resten av klassen. Presentasjonen skal være kort - den behøver ikke ta mer enn 10 sekunder.

#### Mulige spørsmål:

- Har du søsken?
- Hva er din yndlingsfilm/serie?
- Hva er din drømmejobb?
- Hvilken musikk hører du på for tiden?
- Hvor er ditt favorittsted?
- Hvor ønsker du å reise til?
- Hva spiste du til middag i går?
- Hvem er ditt største forbilde?
- Hvis du skulle ta med deg kun tre ting på en øde øy, hva ville det vært?
- Hva gleder du deg mest til dette skoleåret?
- Hvordan kommer du deg til skolen om morgenen?
- Hvilken farge har du på tannbørsten?
- Hvilke fag liker du best?

### Oppgave: Gruppekontrakt

- Ved hvert makkerbytte utarbeides en egen gruppekontrakt i makkergruppa.
- 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.

#### Mulige kontraktpunkter:

- Vi velger ordstyrer og referent på omgang i makkerskapsperioden.
- Makkergruppa spiser lunsj sammen to ganger i uka.
- Alle forsøker å komme presis til gruppearbeid, og gir beskjed hvis de er forsinket.
- Vi lar alle komme til orde, og vi lytter til hverandre.
- Vi prøver ut idéer før vi forkaster dem.
- Alle leverer inn det de skal gjøre innen avtalt frist.
- Vi gir positiv respons og tips til hverandres arbeid.

### VIP Psykisk helse i skolen

For mer informasjon, se vår hjemmeside:

<https://vistreviken.no/vip-psykisk-helse-i-skolen>

Har du spørsmål? Kontakt oss på [vip@vestreviken.no](mailto:vip@vestreviken.no)