

Trondheimsprosjektet: Livsmestring på timeplanen!



Anne Torhild Klomsten
Institutt for pedagogikk og livslang
læring
NTNU

Anne.klomsten@ntnu.no

Å tilegne seg kunnskap om tanker, følelser og atferd = **LIVSKUNNSKAP**. Fundament for ALLE å forstå seg selv, og å forstå seg selv i relasjon til andre og omverden.



Å bli født Er som å kastes inn på en teaterscene – uten å vite noe som helst om roller og manus.

- Emosjoner og følelser er **STORE KAPTEINER** i våre liv, som vi adlyder uten å «vite» om det (Greenberg, 2015).
- Kommer først i forklaringsrekken av hvorfor vi gjør som vi gjør, og hvorfor vi forstår verden slik vi gjør (Stiegler, 2015).

Psykisk helse: a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to her og his community (WHO, 2014).

**Folkehelse og livsmestring
som tverrfaglig tema i skolen
skal gi elevene kompetanse
som fremmer god psykisk og
fysisk helse, og som gir
muligheter til å ta ansvarlige
livsvalg**

(Kunnskapsdepartementet, 2017)

AT

Hva kan livsmestring i skolen være?

Folkehelse
og livs-
mestring i
alle fag

Å møte
elevene
med den
psykiske
helsen de
bringer
med inn i
skolen

Å jobbe for
at elever får
helse-
fremmende
erfaringer i
skolen

**Livsmestring i
som
selvstendig
fag på
timeplanen**

**TRONDHEIMS
PROSJEKTET**

Uthus & Klomsten (2018)

Trondheimsprosjektet

Undervisningsdel: Utdanning i PSykisk helse – UPS!

- Alle elever på 9. trinn (n = 163), 60 minutter undervisning (25 uker).
- **Innhold:** Hva er psykisk helse (normalisering), selvoppfatning, mestring, selvtillit, ta, grep – agent vs. offer, tanker, følelser, hvordan endre negative tanker, «verktøy», stress, angst, depresjon, selvskading, sosiale media, #Metoo mfl.
- **Underviser:** psykiatrisk sykepleier. Kontaktlærer alltid tilstede.
- Undervisning, filmer, musikk, diskusjoner i små grupper, øvelser, aktiviteter. Generell tematikk - **IKKE TERAPI. Lærer alltid tilstede.**

Forskningsdel:

Mål

- i) Å belyse hvordan elever erfarer å ha et selvstendig livsmestringsfag på timeplanen.

- ii) å undersøke eventuelle effekter undervisning i livsmestring kan ha på ulike variabler knyttet til ungdoms psykiske helse (*kunnskap om psykisk helse, mestring, psykiske plager mfl.*)

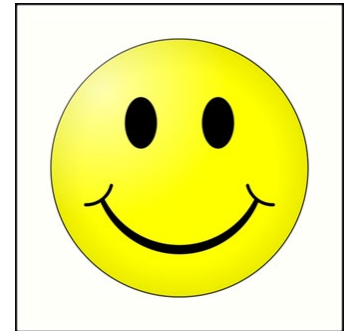
Forskningsdesign

Tidspunkt	Metode	Informanter
August 2017	Spørreundersøkelse (T1)	Elever med samtykke
August 2017 – Mai 2018	Intervensjon: UPS!	Alle elever (obligatorisk)
Mai 2018	Spørreundersøkelse (T2)	Elever med samtykke
Mai 2018	Kvalitative intervju	16 elever med samtykke

Ingen kontroll skole – datainnsamling er ikke basert på tilfeldig utvelgelse. Studien godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), frivillig deltakelse, muntlig og skriftlig informasjon, skriftlig samtykke fra foresatte.

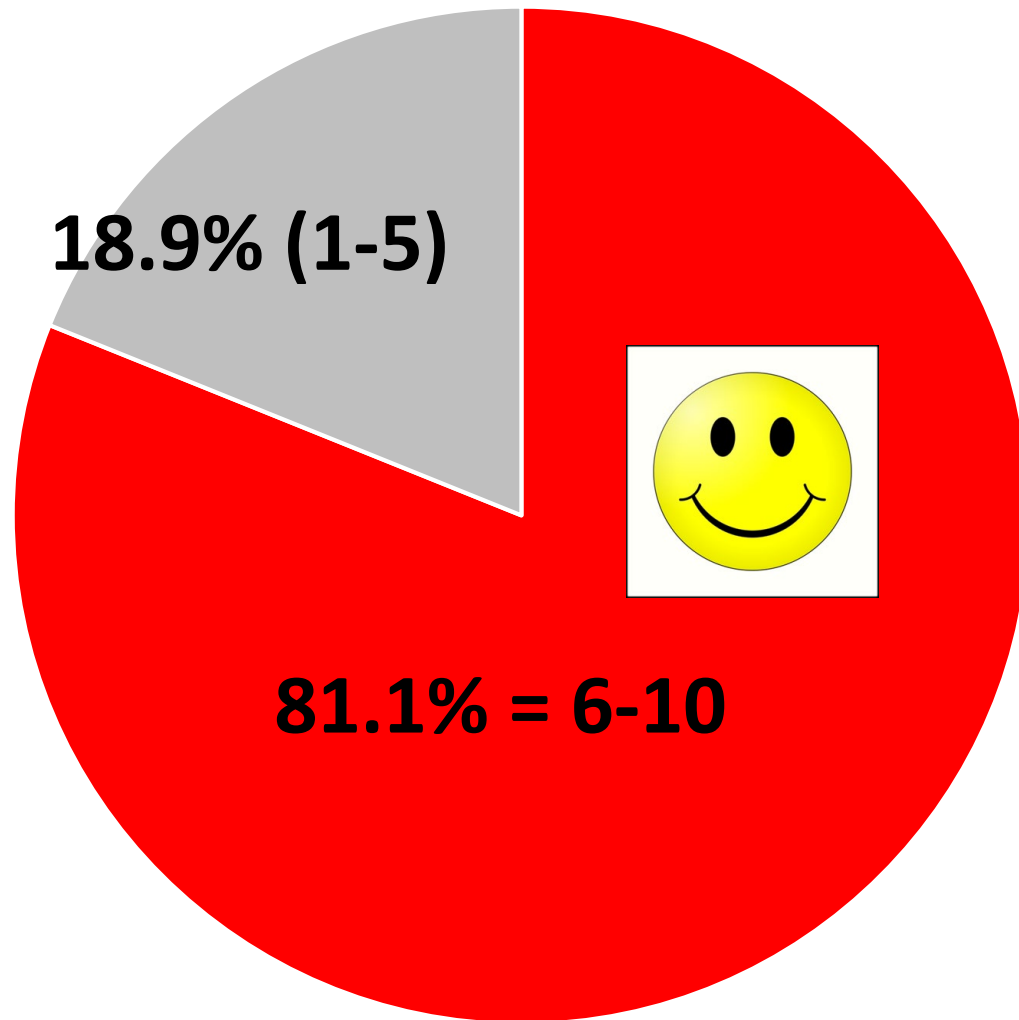
Resultater

På en skala fra 1 – 10, hvor godt liker du UPS!?



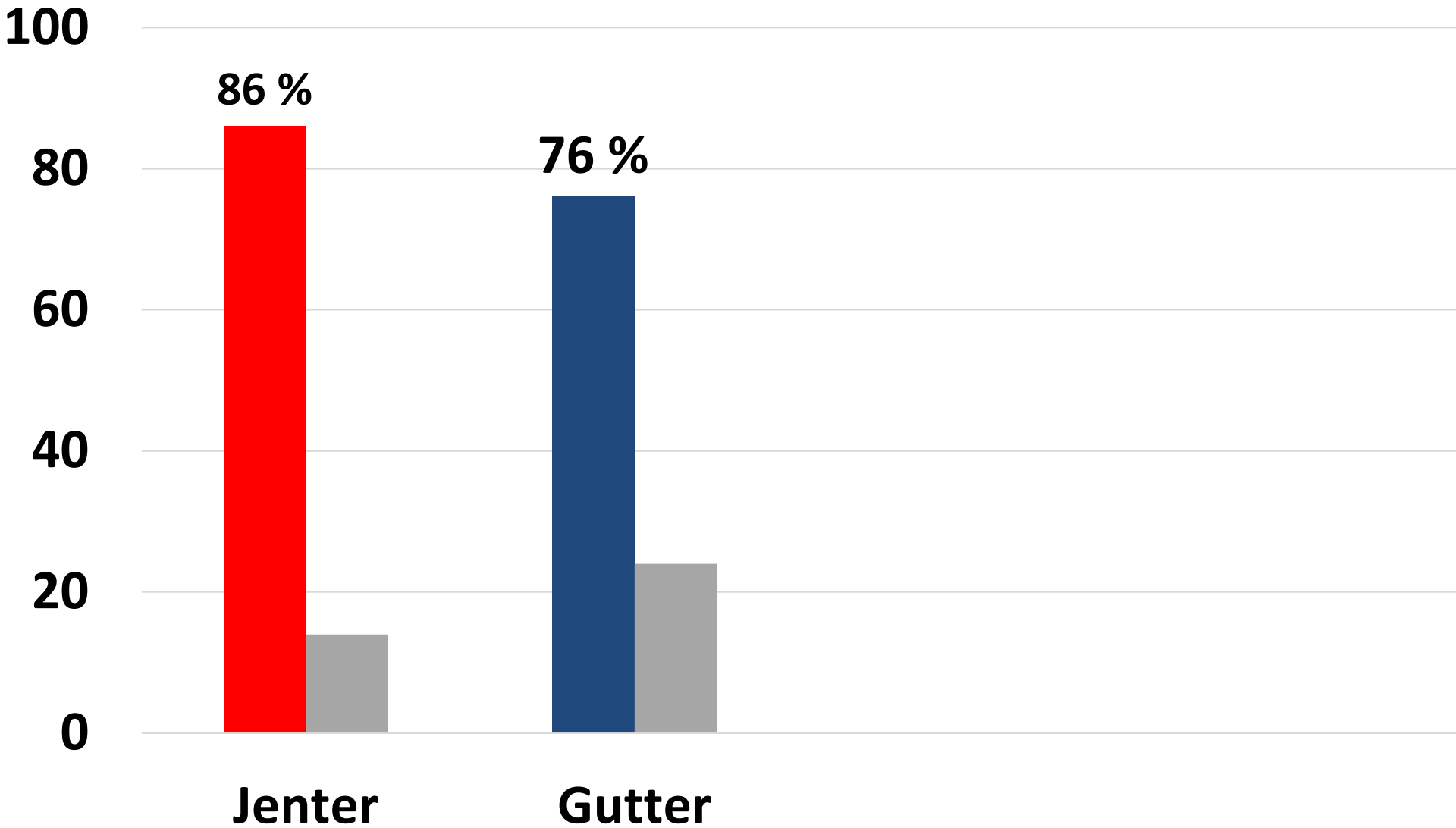
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan liker elevene UPS?



Hvordan liker jenter og gutter UPS?

(skala fra 1-10)



«Tanker og følelser er litt tabubelagt. I et sånt fag, så blir det mer akseptabelt å snakke om at livet også kan være vanskelig»

«at jeg ikke er deprimert – men bare helt vanlig hverdagslei-meg!

«Vi har lært at hvis vi ikke har det så bra – så er det klokt å snakke med noen, be om hjelp»

«Vi har lært hvordan vi skal oppføre oss mot andre som kanskje ikke har det så bra. At vi ikke skal si noe uten at vi vet.....»

Elevenes stemmer

Kunnskap om psykisk helse – økt etter UPS!

Elever sier - de vet:

Hva kan gjøres for å bli mindre stresset,
hvordan snu negative tanker til positive tanker,
hva kan gjøres ved opplevelse av press,
hvor gå for å få hjelp dersom det er vanskelig....

Å lære om psykisk helse i skolen har en
effekt (Andersen, 2011)

Må gjøres systematisk, grundig og over
tid (Klomsten, 2017; Stewart-Brown, 2006)



Psykiske plager

Blant gutter – økning:

føler:
«at alt er et slit»,
«håpløshet med tanke på
framtida»,
«stiv og anspent»,....
«ensom».



Forskning viser at psykiske plager øker i løpet av ungdomsskolen. **Gutter 8trinn.: 4 % - 9trinn: 7%** **Jenter 8trinn: 13 % - 9. trinn: 22%**

Økt selvbevissthet – et begrepsapparat

Gutter tør å gi uttrykk for psykiske plager etter UPS! Det er et «rom». *«Alle har følelser – gutter tør bare ikke å snakke om det like mye som jenter»* (utsagn i samtlige intervju med elever). For mange gutter er det tabu å snakke om følelser.

Ungdata (Bakken, 2018) viser en markant økning av psykiske helseplager blant gutter de siste par årene. Presset har nådd gutter. Er det en underrapportering av psykiske plager blant gutter? (jmf. selvmordsstatistikk).

Gutter liker UPS (75 % skårer høyt), lært kunnskap de trenger for å mestre livet (68 %), lærerikt (79 %), vil ha UPS! i 10. klasse (66 %).

Økt mestring

I møter med vanskeligheter:

- bruker krefter på å gjøre noe med situasjonen,
- tar grep for at det skal bli bedre,
- prøver å snu på problemet, og se mer positivt på situasjonen,
- prøver å finne en løsning, be om hjelp.

**KJERNEN I PSYKISK HELSE –
Å HÅNDTERE LIVETS UTFORDRINGER
= MESTRING**



Hva tenker DU om UPS!

%

I UPS! har jeg lært ting som er viktig for å mestre livet

80

UPS! er lærerikt

88

Jeg vil ha UPS! i 10. klasse

75

Jeg vil lære psykisk helse som del av andre fag

68

UPS bør være et eget fag

83

Lære om følelser i videregående skole	N = 501
Hvordan slappe av i hodet og i kropp	57
Hvordan håndtere livet når det føles vanskelig	58
Stress	55
Hvordan like seg selv som menneske	51

(Klomsten & Stenseng, 2019)

Tverrfaglig eller eget fag?

Eget fag: 84 %

Tverrfaglig: 68%

«jeg tror ikke det holder å putte det inn i andre fag. Det blir for lite fokus da»

«det blir helt klart nedprioritert hvis det putte inn i andre fag»

«det er altfor stort til å deles på andre fag»

«det bør være et eget fag»

Who (1997): Separat fag, en del av andre fag, kombinasjon.

JA TAKK – BEGGE DELER!

Hvilke tema har du likt best?

- Følelser
- Depresjon
- Selvskading, selvmordstanker
- Angst
- Tanker
- Stress/press
- Mestring og selvbylde

**«Tør» vi å snakke
om slike tema med
elever?**

«Det kan være utfordrende.....

Men, det er viktig å snakke om det.»

«Det kan hjelpe flere enn det skader.»

«Det er bedre å snakke om det enn å gå rundt i bunnløs tristhet. Folk får vite hvor de kan få hjelp». «Folk lærer at de kan snakke med noen om problemene sine.»

(Elever i 9. klasse)

Hva er det viktigste du har lært?

Om psykisk helse og psykiske lidelser

Å forstå andre som har det vanskelig

Å forstå meg selv når jeg har det vanskelig

Innspill til undervisning

- Mer løft-perspektiv. «*Fokus på alt det positive livet har å by på*», på alt som gjør deg glad, ikke kun på det som gjør deg trist»
- Variasjon – snakk om relevante tema, se filmer, gjøre oppgaver, diskutere, være aktive og deltakende.
- Trene på **spesifikke ferdigheter**.

«Lærer må ha kunnskap, og vite hvordan man skal snakke om tanker og følelser»

«Vi må stole på, og føle oss trygge på»

«Lærer må være trygg på seg selv, bruke humor, smile, være blid»

Faglig og personlig kunnskap og kompetanse

«Menneskeliv kan ikke regnes i penger»

***«Mennesker har ikke et bra liv – hvis de ikke har
det bra psykisk!»***