



Beskrivelse og vurdering av tiltaket:

Alle har en psykisk helse

Ungsinnforfattere: Camilla Lauritzen Vurdert i Ungsinnpanelet: 15.5.2012

Ungsinnforfatteren er ansvarlig for beskrivelsen av tiltaket. Beskrivelsen er basert på informasjon og utfylt spørreskjema fra Hege Bakke i Rådet for psykisk helse og gjennomgang av annen tilgjengelig litteratur. Ungsinnpanelet er ansvarlig for vurdering og klassifisering.

Innledning

Alle har en psykisk helse er et helsefremmende tiltak, som har som målsetting å forebygge at unge utvikler psykiske vansker. Tiltaket springer ut av den nasjonale satsningen *Psykisk helse i skolen*, der målet er å gi elever kunnskap om psykisk helse. Rådet for psykisk helse har vært en av pådriverne for denne satsningen, og er også tiltakseier.

Tiltaket *Alle har en psykisk helse* er utformet som et undervisningsprogram for ungdomsskolen. Gjennom prosjektarbeid, hjemmeoppgaver og gruppearbeid legger undervisningspakken opp til å utfordre de unges holdninger og fordommer i forhold til psykisk helse, samt bidra til økt kunnskap om psykiske plager og hvordan man kan få hjelp.

Alle har en psykisk helse har som hensikt å sette psykisk helse på dagsordenen i ungdomsskolen gjennom et ferdig undervisningsopplegg som kan tas i bruk av lærere.

Målsettingen med undervisningsopplegget er å:

- Å bidra til å forebygge psykiske problemer hos ungdom
- Bidra til å utfordre unges holdninger og deres fordommer overfor psykisk helse og psykiske lidelser
- Bidra til å skape åpenhet og trygghet slik at de unge tør å snakke om psykisk helse og følelser
- Bidra til økt kunnskap om de ulike delene av hjelpeapparatet, og om hvor de kan få hjelp

Eier av tiltaket

Rådet for psykisk helse
Postboks 817 Sentrum
0104 OSLO

Beskrivelse av tiltaket

Alle har en psykisk helse er et undervisningsprogram delt i tre prosjektmoduler ment for det 8., 9. og 10. klassetrinn. Som helhet utgjør de tre modulene en grundig innføring i begrepet psykisk helse, samtidig som de gir rom for fordypning i undertemaer som psykiske lidelser og mestring. Det er læreren som gjennomfører undervisningsopplegget.



Det er lagt opp til tre prosjektdager for hvert klassetrinn. Det er ikke et krav om at opplegget skal følges slavisk, men tiltakseier anbefaler at gangen i hovedtematikken beholdes. Læreren står likevel fritt til å tilpasse opplegget til egen klasse.

Tiltaket er beskrevet i et eget undervisningsmaterieell rettet mot lærere og andre som skal administrere undervisningen (Rådet for psykisk helse, udatert). Undervisningsmaterieellet består av en perm med beskrivelse av teoretisk forankring, veiledning til læreren og forslag til ferdige oppgaver for elevene. I første del av permen presenteres teoretiske veivalg i tiltaket og bakgrunnen for disse. Deretter følger det en bruksanvisning til lærer på hvordan permen kan brukes. Hoveddelen av permen er detaljerte forslag til tre dagers prosjektarbeid på hvert av de tre klassetrinnene. Lærerveiledningen behandler prosjektarbeid som metode.

Strukturen på gjennomføringen er lagt opp etter elevenes alder, klassetrinn og modenhet til å jobbe selvstendig i prosjektarbeid. Organiseringen er tematisk, med hovedtemaene anbefalt for hvert klassetrinn:

1. **Selvopplevelse og identitet – anbefalt for 8. klasse** – fordi de unge nettopp har begynt på ungdomsskolen og er i et nytt miljø med andre krav og forventninger. Samtidig er de i en alder hvor dette er særlig viktig med tanke på utvikling og læring. Det jobbes med temaene psykisk helse og velvære, psykisk helse og problemer og psykiske lidelser håp og hjelp.
2. **Annerledeshet – anbefalt for 9. klasse** – fordi de unge befinner seg midt imellom de yngste og de eldste på skolen. Dette utsetter dem for nye og uvante problemstillinger som skal takles i hverdagen. De unge er også i en psykologisk utviklingsfase der mange ønsker å skille seg ut og være originale og selvstendige, samtidig som de ikke vil være alene eller ensomme. Det jobbes med temaene psykisk helse, annetledeshet og sinnstemninger
3. **Frykt for det ukjente – anbefalt for 10. klasse** – fordi de unge snart skal begynne på videregående skole, folkehøyskole eller kanskje er på vei ut i arbeidslivet. Nye krav blir stilt til de unge som snart er voksne. Dette er krav og forventninger som kan føre til frykt og angst dersom de ikke blir møtt med åpenhet og kunnskap. Det jobbes med temaet overganger.

Metoder som anvendes

På bakgrunn av intervjuer og gruppearbeid med ungdomsskolelærere og ungdomsskoleelever har tiltaksutvikler utformet tiltakets materieell som en ”verktøykasse,” der ulike prosjektforslag og skisser til enkeltoppgaver inngår. Dette gir læreren mulighet til å tilpasse undervisningsopplegget til eksisterende tidsramme og til egen klasse.

Hver enkelt prosjektmodul (årstrinn) har undertemaer med ferdigstrukturerte oppgaver og frioppgaver. For hvert tema er det i materieellet beskrevet formålet (læringsmålet) med arbeidet etterfulgt av tre forskjellige ferdig strukturerte oppgaver læreren kan velge mellom og tilpasse til egen klasse. Det følger med oppgaver tilpasset både gruppearbeid og individuell jobbing. I frioppgavene vektlegges elevenes selvstendige fordypning i undertemaer. Jo lenger ut i prosjektet man kommer, jo større blir friheten og ansvaret til den enkelte elev. Både i de



ferdigstrukturerte oppgavene og frioppgavene legges det opp til at elevene aktivt arbeider med tematikken gjennom egen refleksjon og oppsøking av kunnskap.

Temaene er ment å fungere som en avgrensning på prosjektarbeidet. Tiltaksutvikler legger til rette for at tiltaket kan brukes fleksibelt, enten med en stram struktur rundt oppgavene eller med en større frihet. I følge tiltaksutvikler har begge tilnærmingene sine fordeler. Stram struktur og mindre oppgaver sikrer at alle får en helhetlig innføring i hva psykisk helse er, fra god psykisk helse til alvorlige psykiske problemer. Større frihet i prosjektarbeidet er godt egnet til å skape interesse og engasjement.

Lærerens rolle i tiltaket er å lede prosjektarbeidet, være grensesetter og tilrettelegger. Et viktig arbeidsverktøy i prosjektarbeid er logg. Gjennom hele frioppgave-delen av prosjektet i 9. og 10. klasse skal elevene føre loggbok. Permen inneholder anbefalinger for temaer i prosjektlogg og forslag til individuelle logger. I prosjektloggen foreslås det at gruppen noterer seg mål og plan for prosjektet samt at de noterer, oppsummerer og vurderer gruppas innsats hver dag i prosjektet. For de individuelle loggene legges det opp til at elevene noterer seg hvordan de opplever å jobbe med de ulike temaene/oppgavene. Tiltaksutvikler anbefaler at det føres individuelle logger i tillegg til prosjektloggen i dette materialet. Dette vil være nyttig for lærere i videre veiledning. Med veiledning menes veiledning i arbeidet med prosjektoppgaven. Læreren oppfordres ikke til å være terapeut, men veilede til profesjonelle hvis det behov for det.

Prosjektarbeidene er foreslått å gå over tre dager der utgangspunktet er å etablere bevissthet rundt hva det vil si å ha det bra, velvære. Tematisering av betydningen av god psykisk helse, tanker og følelsesliv er sentralt. Skoleprogrammet bekrefter også at mange av følelsene de unge strever med er helt normale og at alle opplever vanskelige perioder i løpet av livet. Gjennom gruppearbeid og hjemmeoppgaver legger undervisningspakken vekt på å øke ungdommenes åpenhet og refleksjonsnivå rundt psykisk helse.

Det teoretiske grunnlaget for tiltaket

Undervisningsmaterialet tar utgangspunkt i mestring som grunnlag for god helse, der perspektivet er at hvert enkelt menneske i enhver situasjon har et mestringspotensiale. Dette perspektivet bygger på Aaron Antonovskys salutogenese-begrep (Gjærum, Grøholt & Sommerschild, 1998).

Den salutogene modellen forutsetter at alle individer har generaliserte motstandsressurser som hele tiden tas i bruk for å takle hverdagslivets spenninger. Dette er en prosess som fremmer en opplevelse av indre sammenheng og knytter en opplevelse av mening til handlinger. Denne opplevelsen av sammenheng betraktes som avgjørende for hvordan mennesker møter livets utfordringer.

På bakgrunn av denne teoretiske innfallsvinkelen, må visse premisser dannes for å legge grunnlaget for en følelse av sammenheng (Sense of Coherence):

- Kunne forstå situasjonen: for eksempel ved å erkjenne et problem



- Ha tro på at det finnes løsninger: for eksempel å kjenne til ulike arenaer for å få hjelp og støtte
- Finne mening i å løse problemet: for eksempel kan det bidra til en opplevelse av mening og sammenheng å be om hjelp fra en profesjonell instans, foreldre, lærer eller jevnaldrende.

På denne måten ser en den enkelte innenfor vedkommendes kontekst og retter oppmerksomheten mot de ressursene han eller hun har til rådighet.

Mestringsperspektivet og den salutogene modellen bidrar med ord om helse og sunnhet som påvirker språket og framhever ressurser og nye muligheter. Gjennom å øke kunnskapen om psykiske lidelser og de unges tiltro til egen mestring, er tanken bak skolepakken at temaer rundt psykisk helse kan bli lettere å nærme seg. Oppgavene er utformet med tanke på å utvikle språket slik at elevene får ord om psykisk helse og sunnhet som gir ny innsikt og forståelse.

Erfaringer med tiltaket og evaluering i Norge

Alle har en psykisk helse har vært i bruk i Norge siden 2002. Undervisningsmateriellet var en del av Helsedirektoratets informasjonsstrategi "Noe å snakke om?" som gikk fram til 2006. Tiltaket bygger i følge tiltakseier på anbefalinger for gode skoleprogram fra rapporten *Forebyggende innsatser i skolen* (Sosial- og helsedirektoratet & Utdanningsdirektoratet, 2006), intervju med elever og lærere, samtaler med psykologer, psykiatere, lærere og andre ressurspersoner. I tillegg har lærere og elever testet materiellet i et pilotprosjekt høsten 2002. Pilotprosjektet ble evaluert av Statskonsult (2003). På bakgrunn av evalueringsresultatene og på bakgrunn av erfaringer med bruk av materiellet i skolen i perioden 2002-2006 er materiellet blitt revidert noe.

Bøler skole i Oslo og Kannik skole i Stavanger er eksempler på skoler som har erfaring med tiltaket.

Pågående forskning

Det har vært gjennomført en evaluering av effekten av deltakelse i undervisningsprogrammet ved fire ungdomsskoler i en større nord-norsk by ledet av Ingunn B. Skre og Catharina E. A. Wang ved Institutt for psykologi, UiT. Deler av resultatene er foreløpig beskrevet i tre hovedoppgaver fra Universitetet i Tromsø (Almås-Sørensen, Hveem & Ruud, 2007; Arnesen, Breivik & Johnsen, 2005; Tobiasen, Magnus & Gundersen, 2006). Et kvasi-eksperimentelt pretest-post test design er benyttet der elever ved ungdomsskoler som har fått tiltaket sammenlignes med elever ved andre ungdomsskoler som ikke har fått tiltaket. Kunnskap, holdninger og mestring (både positive og negative strategier) samt negativ tenkning ble kartlagt. Resultatene er under bearbeidelse for publisering i fagfelleverderte tidsskrift.

Spredningspolitikk og implementeringsstrategier

Det holdes kontinuerlig fylkesvise kurs som er åpne for skole, PPT, helsepersonell og andre som arbeider med ungdom. Målgruppene for kurset får tilsendt invitasjon og melder seg på som deltakere individuelt. Kursene er av en dags varighet.



I følge tiltakseier er materialet i utgangspunktet selvinstruerende, men på bakgrunn av tilbakemeldinger ser man at opplæring er av stor betydning for at skolene skal implementere det systematisk i sine planer. Det er likevel helt frivillig for skolene om de vil gå på kurs i bruk av skoleprogrammet før de tar det i bruk. Materialet er tilgjengelig i sin helhet for alle via nettsiden www.psykiskhelseiskolen.no.

Kvalitetssikring av tiltaket

Psykisk helse i skolen tilbyr kurs til alle skoler i bruk av materialet. Materialet er utviklet slik at pedagogisk utdanning som gir kompetanse til å undervise på ungdomsskoletrinnet er tilstrekkelig kompetanse for å gjennomføre undervisning med utgangspunkt i dette materialet. Det tilbys ikke kursing for å vedlikeholde kunnskap om metoden over tid.

Kostnadene for implementering av tiltaket

Det er gratis for alle målgruppene både å skaffe seg undervisningsmaterialet og delta på kurs. Helsedirektoratet finansierer dette.

Ungsinnspanelets vurdering av tiltaket

Undervisningspakken *Alle har en psykisk helse* er grundig beskrevet i en materiellpakke utgitt av Rådet for psykisk helse. Beskrivelsen inneholder tydelige målformuleringer, og målgruppen er klart avgrenset. Materialet er utformet som en veileder, og metoder for gjennomføring er godt beskrevet.

I beskrivelsen av tiltaket refereres det til generell teori om salutogenese og “Sense of Coherence” (følelse av sammenheng) som bakgrunn for programmet. Beskrivelse av virkningsmekanismene som antas å føre til de ønskede effekter for tiltaket, kan bli bedre. En tydeligere teoretisk begrunnelse for disse mekanismene og dermed også for de enkelte metodevalgene i tiltaket, vil styrke den teoretiske forankringen av tiltaket.

Resultater fra en effektevaluering av tiltaket er under bearbeidelse med tanke på publisering i tidsskrift.

Tiltaket har en implementeringsstrategi som innebærer at skolene får tilgang til et detaljert utviklet materiell. Det tilbys kursing for å ta i bruk materialet, men dette er ikke et krav. Tiltaket mangler systemer for å kvalitetssikre at tiltaket utøves etter intensjonen og at ferdigheter vedlikeholdes over tid. At tiltaket er utformet som en ”verktøykasse”, medfører at innholdet i tiltaket vil variere mye fra skole til skole.

Ungsinns klassifisering:

Tiltaket klassifiseres som et sannsynlig virksomt tiltak på evidensnivå 2



Referanser:

- Almås-Sørensen, L, Hveem K. & Ruud, K. P. (2007). "Alle har en psykisk helse": effektevaluering av en tredelt undervisningspakke for ungdomsskoletrinnet. Tredje og avsluttende del. Hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi. Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø.
- Arnesen, Y., Breivik, C. & Johnsen, L. I. (2005). *Alle har en psykisk helse: Effektevaluering av en tredelt undervisningspakke for ungdomsskoletrinnet. Første del.* Hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi, Universitetet i Tromsø.
- Gjærum, B., Grøholt, B. & Sommerschild, H. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Rådet for psykisk helse. (udatert) *Psykisk helse i skolen ungdomstrinnet. Alle har en psykisk helse.* Oslo.
- Sosial- og helsedirektoratet & Utdanningsdirektoratet. (2006). *Forebyggende innsatser i skolen. Rapport fra forskergrupper oppnevnt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid, læreren som leder og implementeringsstrategier.* Oslo. Hentet fra: <http://www.udir.no/Tilstand/Forskning/Forskningsrapporter/Utdanningsdirektoratet/Forebyggende-innsatser-i-skolen-2006/>
- Statskonsult. (2003). *Evaluering av undervisningsprosjektet "Alle har en psykisk helse".* Tilgjengelig fra: <http://phis.postmann.net/postmann/dbase/bilder/evaluering-alle-har-en-psykisk-helse.pdf>
- Tobiassen, A. G., Magnus, R. E. & Gundersen, L. S. (2006): *Alle har en psykisk helse: Effektevaluering av en tredelt undervisningspakke for ungdomsskoletrinnet. Andre del: self-efficacy og mestring.* Hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø.