

# INFORMASJON TIL LÆRERE OG ANDRE SOM ARBEIDER MED BARN OG UNGE

## – Å arbeide med psykisk helse som tema i skolen

Folk er forskjellige. Det betyr også at lærere og andre som jobber med barn og unge er forskjellige. Mange vil synes det er helt uproblematisk, spennende og morsomt å snakke med klassen om følelser, om psykisk helse og om psykiske lidelser. Andre vil synes at det er greit, ikke spesielt morsomt, men ok, et fagområde som alle andre. Og noen vil synes at dette er vanskelig, og være usikre på hvordan det kan gjøres. Til den siste gruppen har jeg noen få tips her (de første gruppene trenger neppe noen råd, de klarer seg fint uten). Dette er ikke på noen måte et fullstendig opplegg eller en lærerveiledning – det finnes andre steder, og jeg har linker dit – bare noen enkle tips til hvordan arbeide med dette temaet på en god måte.

### Følelser

Den aller enkleste og beste måten å arbeide med temaet på er kanskje å ta utgangspunkt i følelser. Det er mindre «skummelt» enn å snakke om psykisk sykdom, og det er et godt utgangspunkt for å gå videre til vanskeligere temaer. Dessuten er det å ha lært å sette navn på følelser, å snakke om dem og å arbeide med dem veldig viktig, og det kan i seg selv være en nyttig øvelse.

Følelser er et tema man kan arbeide med på mange måter, avhengig av elevenes alder:

- lese fortellinger og skjønnlitteratur og snakke om følelser i tilknytning til det man leste
- skrive egne fortellinger og/eller dikt, gjerne knyttet til en bestemt følelse, som sorg, glede, sinne, kjedsomhet, forelskelse, ensomhet eller annet
- tegne/male/fotografere noe man forbinder med en bestemt følelse, ev. tegne/male/fotografere/lage collage av ting som kan gjøre en glad, trist, sint, redd osv.
- snakke om hvordan være en god venn
- gå sammen om å gjøre noe for å gjøre andre glade
- «hemmelig venn», «hemmelig nisse» og andre aktiviteter som fokuserer på å si pene ting til hverandre
- for eldre elever: utforske nyanser i følelsene – hva er forskjellen på skrekk og redsel? På tristhet og sorg? På glede og lykke? Er alle enige om forskjellene? Betyr følelsene det samme for alle? Finnes det kulturforskjeller i forhold til hvordan vi opplever ulike følelser og/eller hvordan vi uttrykker dem? Hva er likt, hva er forskjellig?

I Lørenskog kommune har 9.- og 10.-klassene i mange år gitt ut et hefte som heter «En favn full av følelser», hvor elevene fra alle ungdomsskolene i kommunen skriver dikt, korte fortellinger, tegner tegninger osv. Dette arbeidet inngår som en del av den vanlige undervisningen i norsk, kunst og håndverk og andre relevante fag, men gir også anledning til å snakke om både positive og negative følelser. Av alle bidragene blir noen plukket ut og trykt i et hefte som lanseres i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse hver høst, og deles ut til alle elever i ungdomsskolen og til andre interesserte. Heftet har hvert år et spesielt tema, som «mot», «glede» eller «sorg», men bidrag om alle typer følelser, både positive og negative, er aktuelle. Det er ikke blitt foretatt en formell evaluering av dette prosjektet, men erfaringene er positive. Prosjektet har fått gode tilbakemeldinger fra både elever, lærere og foreldre i alle år, og er godt likt. De elevene som bidrar til heftet føler eierskap og stolthet over produktet, dette er deres, det er jordnært og ekte. Heftet har også en stor leserkrets blant andre elever og foreldre, som gjennom heftet får innsikt i hvordan andre elever opplever både gode og vanskelige følelser. Og det er selvfølgelig viktig å lese og å vite, både for elevene selv, lærerne og foreldrene – sånn kan det oppleves, sånn kan det føles. Det er ikke bare meg, sånn har andre det også. Og det kan man sette ord på. Eller male. [http://www.r-bup.no/CMS/CMSMM.nsf/lupgraphics/Favnfullavf%C3%B8lelserLasseStoltenberPOSTER.pdf/\\$file/Favnfullavf%C3%B8lelserLasseStoltenberPOSTER.pdf](http://www.r-bup.no/CMS/CMSMM.nsf/lupgraphics/Favnfullavf%C3%B8lelserLasseStoltenberPOSTER.pdf/$file/Favnfullavf%C3%B8lelserLasseStoltenberPOSTER.pdf)

## Kulturopplevelser og verdensdag

Det finnes flere bøker, teaterstykker og filmer som omhandler temaet psykisk helse, og som kan være et godt utgangspunkt for videre samtale. Når det gjelder bøker og filmer, kan det imidlertid være lurt å være kresen på hva man velger, og velge en film som har balanserte synspunkter og ikke i for stor grad fremmer typiske stereotypier om «de gale» og/eller ligger veldig langt fra norske forhold. Filmer med fokus på store asyler, «gale» i luftegårder osv., egner seg ikke så godt som utgangspunkt for en reflektert diskusjon, og kan i verste fall skremme folk fra å søke hjelp for egne problemer.

Men hvis man velger rett, kan en kulturopplevelse være et godt utgangspunkt for videre diskusjon. Husk bare på å følge opp teaterstykket, filmen eller hva dere har opplevd, med videre arbeid i klassen:

- Hva var det vi så?
- Hvordan kan vi forstå det som skjedde?
- Hva er våre tanker om det?
- Kunne dette skjedd her? Nå?
- Hvis filmen/teaterstykket/boken omhandlet et bestemt tema eller en diagnose – hvilke andre psykiske sykdommer vet vi om og kjenner til? Hva er likhetene og forskjellene?
- Hvor og hvordan kan vi få hjelp hvis vi selv, eller noen vi kjenner, har lignende problemer?

Samarbeid gjerne med helsesøster, PPT, det lokale DPS eller lokale brukerorganisasjoner (f.eks. Mental Helse Ungdom) om undervisning og oppfølging!

10. oktober hvert år er det verdensdagen for psykisk helse. I den forbindelse finnes det mange gode, lokale arrangementer – både teaterforestillinger, foredrag, filmkvelder, «åpent hus» og mye annet. Dette kan være et godt utgangspunkt for arbeid med temaet psykisk helse. Sjekk hva som finnes lokalt, kom eventuelt med ønsker hvis dere savner noe, eller tilby et samarbeid!

## Arbeid med denne boken som utgangspunkt

Boken *Noe mye mer annet* kan også brukes som utgangspunkt for undervisning, f.eks. ved at man sammen leser en av fortellingene og diskuterer etterpå. Kjenner vi noen som har det sånn som personen i fortellingen?

- Er det sikkert at vennene hans/hennes vet hvordan han/hun har det? Kan vi være sikre på at vi ville visst det?
- Hva kunne vært til hjelp for personen i fortellingen? Hva kunne han/hun gjort selv? Hva kunne andre gjort?
- Er det vanskelig eller lett å snakke om psykiske vansker i vår klasse/vårt vennemiljø?
- Hva tenker vi om mennesker som sliter psykisk? Hvor har vi disse antagelsene fra? Stemmer de? Finnes det andre måter å tenke om psykiske vansker på?
- Hvor kan man få hjelp av fagpersoner?
- Hva kan andre gjøre for å hjelpe?

Se etter i faktakapitlene i boken og finn informasjon om ulike typer psykiske sykdommer, om det er mulig å bli bedre, og om hvordan man kan få hjelp.

Velg dere ett eller flere temaer og jobb med det/dem – lag f.eks. PowerPoint-presentasjoner, skriv dikt, tegn/mal, fotografer eller lag bøker/hefter om:

- hvordan være en god venn
- om følelser
- «fem om dagen» for psykisk helse (hvilke fem ting det er viktig for deg, i ditt liv, å huske på for å bevare en god psykisk helse)
- hvor vi kan få hjelp i vår kommune – telefonnumre, bilder, intervjuer med helsearbeidere og brukerorganisasjoner
- ...

*Ved Eikelund videregående skole har de lest et kapittel fra boken høyt i kunsttimene – historien om Jeanette som har angst – og bedt elevene tegne et bilde ut fra det de hørte. Bildene ble svært forskjellige, noen helt konkrete, noen abstrakte, og de ble brukt i diskusjonen etterpå om hva de tenkte da de malte bildene, og da de så de andres bilder. Hvordan kan det være å ha det som Jeanette har det? Hva kan hjelpe?*

# Undervisningsopplegg

Det finnes flere ferdige undervisningsopplegg for barn og ungdom om psykisk helse:

## **Zippys venner**

Undervisningsopplegg for 1.–4. trinn i barneskolen om følelser, om mestring og om å være en god venn. Materialet består av seks fortellinger, billedplansjer, en manual for lærere og et instruksjonshefte for lærere, utviklet av organisasjonen Voksne for Barn.

For mer informasjon om materiale og bestilling, se [http://www.vfb.no/no/voksne\\_for\\_barns\\_tiltak/zippys\\_venner/](http://www.vfb.no/no/voksne_for_barns_tiltak/zippys_venner/).

## **Drømmeskolen**

Drømmeskolen er et program for ungdomsskole og videregående skole som skal fremme elevenes psykiske helse og bidra til å skape et godt læringsmiljø. Programmet består av praktiske tiltak og verktøy som skal benyttes sammen, i en sammenheng.

Mer informasjon finnes på nettsidene til Voksne for Barn: [http://www.vfb.no/no/voksne\\_for\\_barns\\_tiltak/drømmeskolen/](http://www.vfb.no/no/voksne_for_barns_tiltak/drømmeskolen/)

## **Venn 1**

Dette er et undervisningsopplegg for ungdomsskole og videregående skole om psykisk helse, om følelser og om å være en god venn. Et ferdig undervisningsopplegg som kan bestilles til klasser og skoler, og hvor trenede undervisere fra Mental Helse Ungdom kommer og gjennomfører opplegget i klassen/på skolen.

For mer informasjon: <http://mentalhelse.no/venn1>

## **Ungdom og psykisk helse**

En lærerveiledning utgitt av Helsedirektoratet med tips og informasjon til hvordan snakke om temaet psykiske lidelser, og med forslag til gruppe- og klasseoppgaver.

Den finnes gratis og nedlastbar på: [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00153/Hefte\\_1\\_rere\\_videre\\_153719a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00153/Hefte_1_rere_videre_153719a.pdf)

## **VIP – videregående innføring i psykisk helse**

Dette er et undervisningsopplegg for VG1, videregående skoler, og et samarbeidsprosjekt mellom helsepersonell og skolen.

For mer informasjon, se <http://www.psykiskhelseiskolen.no/default2.asp?id=1131>

# Samarbeid med aktuelle fagpersoner og frivillige organisasjoner

Det kan være veldig lurt å samarbeide med andre om undervisning i psykisk helse. For det første får man da inn personer med spesialkunnskap, og det er fint i seg selv. Dessuten, og like viktig, blir dette et naturlig møte mellom elever og helsearbeidere, og en anledning til å

drepe noen myter og ufarliggjøre temaer som kanskje kan virke litt skremmende. Aktuelle samarbeidspartnere er f.eks.:

- helsesøster
- barnevern
- psykiatrisk team i kommunen (særlig aktuelt i de kommunene som har et eget tilbud til ungdom)
- helsestasjon for ungdom
- DPS (distriktpsikiatrisk senter) og/eller BUP (litt avhengig av hvor gamle elevene er)
- lokale brukerorganisasjoner, f.eks. Mental Helse Ungdom

## Noen viktige ting å huske på!

- **Husk at du ikke kan vite om noen av elevene – eller deres familier – har psykiske vansker.**

I snitt vil en til to elever i en klasse være berørt av psykisk sykdom, enten selv eller som pårørende. Og siden dette er skambelagt, er det ikke sikkert at læreren alltid er orientert. Du kan derfor trygt regne med at dette er et tema som er svært personlig for en eller flere elever i klassen – enten du vet om det eller ikke – og dette må man alltid ta hensyn til i diskusjon og arbeid med temaet.

- **Pass på språket!**

Det er fortsatt en del stigma forbundet med psykisk helse og psykisk sykdom, og det er derfor viktig at man passer på hvilke ord og uttrykk man bruker når man snakker om psykisk sykdom. At man skal unngå direkte stigmatiserende begreper som «tikkende bomber», «de schizofrene» eller å komme med slike uttalelser på gruppenivå er vel ganske selvfølgelig for de fleste! Men det er også viktig å unngå alle andre hentydninger til «de andre», også uttalelser bygget på medlidenhet. Oppfordringer om at vi må «ha forståelse for de syke», kan nok være sagt i beste mening, men kan oppleves veldig krenkende for den det gjelder. Psykisk helse og psykisk sykdom er temaer som gjelder oss alle, og i diskusjonen er det viktig at både tema og språk gjenspeiler at dette handler om **situasjoner** alle mennesker kan komme opp i – ikke om en bestemt **mennesketype**.

Pass særlig på å gi korrekt informasjon om arvelighet (ja, noen typer psykiske lidelser kan ha en arvelig komponent, men det betyr selvfølgelig ikke at alle barn av psykisk syke voksne blir syke selv) og om prognose (det er fullt mulig å bli frisk, også av alvorlig psykisk sykdom, selv om ikke alle blir det).

- **Pass på diskusjonen!**

En ting er hvilke ord læreren bruker, en annen ting er hva som kommer frem i diskusjoner og gruppearbeid mellom elevene. Pass på diskusjonen, si ifra om ord og holdninger som kan oppleves støtende, sett spørsmålsteget ved disse og diskuter hva utsagnet egentlig betyr. Stemmer det som sies med fakta om psykisk helse, eller bygger det på myter? Hvilke verdier er holdningene bygget på? Hva syns vi, som klasse, om disse verdiene?

- **Ikke press noen til å dele mer enn de ønsker.**

Som nevnt, du kan aldri vite hvilke elever som er direkte eller indirekte berørt av temaet. Dette kan være veldig personlig og skremmende for mange, og det er veldig viktig at ingen blir presset til å dele mer enn de ønsker, eller delta mer enn de ønsker. Det bør være rom for å trekke seg unna når man har «fått nok», eventuelt gå litt til og fra.

*Hvis* noen elever spontant deler at de selv eller noen de kjenner godt har problemer, og dette ikke var kjent på forhånd: Følg opp etterpå – helst på tomannshånd.

- **Vær oppmerksom på signaler om at noen trenger mer hjelp eller finner temaet ubehagelig.**

Å snakke om psykisk helse som et tema i skolen kan bidra til at man oppdager elever som har problemer. Vær spesielt oppmerksom på elever som viser tydelige tegn på ubehag ved temaet, eller som i diskusjoner, dikt, bilder eller fortellinger uttrykker at noe er veldig vanskelig. Spør på tomannshånd om dette er noe dere kan snakke mer om, om det er noe som er vanskelig, som eleven ønsker å dele mer av. Gi informasjon om at eleven kan kontakte deg eller andre (f.eks. helsesøster) senere, dersom han/hun skulle ønske det.

- **Husk å snakke mye om normalitet, ikke bare om sykdom.**

Det er vanlig at studenter innenfor medisin og psykologi i en periode «får» alle sykdommene de leser om, og kjenner seg igjen i alle symptomer og sykdomsbeskrivelser. Det er ikke så rart, for mange sykdommer, og særlig mange psykiske sykdommer, har glidende overganger til helt normale og vanlige opplevelser, og vi kan alle kjenne oss igjen i beskrivelser og symptomer innimellom. Det er helt normalt og helt vanlig. Men for sårbare tenåringer kan dette oppleves veldig skummelt, og det er derfor viktig å snakke om nettopp dette, og å sette ord på at «selv om vi kan kjenne oss igjen i noe av dette, så betyr det vanligvis ikke at det er noe galt».

Bruk gjerne denne tommelfingerregelen:

Hvis et psykisk problem som varer over tid (mer enn noen uker), gjør at man ikke kan gjøre det man pleier å gjøre (som å gå på skolen eller være sammen med venner), eller gjør fryktelig vondt nesten hele tiden, så er det lurt å kontakte helsepersonell og be om råd. Og hvis noen gjør noe farlig, som å tenke på å ta livet av seg, skader seg alvorlig eller helt klart ikke kan ta vare på seg selv (f.eks. tror at man kan fly, og vil hoppe ut av et vindu), må man søke hjelp øyeblikkelig. Jeg har skrevet mer om dette i kapittel 18 «Hva er psykisk sykdom?».

Regelen over dekker ikke alle situasjoner – det kan oppstå feil begge veier – men den kan likevel være et utgangspunkt for å snakke om hva som er normalt, og når det trengs litt mer hjelp.

## Når elever har det vanskelig

Psykisk helsearbeid i skolen handler om to hovedområder: For det første skal psykisk helse, som tema, tas opp i undervisningen, og elevene skal lære noe om psykisk helse, følelser og

psykisk sykdom. For det andre har lærere et særlig ansvar – og en særlig mulighet – til tidlig å oppdage elever som har det vanskelig, og hjelpe dem til å få den hjelpen de trenger, både på skolen og i kontakt med hjelpeapparatet.

## Noen elever vil selv si ifra om at de har det vanskelig – hva gjør man da?

### Viktig å huske på for deg som lærer:

- Si alltid ifra hva du gjør og hvorfor. Hold alle avtaler. Ikke gå bak ryggen til eleven.
- Sett ord på det som er vanskelig, og snakk om det.
- Be om hjelp fra andre når det er nødvendig, uten å avvise eleven.
- Vær en tydelig voksen.
- Tenåringer overdramatiserer lett, en av jobbene til oss voksne er å være realistisk.
- Alvorlige symptomer skal aldri overses, selv ikke når eleven selv sier det «ikke er så farlig».
- Fortsett å være lærer, men se til at eleven får hjelp.

## Noen elever sier ingen ting, men har det vanskelig likevel – hvordan oppdage dem? Og hva gjør man?

### Her er noen faresignaler:

- brå og tydelige endringer i oppførsel
- vekttap, vektøkning, ekstrem tretthet, elever som ser «syke» ut over lengre tid uten at du har fått beskjed om fysisk sykdom
- mye fravær
- mangel på sosial kontakt, få venner, mye alene
- dystert, voldelig eller tragisk innhold i stiler, tegninger og fortellinger
- kutt, blåmerker, sår; lange ermer/svettebånd også på varme dager; motvilje mot å kle av seg og/eller delta i gymtimene; røde merker på halsen/skjerf på dager hvor det ikke er naturlig med skjerf
- hyppige toalettbesøk; motvilje mot å spise sammen med andre; trøler på knokene; hovne lymfekjertler
- plutselig ekstrem opptatthet av «underlige» temaer, utover det som er normalt for aldersgruppen
- ekstreme humørsvingninger
- underlig oppførsel, elever som ler uten at noen skjønner hvorfor, virker fjerne, distraheret eller forvirret

Alle elever er forskjellige og reagerer forskjellig på situasjoner i livet. Et enkelt tegn eller symptom er ikke noe «bevis» på at en elev har psykiske vansker – like lite som fravær av disse tegnene er et «bevis» på at alt er ok. Men atferden over vil ofte være et tegn på at noe er galt – enten det handler om psykisk sykdom, belastende livshendelser eller generell mistriivsel – og dermed vil det ofte være lurt å sjekke, litt forsiktig, hvordan eleven egentlig har det. Det er ikke alltid nødvendig å sette i gang et stort apparat med en gang – men det er veldig lurt å bry seg!

## Når en elev blir innlagt, eller du får beskjed om at eleven mottar behandling

- Snakk med eleven og foreldrene om hva de ønsker.
- Tilby samarbeid med behandlere.
- Hvis eleven og/eller foreldrene ikke ønsker direkte kontakt mellom skole og behandlere, spør eleven og foreldrene om hvordan skolen best kan hjelpe, og om eleven har spesielle behov nå.
- Hold kontakten hvis eleven blir innlagt!
- Spør eleven og foreldrene om hvilken informasjon som skal gis til klassen. Tilby samarbeid om dette.

Husk hele tiden at alle elever er forskjellige, og at skolens aller viktigste oppgave er å støtte elevene i elevrollen – ikke i pasientrollen! Skolen kan, på sitt beste, være en viktig arena for å opprettholde sosial kontakt, mestring og gode opplevelser, og for å få til dette er det som regel nødvendig med godt samarbeid mellom elev, lærere, foresatte og behandler(e).