



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Alle har en psykisk helse

Stavanger

onsdag, 14. november 2018

Stavanger 5. november 2018

Introduksjon og bakgrunn

Hva er psykisk helse og hva påvirker oss?

Lunsj

11:30 – 12.30

Perspektiv, metode og
materiellets oppbygging

Elevoppgaver, gruppearbeid og
presentasjoner

Oppsummering, tips og materiell

Plan for eget arbeid videre

Oppgave:

3 ting fra veske/ sekk/ lommer

- Velvære
- Problem
- Håp og mestring

Psykisk helse:

Evne til å mestre tanker, følelser og atferd, tilpasse seg endringer og håndtere motgang.

(Helsedirektoratet: Psykisk, mars 2007)

God psykisk helse:

Evnen til å fordøye lives påkjenninger

(Sidsel Gilbert Berg, 2005)



Det handler om følelser:

- Frykt
- Sorg
- Sinne
- Avsky
- Glede

Og tanker.

Det handler også om å tolke følelser. De er ikke alltid «sanne», hverken tankene eller følelsene.

Ungdommen nå til dags:

- Er mer veltilpasset enn før
- Hjemmekjære
- Har et godt forhold til sine foreldre
- Trives på skolen
- Ruser seg mindre enn før
- Plager ikke andre så ofte som før
- Skulker ikke så mye som før
- Er mer stressa enn tidligere
- Og – flere rapporterer om psykiske helseplager enn tidligere, hvem?

Kilde: NOVA-rapport. Ungdata 2015 mm

Etablert kunnskap om helsa:

- alle vet at vi bør spise fem om dagen
- gå 10 000 tusen skritt hver dag
- hva gjøre vi når brannalarmen går
- vi går til legen når vi har hatt vondt i halsen i flere dager
men...
- hva gjør vi når vi har vonde følelser over lang tid?

Status for psykiske lidelser i Norge

Samlerapport FHI 2009 – fortsatt siste oppsummering på området

- I løpet av et år vil hver tredje i den voksne befolkningen tilfredsstillende de diagnostiske kriteriene for minst en psykisk lidelse (angst, depresjon rus vanligst)
- 50 % av alle voksne rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet.

Toppstudien

- Folkehelseinstituttet
- Barn fulgt fra 18 mnd til 18 år
- ”totalt sett kommer de fleste barna som får psykiske symptomer, fra stabile og velfungerende familier”

Målgruppen barn og unge:

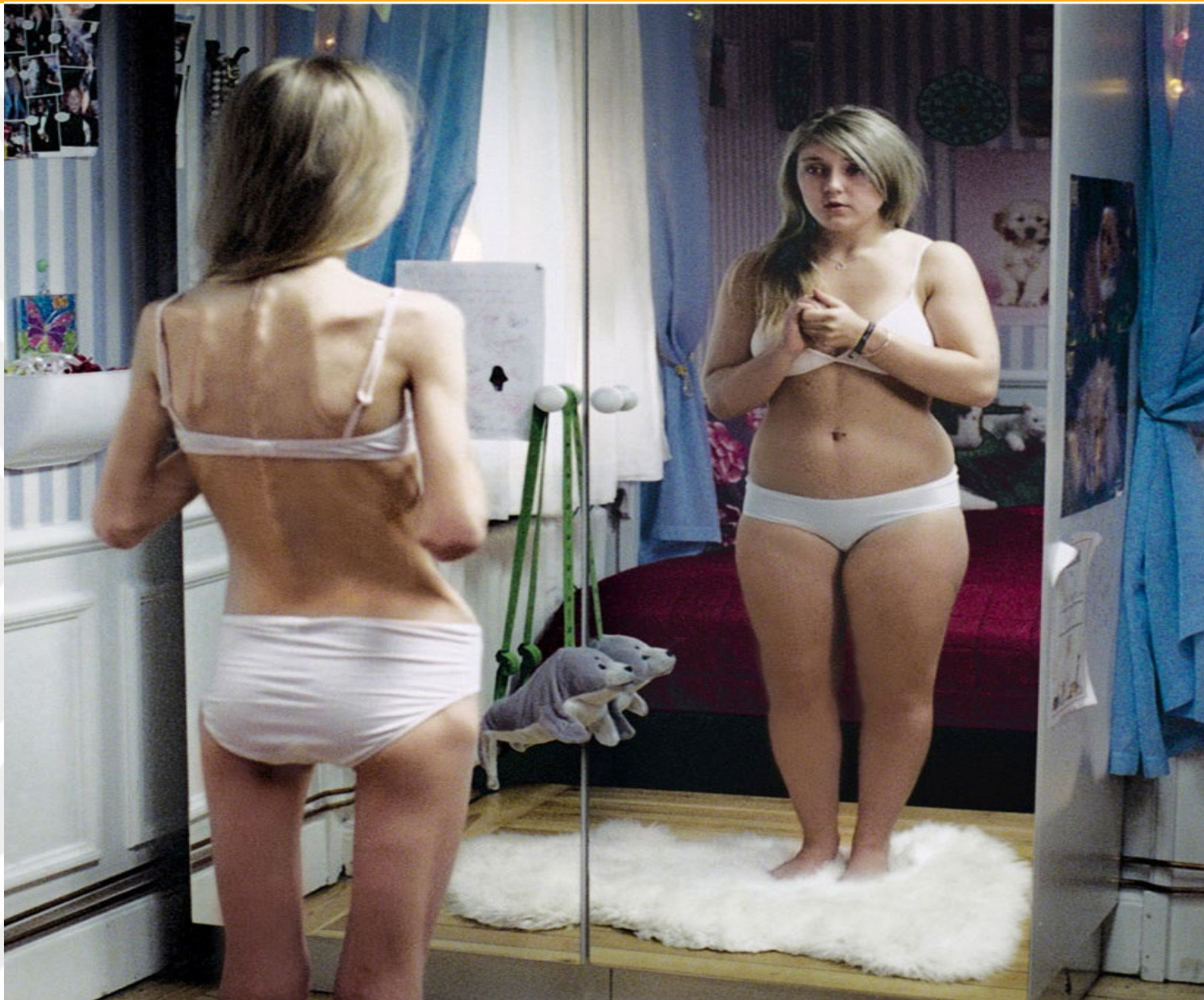
- 20 % av barn og unge i Norge *sliter* psykisk
- Tall fra Helsedirektoratet: 200 000 har psykiske *plager*
- 8 % har en psykisk *lidelse/* diagnose og trenger profesjonell hjelp
- Angst og depresjon mest utbredt
- Hos de fleste er symptomene forbigående, men mellom 25 og 40 % har symptomer som varer i mange år.
- Sterke fordommer og høy terskel for å søke hjelp

Ungdom 14 – 15 år

Intervju i Topp-studien 2006

- Majoriteten av ungdom har ikke symptomer på angst eller depresjon, men i gj.snitt hadde hver fjerde ungdom opplevd tristhet, ensomhet, lav selvfølelse, tretthet eller uro en gang eller fler de siste fire ukene.
- Få unge hadde deltatt i alvorlige normbrudd som å true til seg penger eller bære våpen. Vanlig å bryte noen regler.
- 29% av jentene og 7% av guttene oppga at de var opptatt av å bli tynnere. Nær halvparten av jentene og 19% av guttene var misfornøyd med kroppen sin.
- Hver tredje ungdom synes det var vanskelig å få venner. Mange var i tvil om andre likte dem, men mange hadde også god selvtillit.
- Ca. halvparten syntes foreldrene var for mye borte fra hjemmet. 10% fortalte at de lever med svært alvorlige belastninger hjemme.













Hvem klarer seg?

- De som opplever gjentakelser; tradisjoner, feiringer, overgangsriter etc.
- Kjenner sin familiefortelling – tilhører en slektslinje
- Kjenner sin kultur – har kunnskap om det samfunnet de lever i
- Har fått høre fortellingene om hvordan vi løser vanskelige situasjoner i vår familie- samhold og fellesskap – vet at man kan velg på nytt og at problemer har en løsning
- Kjenner familiens livssyn

David Riesman: Sosiale karakterer i forbrukersamfunnet

- **Den tradisjonsstyrte:** Historisk styrte
- **Den indrestyrte:** Forankret i et styrende sett indre verdier
- **Den ytrestyrte:** Det hypersensitive mennesket, navigerer etter en mental radar for kontinuerlig å tilpasse seg andre. En sosial karakter som kontinuerlig trenger oppmerksomhet og bekreftelse og er mer opptatt av å bli elsket enn av å bli respektert
- Kan vi si at i dag har jevnaldergruppen og massemediene erstattet den voksne autoritet?

Kilde: [*The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character*](#), 1950

Hegel – og litt Skårderud:

- Selvoppfatningen, selvfølelsen og selvrealiseringen forutsetter en omvei om de andre:

Tilbakemeldinger eller mangel på tilbakemeldinger

Annerkjennelse eller avvisning

Venner – uvenner

Kjønn, klasse, tro, normer, makt og stat
gener og biologi

Altså: Vi blir ikke oss selv av oss selv, men av alle våre møter!

Mennesket er et grunnleggende sosialt vesen

- Det handler om sosiale ferdigheter!
 - De kan vi øve på
- Hele vår selvfølelse formes i samspill med andre og hviler på kulturen i fellesskapet. De andre påvirker oss og vi påvirker dem. Hvordan har jeg lyst til å påvirke andre? Hva vil jeg bidra med i livet til de rundt meg?

Refleksjonsspørsmål:

- Hva er vennskap?
- Hva gjør sosiale medier med det sosiale samspillet (på godt og vondt)?

**Psykiske plager minker dersom de sosiale
ferdighetene øker**

De syv psykiske helserettigheter:

Professor Arne Holte, Tidligere Folkehelseinstituttet, nå pensjonist

Alle har rett til en følelse av:

- Identitet og selvrespekt
- Mening i livet
- Mestring
- Tilhørighet
- Trygghet
- Deltakelse og involvering
- Fellesskap

Faktorer som kjennetegner barn som klarer seg:

- De erfarer mestring
- De har ulike måter å uttrykke seg på
- De føler fellesskap med jevnaldrende
- De finner sammenheng og mening i tilværelsen

Hva er ”normalt”?

- Eksamensnerver – angst
- Kjærlighetssorg – depresjon
- Gode rutiner – tvangshandlinger
- Å være redd for noe – fobier
- Ha et bevisst forhold til mat - spiseforstyrrelse

Når bør en snakke med noen eller søke hjelp?

Hvorfor skoleprogram?

- Tradisjonelt god arena for forebyggende arbeid
- Ungdommene selv ønsker opplæring i temaet på skolen
- Opplæringsloven § 9a.

Det viktigste du lærer på skolen er det du lærer om deg selv, for det glemmer du ikke!

Thomas Nordal

Opplæringsloven § 9A:

- Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring

Hvordan påvirker den psykiske helse læringsevnen?

- Den vitenskapsbaserte forskningen støtter påstanden om at sosiale og emosjonelle faktorer har en sterk påvirkning på skolefaglig mestring og framgang senere i livet.
- Økte skoleprestasjoner ved bruk av sosio-emosjonelle skoleprogrammer (*Casel-undersøkelsen, 2009*)
- Av de som selv rapporterer at de har psykiske vansker sier 34,2 prosent at dette går en god del eller mye utover læring på skolen (*effektevalueringen VIP 2010*)

Bakgrunn for permen

Alle har en psykisk helse

- Empiriske studier og intervjuer
- Pilotprosjekt 2002
- Evaluert av Statskonsult
- Revidert i 2008
og 2016

Hva gir oss dårlig psykisk helse?

- Negative livshendelser
 - Tap og sorg
 - Å ikke klare å møte de forventninger en blir møtt med
 - Vannskjøtsel
 - Overgrep og vold
 - Mobbing

Hva er det som er friskt og hvordan fremmer vi dette?

Aron Antonovsky: Den salutogene modellen

Generaliserbare motstandsressurser

Opplevelse av sammenheng:

- Forstå situasjonen
- Vite at det finnes løsninger
- Finne løsningene meningsfulle

Nytt tema på hvert trinn:

- **8. trinn**

Selvopplevelse og identitet

- **9. trinn**

Annerledeshet og ensomhet

- **10. trinn**

Frykten for det ukjente

Hovedmålsettingene:

- Hvordan ivareta egen psykisk helse
- Hvordan være en venn for en som sliter?
- Økt kunnskap om hjelpeapparatet

Pedagogisk mål og metode

- Relasjonell kunnskapsforståelse
- Samtale og språk som instrumenter: Språket er huset for vår væren, sier Heidegger. Språket er et hjem der vi bor (dwells).

Til refleksjon: Hva gjør det så med oss å skape et psykologisk språk å forstå livsvansker i?

8. Trinn Selvopplevelse og identitet

- Dag 1 - Velvære
- Dag 2 - Problemer
- Dag 3- Håp og mestring

Viktig grense

- Personlig
- Privat

Tips: Avtal strakstiltak med andre

Dagsplan 8. trinn

1. Introduksjon
2. Oppgave A
3. Oppgave B
4. Frioppgave/Kollasj
5. Oppsummering

Spørsmål fra elevene

- Er det normalt å snakke med seg selv?
- Hvorfor er det slik at det fysiske ofte henger sammen med det psykiske?
- Kan du gi meg en definisjon på ordet gal?
- Hvis en person må løpe opp og ned flere etasjer for å sjekke at døra er låst, kan man kurere personen med å sperre hovedinngangen?

Grunn til bekymring?

- Endrer oppførsel
- Unngår sosial omgang
- Dårlig hygiene
- Synkende skoleresultater
- Konsentrasjonsvansker
- Søvnproblemer
- Deprimert

Lærereens rolle

Ikke terapeut!

- Se eleven
- Hjelpe videre

Gruppeoppgaver

- Tenk at du er elev på ungdomsskolen når oppgaven løses!
- Gruppens arbeid skal presenteres i plenum etterpå – bli enige om hvordan dere skal gjøre dette.



Bob Dyland

Nobelprisen i litteratur 2016

«Whatever colors you have in your mind
I'll show them to you and
You'll see them shine.»

Fra Lay Lady Lay

Effektevaluering UiT november 2007

Grupper av elever som hadde gjennomført prosjektene målt i forhold til grupper som ikke hadde gjort dette

- Økt kunnskap om psykisk helse
- Mindre fordommer
- Større tiltro til egen mestring
- Imponerende resultater med tredagers lavkost-opplegg!

Anbefalinger fra evalueringen

Fortsatt kontaktlærer som gjennomfører opplegget

2. Kontaktlærer, helsesøster og andre ressurspersoner deltar på kurs før opplegget brukes i klassen
3. Informere foreldre og foresatte godt (brosjyre)
4. Bruke opplegget på alle trinn

Tips om tidsbruk

- Optimalt med 3 påfølgende ”hele” dager, eks. oppstart
(mulig med fordypning og slik opplegget er planlagt og evaluert)
- Én dag over 3 uker, eks. hver tirsdag
(fortsatt mulig med fordypning)
- Gjennomføring over lengre perioder i enkelttimer
(kan gå mye tid til repetisjon fra sist og kan bli overfladisk)

MEN: Mye bedre med litt enn ingenting!

Den vanskelige samtalen

- Si hva du ser
- Tål avvísning – samtalen er viktig allikevel
- Gjenta samtalen hvis nødvendig

Kontaktinformasjon

For skoleprogrammet:

Hege: hege.bakke@psykiskhelse.no

Materiell:

Elin@psykopp.no

Kursevaluering

- Alder
- Yrke
- Kjønn
- Hva likte du med kurset?
- Hva ville du ha gjort annerledes?
- Andre kommentarer?