



Veiledning for lærere og ressurspersoner

til gjennomføring av VIP Snakk om det

Om VIP Snakk om det

VIP Snakk om det het tidligere VIP-programmet, og er et undervisningsprogram for videregående skole som skal fremme god psykisk helse. Det hele startet med at unge mennesker i Brukerrådet ved Blakstad sykehus ønsket at ansatte kunne dra ut i skolen og snakke om psykisk helse. De unge mente de kunne unngått å bli så syke hvis de hadde hatt mer kunnskap. I dag er VIP Snakk om det landsdekkende, og gjennomføres årlig ved om lag 90 skoler.

VIP Snakk om det i klasserommet

Gjennomføringen av VIP Snakk om det med elevene består av flere trinn. VIP kick-off er startskuddet for gjennomføringen på skolen. Dette er et event som setter fokus på psykisk helse, gjerne ved involvering av elevene.

Vi mener det er viktig at læreren er delaktig når temaet er psykisk helse. Derfor er det kontaktlærer som i trinn to gjennomfører 3-5 timer i klassen med fokus på dialog. Til slutt kommer et klassebesøk på minimum 2 timer med ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet. Dette gir elever og lærere en gylden mulighet til å bli kjent med hjelpeapparatet og få svar på spørsmål fra fagpersoner.

Programmet VIP Snakk om det drives av VIP Psykisk helse i skolen. Vi eies av Vestre Viken helseforetak og finansieres av Helsedirektoratet.

Hovedmål

Å gjøre elever bedre rustet til å ta vare på sin psykiske helse ved å øke skolens og elevens kunnskap om temaet, samt å gi informasjon om hvilken hjelp man kan få.

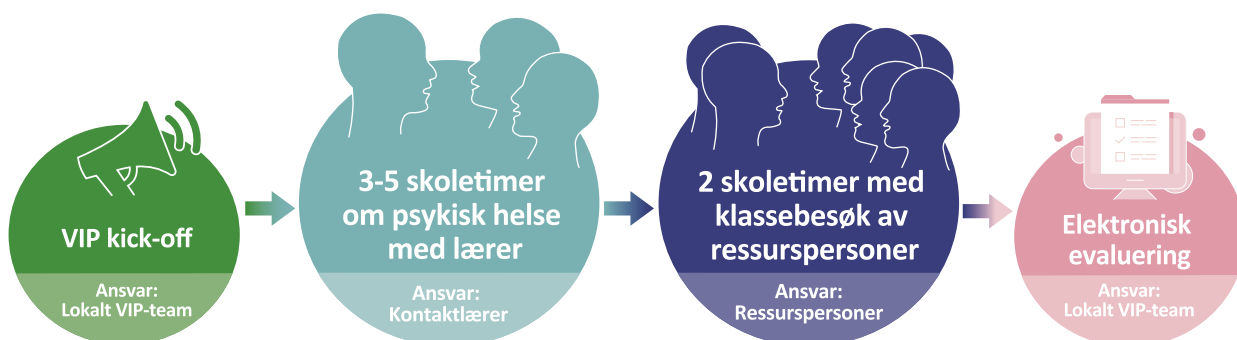
Delmål

- Elevene skal lære mer om psykisk helse generelt og få økt bevissthet rundt egne tanker og følelser. De skal også få økt forståelse for det alminnelige i det å ha psykiske plager, samt lære å gjenkjenne signaler på psykiske plager og lidelser hos seg selv og andre.
- Elevene skal få informasjon om hvor de kan henvende seg ved spørsmål om psykisk helse, og når de trenger noen å snakke med – både lokalt og nasjonalt.
- VIP Snakk om det skal være en arena for tverrfaglig samarbeid mellom skolen og lokale helsetjenester. Dette inkluderer samarbeid mellom lærerne og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.
- Skolens ansatte skal få økt kompetanse om temaet psykisk helse. Lærere og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet skal også få veiledning i hvordan de kan gjennomføre VIP Snakk om det.

Forskning på VIP Snakk om det

Bror Just Andersen har i sin doktoravhandling forsket på VIP Snakk om det (daværende VIP-programmet). Forskningen viser at elever som gjennomfører programmet blir flinkere til å søke hjelp i en tidlig fase. I tillegg rapporterer elevene om mindre angst og færre problemer med jevnaldrende. Tidsskriftet Ungsinn.no (RKBU-Nord) vurderte daværende VIP-programmet som «funksjonelt virksomt tiltak (3)» for barn og unges psykiske helse: «Det er positivt at en såpass kortvarig skoleintervensjon har en effekt. Ikke bare øker ungdommens kunnskaper, men også utfallsmål knyttet mer direkte til elevenes psykiske helse så ut til å ha en effekt.» Ny vurdering er ventet i 2023.

For mer informasjon om VIP Snakk om det kan du gå inn på vår hjemmeside vippsykiskhelse.no.



Innhold

DEL 1: FOR LÆRERE

Om VIP Snakk om det	2
Hilsen eleven din	4
Til deg som skal gjennomføre VIP Snakk om det	5
Gode råd til gjennomføringen	6
VIP Snakk om det og temaområdet folkehelse og livsmestring	8
Praksisbeskrivelse - VIP Snakk om det på Vg1 Studiespesialisering	9
Ungdom og psykisk helse	10
Lærerrollen i relasjon til psykisk helse og livsmestring	12
Praksisbeskrivelse - VIP Snakk om det på Vg1 yrkesfag	18
Oppgaver og opplegg for lærere	19
Innledningsoppgaver	19
Liste over oppgaver og opplegg for lærere	20
Generelle oppgaver knyttet til folkehelse og livsmestring	21
Oppgaver og opplegg knyttet til fag	22
Generelt 3-timersopplegg om tanker og følelser	25

DEL 2: FOR RESSURSPERSONER FRA HELSE OG SOSIALFELTET 27

Til deg som skal på klassebesøk	28
Klassebesøket – hva og hvordan	29
Ofte stilte spørsmål fra ressurspersoner om klassebesøk	32
Praksisbeskrivelser fra klassebesøk	33
Oppgaver til klassebesøket	34
Mer informasjon	39

Undervisningsressurser

Du kan bruke elevheftet, dette veiledningsheftet, våre nettsider vippsykiskhelse.no samt ndla.no som ressurs til gjennomføringen av programmet. Bruk gjerne egne ressurser i tillegg.



Redaktør: Jorid Bakken Steigum, VIP Psykisk helse i skolen

Arbeidsgruppe: Jorid Bakken Steigum, Camilla Cecilie Øien, Tarjei Koren Flægstad og Marianne Zetterstrøm Gulliksen fra VIP. Karl Henrik Aanesen fra Lørenskog vgs/NDLA.

Tekst: Arbeidsgruppa

Design: Byråservice **Trykk:** Byråservice **Foto:** Beathe Schieldrop samt Tine Poppe (forsiden), Colourbox (13, 19, 21-25) og Privat (4,9,18,33).

Illustrasjoner: Sille Vangbæk

Takk til Anne Gro Tvedt og Mona Vagnsnes Lien for et godt utgangspunkt, samt tidligere arbeidsgruppe (2015) og eksterne hjelpere for innspill. Vi takker også lærere og elever fra Jessheim vgs (2022), samt Rud og Rosenvilde vgs (2015) som har stilt opp på bilder.

3. utgave, Drammen, 2023

Hilsen eleven din

Til alle dere som ønsker oss elever det beste.

Det er vanskelig å sette ord på følelser hvis jeg aldri lærer ordene.

Jeg lever i en tid som setter press på meg og min generasjon. Livet er ikke alltid lett. For meg finnes det ikke noe tryggere sted enn skolen hvor noen kan lære meg mer om dette.

Jeg setter pris på at du valgte å prioritere oss. Vi følte oss sett, og vi følte vi lærte noe som kunne hjelpe oss med å kjenne oss selv. Det ble lettere å snakke sammen, både i klasserommet, men også blant venner og foreldre. Du lærte oss hvordan vi kunne hjelpe hverandre med å ikke bare snakke, men også høre.

Jeg setter pris på at du bryr deg om hvordan vi har det, og at du tok til deg kunnskapen fra VIP for å gjøre det på en god måte. Det er skummelt å kjenne på at man ikke alltid har det bra, men det er oftest fordi jeg tror jeg er alene.

Du hjalp meg med å forstå at det ikke er farlig.

Hilsen eleven din Camilla



Til deg som skal gjennomføre VIP Snakk om det

Som lærer er du avgjørende i gjennomføringen av VIP Snakk om det, og har ansvar for de første 3-5 timene om psykisk helse i klasserommet. Når elevene blir spurt ønsker de at nettopp læreren er delaktig i dette arbeidet.

Du er programmets viktigste ressurs, for det er du som former elevenes skolehverdag. At du tar opp temaet psykisk helse betyr mye for alle dine elever, uansett hva dere måtte snakke om og hvordan dere gjør det.

Dette heftet er ment som et verktøy slik at du kan finne din vei i arbeidet med psykisk helse. Første del av heftet fokuserer på gjennomføringen og gir tips og råd til deg som lærer. Andre del har et faglig fokus og sier noe om ungdom og psykisk helse og din rolle som lærer knyttet til dette. Til slutt har vi samlet noen generelle oppgaver, fire fagoppgaver, og et ferdig 3-timersopplegg som du kan bruke i gjennomføringen. **En liste over alle oppgaver og opplegg finner du på s. 20.**

” Finn din måte å gjøre det på. Samarbeid gjerne med en kollega, og velg temaer du føler deg komfortabel med og er interessert i.

Du skal ikke være terapeut, men pedagog i arbeidet med psykisk helse i klasserommet. Vi vet at lærere benytter VIP-timene til å ha fokus på alt fra følelser og kjærlighets-sorg, til klassemiljø og engstelse for å holde fremføringer. Finn din måte å gjøre det på. Samarbeid gjerne med en kollega, og velg temaer du føler deg komfortabel med og er interessert i.

Det er viktig at VIP Snakk om det er forankret i ledelsen og at skolens VIP-team bidrar med hjelp og støtte for å redusere utrygghet hos lærere. Noen skoler lager en felles plan for hvordan de lærerstyrte timene skal se ut. Andre skoler ønsker at læreren gjør det på sin måte.



Veiledningsheftet for ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet finner du på s. 27. Vi anbefaler at du går i dialog med de som skal besøke din klasse. Det er også av betydning at du er tilstede ved klassebesøket. Da får du og elevene en felles referanseramme.

På forrige side har en elev som har gjennomført VIP Snakk om det skrevet en hilsen til deg. På baksiden av heftet finner du et dikt av en annen elev som beskriver hvordan det er å være ungdom i dag. Vi håper disse kan inspirere deg til å ta opp temaet psykisk helse i din klasse.

Lykke til med gjennomføringen!

*Hilsen oss i VIP Psykisk helse i skolen
vip@vestreviken.no*

Gode råd til gjennomføringen

I dette kapittelet kommer vi med noen gode råd til gjennomføring av VIP Snakk om det. Vi anbefaler at du bruker elevheftet, og at du gjør deg noen refleksjoner før gjennomføringen i din klasse.

Noen lærere synes det er krevende å skulle snakke om temaer knyttet til psykisk helse fordi de opplever å ikke kunne nok. Det har vi stor forståelse for. Det er likevel viktig å huske på at alle lærere har verdifull livserfaring.

Fokuser på dialog og refleksjon, og vær gjerne selv med som en nysgjerrig samtalepartner. Ressursene knyttet til programmet vil også være til god hjelp.

VIP Snakk om det, FoL og Verdensdagen for psykisk helse

Knytt gjerne gjennomføringen til temaområdet folkehelse og livsmestring (FoL). Det er også mange skoler som knytter arbeidet til Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober. Verdensdagen har egne undervisningsressurser, og vi legger årlig ut et opplegg knyttet til Verdensdagen på vår nettside. Les mer om FoL på s. 8.

Trygge rammer i forkant

Før gjennomføring kan det være greit å ha reflektert rundt klassens møte med temaet psykisk helse. Det skaper trygghet for elevene å vite hva VIP Snakk om det er og ikke er. Nedenfor følger noen punkter som kan være gode å reflektere over:

- **VIP Snakk om det er ikke terapi.** Vi anbefaler ikke å legge opp til at elevene skal dele sårbare historier og egne vanskelige følelser. Det kan bli utfordrende både for den som deler og for dem som hører på. Hvis elever har behov for å snakke om hvordan de har det kan de henvises til helsesykepleier/rådgiver eller lærer (etter nærmere avtale). Legg tydelige føringer for timen i forkant. Noen ganger velger elever å fortelle, og det pleier å gå fint, men da er det viktig å snakke med elevene om at det som sies av personlige ting i klasserommet ikke skal deles med andre.
- **Noen elever kan bli mer berørt enn andre.** Dette avhenger ofte av temaene som tas opp. Hvis du har en elev som du vet har det vanskelig, kan det være greit å forberede eleven på hva dere skal gå igjennom. Det er ikke farlig om en elev blir følelsesmessig berørt. Kanskje trenger hen en pause ute av klasserommet. Forsøk gjerne å hente eleven inn igjen etter en stund, når følelsene er litt mer på plass. Vår erfaring er at dette pleier å gå veldig fint, og at elever som blir berørt setter pris på at VIP Snakk om det gjennomføres i klassen.

- **Hvor personlig ønsker du selv å være?**

Vi oppfordrer deg til å dele med dine elever så sant din historie er bearbeidet og ikke privat. Dette kan være med å avmystifisere og åpne opp for at temaet ikke er så farlig. Du skal kun være personlig hvis du kjenner at dette er greit for deg, og du tror elevene kan ha nytte av det.

- **Trenger du støtte?** Hvis du synes det er utfordrende å snakke om psykisk helse i klassen første gang, søk støtte hos skolens VIP-team. Samarbeid også gjerne med en annen lærer som kjenner klassen eller for eksempel helsesykepleier/rådgiver. Både planleggingen og den første økta kan gjøres i fellesskap.

Sjekkliste for gjennomføring

- Gjør deg kjent med «Veiledning for lærere og ressurspersoner» samt elevheftet.
- Finn plass på din timeplan. Vi anbefaler ikke kun enkelttimer, men det er fint om dine 3-5 timer kan gå over flere økter. Da mister ikke elever som er borte alle VIP-timene.
- Lag et opplegg for dine økter. Bruk veiledningsheftet, vippsykiskhelse.no og /eller ndla.no som inspirasjon.
- Kontakt ressurspersonene som skal besøke din klasse og fortell om hva dere skal snakke om før de kommer. VIP-teamet har kontaktinfo og ansvar for å legg besøkene inn i timeplanen.
- Sørg for at klassen har et classesett av elevheftet. Det kan være lurt at du tar vare på heftene mellom øktene slik at elevene ikke mister dem. Det er derimot fint om elevene får beholde heftet etter endt gjennomføring.
- Dersom det er avklart med ressurspersonene som skal komme på besøk, kan du samle inn anonyme spørsmål fra klassen og gi dem i rimelig tid før klassebesøket.
- Sørg for at du også er tilstede under klassebesøket.



Tips til bruk av elevheftet

Heftet har tekster om ungdom og psykisk helse, med fokus på tanker, følelser, relasjoner, at alle har en psykisk helse og at det er normalt at livet svinger. I siste kapittel gjennomgår de mest vanlige psykiske lidelsene og hvor man kan søke hjelp.

- Elevheftet finnes både på bokmål, nynorsk, engelsk og nordsamisk.
- Les gjerne forordet, samt starten av første kapittel «Alle har en psykisk helse» (s.5) høyt for elevene.
- Les i felleskap. Ved å bruke tid på skolen til å gjennomgå heftet, sikrer du at flest mulig får lest det. Dette kan gjøres i klassen eller i grupper. Vekk gjerne nysgjerrigheten ved å la elevene bla litt i heftet på egenhånd når de får det.

- Hvis du er usikker på valg av tema, kan du velge ett eller flere av kapitlene i elevheftet som utgangspunkt for dine timer.
- Bruk tenkepausene i heftet. Disse er gode utgangspunkt for egenrefleksjon, grupperefleksjon eller refleksjoner høyt i klassen. Klarer dere i samarbeid å komme fram til noen gode svar?
- Bakerst i heftet møter vi tre unge mennesker som alle har opplevd psykiske helseutfordringer. Dette kan være fint å bruke i VIP-timene fordi historiene beskriver psykiske plager og lidelser, samtidig som elevene får viktig informasjon om hvor de kan få hjelp.



Norsk digital læringsarena (ndla)

På ndla.no finner du fagtekster, oppgaver, læringsstier og filmer knyttet til folkehelse og livsmestring samt psykisk helse som vi har utarbeidet i samarbeid med NDLA. Finn oversikt på s. 20.

Nyttige FoL-ressurser på ndla.no:

QR-kode til fanen om FoL.



QR-kode til Verktøykassa om psykisk helse.

Har du spørsmål? Kontakt skolens VIP-team.
Mer om VIP Snakk om det på vippsyiskhelse.no

VIP Snakk om det og temaområdet folkehelse og livsmestring

Høsten 2020 kom det nye tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (FoL) inn i skolen. For første gang nevnes psykisk helse i en norsk læreplan. VIP Psykisk helse i skolen ønsker å være en ressurs for skolene i gjennomføringen av dette temaet.

FoL har blitt et tverrfaglig temaområde som gjennom overordnet del av læreplanen skal inn i hele skoleløpet og alle fag. I tillegg knyttes FoL til flere fagbeskrivelser og kompetansemål i enkeltfag.

En av begrunnelsene for å innføre FoL, og styrke elevenes fysiske og psykiske helse, var den antatte tendensen til økning i psykiske plager blant unge fra 2010 til 2020.¹

Kritikk av FoL

Temaet folkehelse har ikke fått så mye omtale, men flere har vært kritiske til innføringen av livsmestring som temaområde i skolen. Noen er redde for at fokus på livsmestring gir unge mennesker et for stort ansvar for sin egen psykiske helse. For at FoL skal bli noe mer enn en individuell prestasjon, krever det at skolen og læreren ser sin viktige rolle når det kommer til arbeidet med psykisk helse.

I overordnet del står det:

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.

En annen kritikk er at temaområdet ikke er et eget fag med egne kompetansemål, og dermed har blitt en slags hybrid som kan falle mellom to stoler. Er det læreren som skal ta ansvaret for FoL i undervisningen, eller skal dette være et satsningsområde på skolen som ledelsen holder i? Vi mener det må være begge deler.

Er lærer kompetent til å undervise i folkehelse og livsmestring?

I overordnet del står det at «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv».

Som lærer er man en av de voksenpersonene som følger ungdommene tetttest i hverdagen der livet leves. Det i seg selv gir en unik mulighet til å løfte perspektivene i FoL.

Hverken VIP Snakk om det eller FoL skal gjennomføres kun ved hjelp av helsetjenesten. Slik vi ser det er ikke folkehelse og livsmestring noe helt nytt som ikke lærerne kan noe om fra før. Som voksne vet vi mye om livet, og livskunnskap er allerede relevant for mange fag. FoL i læreplanen handler også om å tydeliggjøre og sette i



¹ Ungdataundersøkelsen, ungdatab.no

system mye som allerede gjøres. Gjennom FoL kan avbrudd i undervisningen som konflikter, spørsmål og tanker om det som skjer i hverdagen, nå synliggjøres som en del av det nye tverrfaglige temaet.

VIP Snakk om det – et verktøy i FoL arbeidet

Med en tydelig struktur for implementering som involverer både lærere og skolehelsetjeneste, er VIP Snakk om det et godt verktøy i arbeidet med FoL på skolen. Kapitlene i elevheftet er knyttet til temaene i FoL som beskrives i overordnet del (se boks). Flere av fagoppgavene og oppleggene i dette heftet og på nett er også knyttet til spesifikke faglige FoL-kompetansemål. I tillegg har vi samarbeidet med ndla.no om fagressurser og oppgaver knyttet til relevante temaer i folkehelse og livsmestring på alle trinn i vgs.

Fagtemaer i FoL fra overordnet del:

- Fysisk og psykisk helse
- Levevaner
- Seksualitet og kjønn
- Rusmidler
- Verdivalg og betydningen av mening i livet
- Mellommenneskelige relasjoner
- Å kunne sette grenser og respektere andres
- Å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner
- Forbruk og personlig økonomi
- Mediebruk

Du finner nyttige FoL-ressurser på ndla.no, se s. 7 og s. 20.

Praksisbeskrivelse - VIP Snakk om det på Vg1 Studiespesialisering

Eg og ein kollega delte dei to øktane mellom oss. I mi økt, fokuserte vi på temaet press og stress. Elevane opplevde første termin eit hopp i krav og forventningar, og det var mykje spenning i klassa, både fagleg og sosialt.

Etter å ha samla inn mobiltelefonar (viktig!), starta elevane i ein ring. Som ein oppstart og ei lenke til VIP-timen dagen før, fekk elevane beskjed om å skrive ned ein ting dei er taknemleg for. Her fekk 7-8 elevar dele det dei hadde skrive.

I løpet av timen fekk elevane sjå to filmar om tankar som vi fann på VIP si heimeside. Her fekk elevane i tilfeldige smågrupper diskutere kva som skaper stress og press for dei, før vi samla opp på tavla: *skule, karakter, framtid, vener, sosiale media – eller som ei gruppe sa det: å FAILE!*

Etter å ha lese tekstene om «Stress og press» og «Ingen er som alle andre» i elevheftet, følgde vi opp med filmen «Å sortere tanker»: Korleis kan ein sortere kva ein kan løyse med ein gong, kva ein treng tid eller hjelp til, og kva ein må leve med? Elevane laga og tok vare på kvar sine tankeskjema. Fleire gav uttrykk for at det var ei nyttig øving.

Til slutt fekk elevane skrive ned anonyme spørsmål til klassebesøket. Her kom det også fram nokre punkt det var viktig for oss kontaktlærarar å jobbe vidare med i klassen.

VIP Snakk om det fungerte godt i denne klassa, men ein viktig faktor for suksess trur eg var god planlegging og kommunikasjon mellom oss kontaktlærarane før og under opplegget. Eg brukar trygt dette opplegget igjen!

Tonje, kontaktlærer





Ungdom og psykisk helse

Psykisk helse handler om hvordan vi har det med oss selv, og hvordan vi takler livets opp- og nedture. Den psykiske helsa er spesielt sårbar i ungdomstiden, og som lærer er det derfor viktig å kjenne til noen av de viktigste risiko- og beskyttelsesfaktorene knyttet til psykiske plager og lidelser.

Strever ungdom mer psykisk enn før?

Store undersøkelser som Ungdata² viser at det stort sett står bra til med norsk ungdom. De fleste rapporterer at de har det bra psykisk og er optimistiske til framtiden. Samtidig strever en del med psykiske helseplager.²

Professor i helsepsykologi Arne Holte³ hevder at økningen av psykiske helseplager i stor grad handler om endring i holdninger og språkbruk rundt psykisk helse. Her er det imidlertid uenigheter i fagmiljøene. Eksempelvis er forskerne bak Ung-HUNT⁴ tydelige på at det er en reell økning av psykiske helseplager hos unge i dag, sammen-

² Ungdata (2022)

³ Bli ugene våre virkelig sykere og sykere? (2022), aftenposten.no

lignet med for noen tiår siden – også når man tar høyde for endret språkbruk.

Det er altså ikke entydige svar på om ungdom strever mer enn før, og tallene må tolkes med en viss forsiktighet. Uansett vet vi at mange ungdommer strever psykisk, og at alle unge mennesker har behov for å vite noe om hvordan de kan ta vare på sin psykiske helse og hvor de kan søke hjelp. Videre vet vi at psykiske plager og lidelser kan føre til at eleven ikke greier å utføre de oppgaver som skolen forventer.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Det er mange årsaker til at barn og unge utvikler psykiske plager og lidelser. Ofte er det summen av belastninger over tid som kan gjøre at en ungdom begynner å streve psykisk.

Generelt kan vi si at det finnes noen faktorer som hemmer en sunn og naturlig utvikling, såkalte risikofaktorer. Dette kan for eksempel være en genetisk sårbarhet for visse psykiske lidelser, eller høyt konfliktnivå hjemme.

På den andre siden finnes det noen faktorer som fremmer psykisk robusthet hos unge. Slike beskyttende faktorer kan for eksempel være trygge voksenrelasjoner på skolen eller gode fritidstilbud i kommunen.

Sosial ulikhet og psykisk helse

Ungdom er en sammensatt gruppe, og dessverre er det store sosiale forskjeller i helse. Levekår som trangboddhet og dårlig økonomi er sterke risikofaktorer for å utvikle både psykiske plager og lidelser.

Norske studier viser at blant gutter fra familier med det laveste inntektsnivået hadde 15,4 prosent blitt diagnostisert med en psykisk lidelse⁵ (her er også ADHD inkludert). Til sammenlikning er det bare 2,8 prosent av jenter fra høyinntekstfamilier som har en psykisk lidelse.

Det er altså ikke helt tilfeldig hvem som rammes av psykiske helseutfordringer. Et program som VIP Snakk om det kan ha en viss utjevne effekt, fordi det sikrer at alle ungdommer får tilgang til samme informasjon og verktøy for å kunne ta vare på sin psykiske helse.

Skolestress

Å oppleve stress i seg selv trenger ikke å være negativt. Noe stress kan gjøre at ungdom får økt motivasjon og fokus på skolen. Det er når stressnivået er for høyt over tid, at det skaper utfordringer. Langvarig stress er en risikofaktor for å utvikle psykiske plager og lidelser⁶. Stress kan også bidra til å forsterke symptomer på psykiske plager og lidelser som allerede er tilstede, derfor er stressreduisering viktig for elever som strever.⁴

Over halvparten av norske ungdommer beskriver at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant ungdommer som rapporterer om høyt skolestress, er det også flere som oppgir å ha psykiske plager. Det er imidlertid uklart om det er stresset i seg selv som fører til de psykiske vanskene, eller om elever med psykiske plager har større sannsynlighet for også å oppleve skolestress.

Som lærer kan du jobbe med å skape et læringsmiljø som kan redusere stress. Flere læringsressurser om stress og stressmestring finner du på ndla.no.

Hvor mange rammes?

- Det anslås at mellom 15-20 prosent av ungdom har psykiske helseplager⁷. Eksempler kan være søvnvansker, nedstemthet eller engstelse. Dette er ikke det samme som en lidelse eller diagnose.
- Psykiske lidelser brukes om en rekke tilstander eller diagnoser som for eksempel depresjon eller angstlidelser. Rundt 8 prosent av barn og unge har en psykisk lidelse⁸.



⁴ Helseundersøkelsen i Trøndelag (2022), NTNU

⁵ Mye større risiko for psykiske lidelser hos barn av foreldre med lav inntekt - FHI

⁶ Khan & Khan (2017). Chronic stress leads to anxiety and depression.

⁷ Helsedirektoratet, 2022

⁸ Folkehelseinstituttet, 2023

Lærerrollen i relasjon til psykisk helse og livsmestring

Den nye læreplanen har økt fokus på psykisk helse. Det kan også se ut som om dagens ungdomsgenerasjon strever mer med psykiske plager enn tidligere. Dette stiller økte krav til lærere. Det er mye du som lærer kan gjøre for å fokusere på psykisk helse, skape et trygt klasserom og tilrettelegge for elever som har det vanskelig.

Både opplæringsloven og læreplanen er tydelige på at lærerrollen handler om mer enn bare fagformidling. Du har ansvar for å skape et trygt og godt læringsmiljø.

Det er aller best å øve på livsmestring gjennom praksis i klasserommet. Der kan du som lærer være en rollemodell og bruke skoledagen til å synliggjøre perspektiver knyttet til livsmestring og psykisk helse.

Flere studier viser at relasjonen mellom lærer og elev er viktig for elevens trygghet, skoletrivsel og psykiske helse¹⁰. For å skape en god relasjon må man være en trygg voksen. Dette handler om å se enkeltelever, møte dem som medmennesker med respekt og omsorg, og tørre å ta kontakt når man ser at de har det vanskelig. Det handler også om å anerkjenne mangfoldet i klasserommet og bruke et språk som favner alle.

Trygghet i klasserommet

Når elever er trygge, lærer de bedre. Utrygghet påvirker konsentrasjon, og gjør det vanskelig å ta til seg ny læring.

Det er derfor viktig at du som lærer er bevisst på om dine elever kjenner seg trygge i klasserommet. Både på et fysisk, relasjonelt og emosjonelt plan.



¹⁰ Krane (2016) Teacher–student relationship, student mental health, and dropout from upper secondary school: A literature review (psykologisk.no)

Dette handler for eksempel om at elevene vet at deres følelser, tanker og oppfatninger kan uttrykkes og respekteres.

Snakk trygt

Inkluderende språkbruk skaper trygghet fordi det fører til at alle elever føler seg sett og regnet med. Dette er særlig viktig overfor ulike minoritetsgrupper. Å snakke trygt handler om å ikke anta at alle er som alle andre. For eksempel har det blitt ganske vanlig i skolen å snakke om «de voksne hjemme» i stedet for «mamma og pappa».

Et godt tips hvis du skal snakke om ulike minoritetsgrupper er å bruke formuleringen «de av oss som...». «De av oss som er samiske», «de av oss som strever psykisk», eller «de av oss som er transpersoner» er eksempler på hvordan du som voksen kan uttrykke at du vet at det er et mangfold i klasserommet og på skolen. Det er trygt for elevene å vite at du ser mangfoldet i klasserommet og viser at du anerkjenner det. Slå alltid ned på skjellsord knyttet til ulike minoritetsgrupper.

Elever med psykiske helseplager

Hun er veldig irritabel for tiden og de andre elevene har begynt å trekke seg unna. Du merker med en gang du kommer inn i klasserommet at hun er urolig. Hun møter ikke blikket ditt når du gir instruksjoner til klassen, og du hører at hun er ekstra krass overfor medelevene hun skal samarbeide med. Når klassen skal i gang blir hun sittende stille uten å foreta seg noe. Du går bort og spør om hun har forstått oppgaven. Da farer hun opp og roper «Tror du jeg er helt dum, eller?», og kaster drikkeflasken sin i veggen. Deretter løper hun ut av klasserommet.

En elev som har mye fravær, virker sliten, trist eller endrer atferd på en eller annen måte kan vekke bekymring. Hvis du er bekymret for en elev, er det fornuftig å dele dette med kollegaer som møter eleven regelmessig. Det kan være naturlig at du også tidlig drøfter bekymringen din med en av skolens ressurspersoner, for eksempel sosialrådgiver eller helsesykepleier. Hjelp kan også søkes fra tjenester utenfor skolen, for eksempel kommunal psykisk helsetjeneste eller barneverntjenesten.

Dersom det virker som om ungdommen trenger behandling for en psykisk lidelse kan fastlege eller kommunal psykolog henvise til Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP).

Vi anbefaler at du snakker med eleven det gjelder for å finne ut om du har grunn til å være urolig. Si at du er bekymret og hvorfor du er det, og lytt til hva eleven forteller. Ofte er det å lytte ordentlig den beste støtten vi kan gi til en som har det vanskelig.

Bekymrings samtalen

Du kan lese mer bekymrings samtalen på våre hjemmesider under fanen «For lærere».

Hvis eleven bekrefter din/deres bekymring, bør du og relevante ressurspersoner vurdere om skolens tilbud er tilstrekkelig eller om eleven trenger hjelp fra tjenester utenfor skolen. Det er mye forskning som viser at tidlig hjelp er viktig for rask bedring. Hvordan den psykiske helsa er i ungdomstiden er grunnleggende for hvordan veien blir videre i elevens liv.

Det er viktig å gjøre eleven oppmerksom på at skolen kan tilrettelegge når livet er vanskelig, og at skolen henviser videre til rett hjelpeinstans om nødvendig.

” Flere studier viser at relasjonen mellom lærer og elev er viktig for elevenes trygghet, skoletrivsel og psykiske helse.



” *Når ungdom blir uvanlig tause, har de som regel noe å fortelle.*



Hva skal du se etter?

Han har blitt så glemsk i det siste. Virker fjern og unnvikende. Leverer ikke inn leksene innen fristen. Lover og lover, men ingenting skjer. Når du spør, smiler han samvittighetsfullt og beklager. Du får dem når jeg kommer hjem, lover han, har visst glemt dem på en annen maskin hjemme. Neste dag er han borte, og når han er tilbake over helga har han fremdeles ikke levert. Han har heller ikke husket underskriften fra dem hjemme. Han lover å få fiksa det i morgen.

Som lærer kan det ikke forventes at du skal se alt. Det er heller ikke alltid slik at psykiske plager og lidelser hos elever gir seg utslag i akkurat det vi nevner her. Det er likevel viktig at du vet noe om hvilke faresignaler du bør være oppmerksom på. Her er noen typiske atferdsendringer som kan følge ved psykiske plager og lidelser hos elever:

- Endrer oppførsel
- Unngår sosial omgang
- Dårlig hygiene
- Synkende skolerestultater
- Økt/høyt fravær
- Konsentrasjonsvansker
- Søvnproblemer
- Virker nedstemt og trist
- Skolevegning
- Atferdsvansker (utagerende eller veldig tilbaketrukket)

Noen elever kan ha ett eller flere av disse tegnene uten at det er noe galt, men ofte tyder dette på at noe ikke er som det skal. Tydelig atferdsendring, som for eksempel markant taushet, er gjerne en indikator. Når ungdom blir uvanlig tause, har de som regel noe å fortelle.

Hvordan tilrettelegge for elever med psykiske helseplager?

Noen ganger får du som lærer informasjon om elevers psykiske helsetilstand før de begynner i din klasse. Da er hjelpeapparatet allerede koblet på, og eleven har kanskje krav på ekstra tilrettelegging og tiltak. Andre ganger er det du som finner ut at en elev har det vanskelig. Du har plikt til å melde fra til barneverntjenesten dersom du mistenker at en ungdom blir utsatt for alvorlig omsorgssvikt.

Det finnes ingen fasit på hvordan du skal forholde deg til elever som har psykiske helseplager. Du kommer langt med å være et medmenneske, men husk at du ikke er behandler.

Klargjør din rolle som veileder og tilrettelegger. Vær tydelig på at eleven ikke må snakke med deg om det som er vanskelig hvis eleven ikke vil.

Her er noen tips:

- Det kan være en lettelse for eleven at du snakker om elefanten i rommet. Bruk de ordene eleven bruker om seg selv.
- Si at du ser eleven og at du er der for hen. Du får kanskje ikke noe respons, men det vil ofte virke støttende og trygge eleven.
- Opptre ryddig, vennlig, empatisk og vis forståelse. Da vil du trygge eleven i en vanskelig situasjon.
- Lytt til elevens behov og ønsker og ta utgangspunkt i elevens forslag til hva som kan hjelpe.
- Det kan være en fordel at eleven er åpen med klassen, men dette kan være vanskelig for noen. Legg eventuelt opp en strategi for åpenhet i samarbeid med elevtjenesten eller helsetjenesten, dersom ungdommen er i behandling.
- Sett opp jevnlig avtaler med eleven slik at tilrettelegging er mulig.
- Skaff informasjon om hvordan skolen kan tilrettelegge og presenter muligheter som egner seg for eleven din.
- Forsøk å fokusere på skoledagens små mestringsopplevelser. Grip inn hvis du ser at hverdagen sklir ut.
- Søk råd hos helsesykepleier, rådgiver eller miljø-tjenesten om du trenger det.
- Ta kontakt med hjelpeapparatet hvis du er bekymret for din elev, men snakk med eleven om dette først.

” I møte med mennesker som til tross for traumatiske opplevelser og vanskelige livsvilkår har klart seg rimelig bra, har jeg ofte spurt hva som har hjulpet dem. Da er det mange som nevner en lærer.

*- Anne Sælebakke¹¹,
lærer og psykoterapeut*

I tillegg til å formidle fag, er en av dine viktige arbeidsoppgaver å skape en trygg ramme rundt læringen og legge til rette hvis noen er syke. Å ha en åpen dialog med eleven om hvordan skoleuka best mulig kan gjennomføres er et godt utgangspunkt.

Du skal ikke være alene om å tilrettelegge for elever som trenger det. Dette er like mye skolens og ledelsens ansvar. Tilpasset skolegang er avgjørende for at elever med psykiske helseplager og lidelser skal lykkes.

Rådgiver i samarbeid med kontaktlærer og Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT), har en viktig rolle. Sammen kan dere sette opp alternative ukeplaner og legge strategier for å komme i mål med utdanningen. I tilfeller med langvarig sykdom kan det være aktuelt å søke om å få utvide skoleløpet. Hør med rådgivertjenesten om dette.

Tiltak kan være: tilpassede pauser, tilrettelegging ved prøver/eksamener/framlegg, noe fleksibilitet i forhold til tilstedeværelse, og hjelp til oversikt og struktur.

Utfordringer i klasserommet

Det kan være krevende å forholde seg til elever som strever psykisk. En elev som ikke har noe filter og stadig lar alle sine mørke tanker og følelser prege omgivelsene, er utfordrende å forholde seg til. En elev som er innesluttet og sjelden deler eller tar del, skyver lett andre fra seg.

Noen ganger må du som lærer hjelpe eleven, eller nære venner av eleven, med å sette nødvendige grenser. Dette gjelder særlig hvis man jobber tett i for eksempel et gruppearbeid. Det kan være nødvendig å skjerme andre elever ved å gi tydelige ansvarsoppgaver eller å ta en prat på forhånd med gruppa til den som strever.

¹¹ Livsmestring i skolen (2018)



Andre elever skal ikke være faglige eller sosiale buffere for en som har det vondt. De skal ikke bære det ansvaret for tilrettelegging som skolen skal ta. Hvis du ser at noen elever tar ansvar for andre elevers psykiske helse, bør du gripe inn og tilby veiledning fra helsesykepleier eller rådgiver også til disse elevene.

I elevheftet finnes et eget kapittel om psykiske plager og lidelser (s.32), der kan elevene også lese om det å være venn med en som har det vanskelig (s. 23).

Omsorgstretthet i læreryrket

Skolehverdagen er ofte preget av stress. Det er særlig mange nyutdannede lærere som synes møtet med skolehverdagen kan være tøft. Når rutinene mangler, blir arbeidspresset gjerne enda større.

Dette, kombinert med at vi som lærere opplever at vi ikke strekker til i krevende samspill med elever, kan føre til omsorgstretthet. Vi opplever at vi gir og gir, samtidig som vi glemmer å ta vare på oss selv.

Oftest handler dette om at oppgavene blir for krevende til at de kan løses med de ressursene som er tilgjengelige i systemet. Egne verdier kommer i konflikt med hverdagens forventninger. Følelsen av utilstrekkelighet kan føre til negative tanker om oss selv, vår egen kompetanse og innsats. Vi kan også begynne å plassere skyld på «alle der ute» som ikke gjør nok. Omsorgstretthet kan være et forstadium til utbrenthet. Søk hjelp hvis du har kjent på dette over tid.¹²

¹² Halstensen (2017). Livsmot og mestring i folkehøgskolen.

Vi bærer med oss personlige sårbarheter i møte med elever

- Hvorfor berører noen personlige historier og følelser oss mer?
- Hvorfor gjør noen elever at du blir ekstra sliten?
- Hvilke reaksjoner vekkes i deg i møte med disse elevene?

Selvivaretagelse

For å unngå omsorgstretthet er det viktig å søke veiledning og støtte fra gode kolleger, som medlærere, helsesykepleier eller rådgiver. Selvivaretagelse er ikke bare den enkeltes ansvar, men noe som henger tett sammen med ivaretagende systemer og et støttende fellesskap på arbeidsplassen.

” Selvivaretagelse er ikke bare den enkeltes ansvar, men noe som henger tett sammen med ivaretagende systemer og et støttende fellesskap på arbeidsplassen.

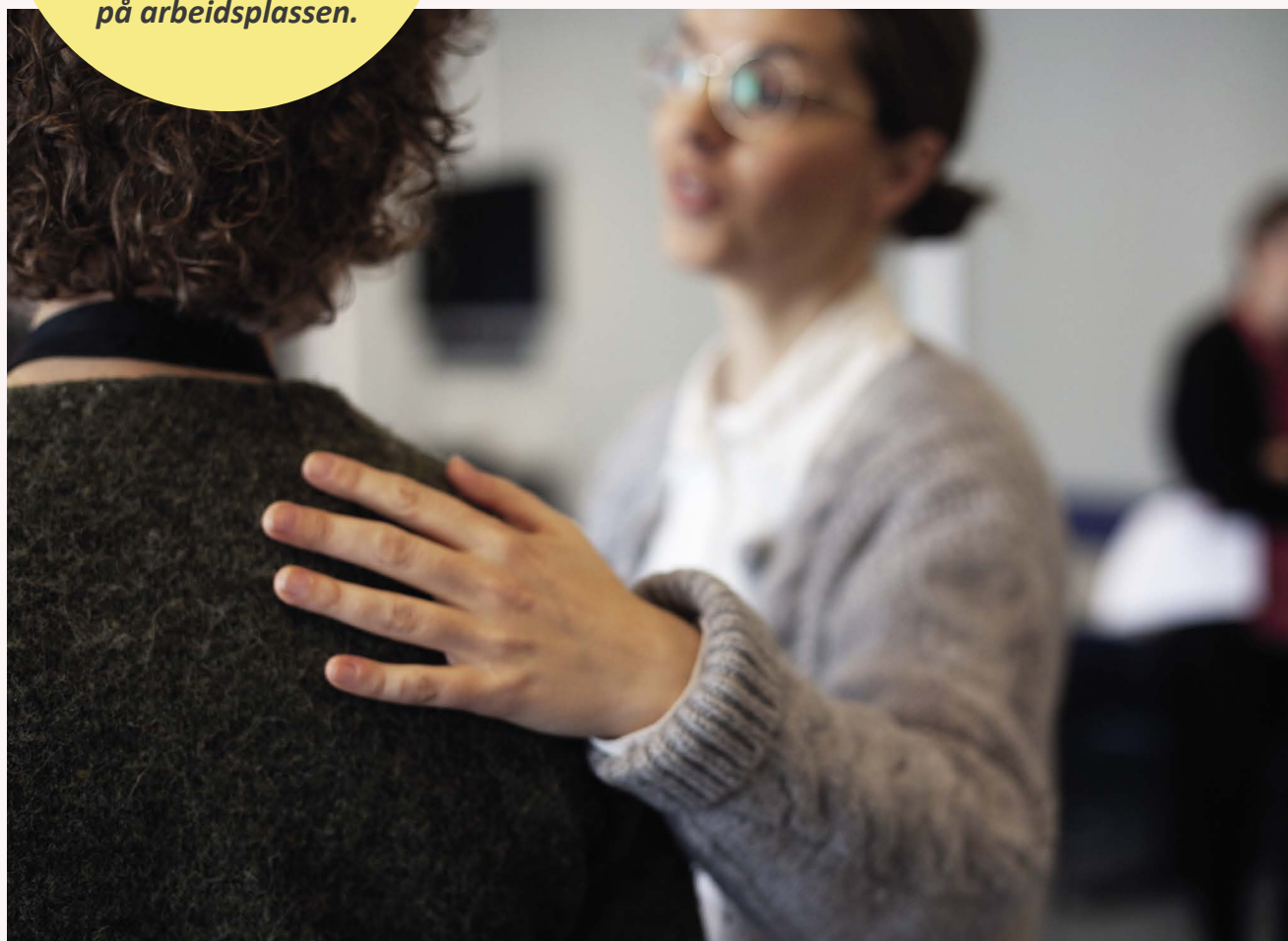
Bevisstgjør din leder om utfordringer som du opplever i din arbeidshverdag. Hvor går din tålegrense? Du skal ikke stå alene med ansvaret for tilrettelegging når det gjelder elever som har psykiske utfordringer.

Selvivaretagelse handler også om stressmestring. Gode pauser og nok hvile er avgjørende. Kanskje må du kjempe litt for å få til dette.

Spør deg selv hva som er aller viktigst og hva som kan vente. Vær litt rampete, krev plass og øv på å ikke ta ansvar for mer enn det som er ditt. Hvis du ikke tar vare på deg selv er det vanskelig å ta vare på elevene.

Vi håper at arbeidet med psykisk helse kan vise deg hvor viktig dette er.

På vippsykiskhelse.no under fanen «For lærere» kan du finne innspilling av et foredrag om omsorgstretthet i læreryrket.



Praksisbeskrivelse - VIP Snakk om det på Vg1 yrkesfag

Jeg har fokus på psykisk helse gjennom hele året. På yrkesfag er vi færre elever per klasse, noe jeg ser på som en fordel. Det gir meg større mulighet til tett samarbeid med elevene, og gjør det ofte lettere å oppdage humørforandringer hos dem.

Ved å bygge en god relasjon til elevene, åpner det for at de som ønsker kan ta kontakt. Elevene vet da at de blir møtt med åpenhet og at det er trygt å fortelle om de vanskelige tingene.

Når jeg opparbeider et godt og trygt klassemiljø åpner det også for at elever kan komme til meg med bekymringer om andre elever.

Det er et stort flertall av gutter på TIF. Derfor jobber vi med at det ikke blir for mye «gutta-stemning» i klassen, men har fokus på samtale, samhandling og tilhørighet.

Jeg gjennomfører «Vaffelfredag» en gang i måneden eller oftere hvis jeg føler det er behov for det. Gjerne i starten av skoleåret for å skape et godt klassemiljø. Da sitter jeg og elevene rundt bordet og har elevstyrt samtale. Mobil ikke er lov. Vi kan også spille kort eller ta utgangspunkt i noe fra elevheftet som ligger på bordet.

Samtalen gir meg et innblikk i elevenes hverdag. Rundt bordet er det stor takhøyde og elevene vet at de ikke dømmes for det de snakker om. Jeg spør gjerne om hva elevene skal gjøre i helga. Hvis det er noe spesielt følger jeg gjerne opp på mandag.

Jeg synes det er viktig å prate om psykisk helse fordi alle har en psykisk helse. Vi må tørre å snakke om forskjellene på god og dårlig psykisk helse, og vi må tørre å spørre om hvordan det går og kunne hjelpe eleven med de utfordringene de møter. Både store og små.

André, kontaktlærer på Teknologi- og industrifag (TIF)

Tips fra André:

«Reflekterende pauserom»

Legg til rette for gode samtaler om psykisk helse ved bruk av metoden «dialogkafé». På yrkesfag kan dette gjøres for eksempel på pauserommet utenfor verkstedet. Sett sammen pulter til et bord på pauserommet. Sett kaffe/te/saft og kjeks på hvert bord, i tillegg til en plakat hvor det står et refleksjonsspørsmål. Ha flere pausebord, og la elevene være i ca. 15 minutter ved hvert bord før de bytter.

Gruppene skal skrive stikkord eller setninger på plakaten. Oppmuntre elevene til å diskutere temaene, mens lærer går rundt og gir eksempler for å få i gang refleksjonen. Hver gruppe skal lese det gruppene før har notert.

Gå gjennom plakatene i felleskap etter at alle gruppene har vært igjennom alle stasjonene.



Oppgaver og opplegg for lærere

Som lærer står du ganske fritt til hvordan du gjennomfører dine timer i VIP Snakk om det. Derfor har vi mange typer oppgaver og opplegg i dette heftet. Uansett hva du ønsker å bruke timene på, er det aller viktigste at psykisk helse blir tatt opp som tema.

Finn din vei i gjennomføringen. Det kan bety å følge et av våre opplegg eller å gjøre noe helt eget. Mulighetene er mange, og det finnes ingen fasit.

I dette kapittelet åpner vi med noen korte innledningsøvelser som kan være fine å starte med. Videre har vi laget en oversikt over alle våre oppgaver og opplegg, i heftet, på nett og på ndla.no. I heftet har vi både generelle oppgaver og faglige oppgaver. Alle er knyttet til folkehelse og livsmestring. Helt til slutt har vi laget et ferdig 3-timersopplegg om tanker og følelser.

Innledningsoppgaver

De innledende oppgavene kan være gode å bruke for å peile elevene inn på temaet psykisk helse.

En god ting ved denne dagen

Sitt gjerne i ring. Elevene skal tenke på sin morgen og finne en positiv ting ved den. Det kan være noe helt enkelt. Her finnes ingen fasit. Elevene får litt tid til tenke før man snakker etter tur. Det kan være lurt at lærer begynner. NB! Legg lista lavt med noe som er enkelt, for eksempel: «en kopp kaffe», eller «at sola skinner».

Øvelsen gjør at alle blir sett og hørt, slik at det kan bli lettere å stille spørsmål etterpå. Samtidig gir den en positiv start på dagen. Vi opplever både positive og negative ting hver dag, men vi har en tendens til å huske det negative. Øvelsen kan også være en fin avslutning etter siste skoletime eller en økt med VIP Snakk om det. Hva har vært bra ved denne skoletimen eller økta?

Bilder og følelser

En bunke med bilder (postkort, utklipp, utskrift o.l) kan brukes til mye. I delen for ressurspersoner finnes en oppgave der bilder brukes som en måte å presentere seg selv på (s. 34). Samle sammen en bunke med bilder, f.eks ulike postkort. Det er fint om bildene viser variasjon: mennesker, dyr, steder og reklame, abstrakt og figurativ kunst. Elevene sitter i ring. Lærer legger bildene i midten, og hver elev får velge seg et bilde. De skal se på bildet og fortelle de andre hvilke følelser de synes dette uttrykker. Pdf med forslag til bilder finnes på vår hjemmeside under fanen «Oppgaver og opplegg».



Psykisk helse

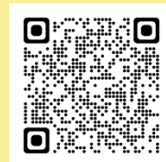
Alle elevene legger inn ett til tre ord i for eksempel mentimeter.com som de forbinder med psykisk helse. Programmet lager dette om til en ordsky som klassen ser på i felleskap. Denne kan også gjøres på gamlemåten ved å lage et tankekart på tavla. Avslutt med å lese definisjonen på s. 5 i elevheftet. *Var klassen inne på noe?*

Liste over oppgaver og opplegg for lærere

Generelle oppgaver og opplegg knyttet til FoL

- Å grue seg til å holde framføring (s.21)
- Rus og psykisk helse (s. 21)
- Depresjon – «Black dog» (s. 35 i veiledningsheftet for ressurspersoner)
- Følelser – innføringsoppgave (på nett)
- 4-hjørnersøvelse om følelser (på nett)
- Mat og psykisk helse (på nett)
- Å snakke om å ha det vanskelig – «Rådebank» (på nett)
- Bildedeling (på nett)
- Mobbing og krenkelser – «Gjenforeningen» (på nett)

QR-kode til vår side med alle oppgaver og opplegg som ligger på nett:



3-timersopplegg knyttet til FoL om tanker og følelser (s. 25)

Oppgaver og opplegg knyttet til fag

- Oppgave i naturfag – Søvn (s. 23)
- Oppgave i samfunnskunnskap - Samtykke (s. 22)
- Oppgave i engelsk – Aksept (s. 22)
- Oppgave i MDD/drama – Tunge dager (på nett)
- Oppgave i yrkesfag – HMS og stress (på nett)

Vi oppdaterer våre oppgaver på nett gjennom året. På vår hjemmeside vippsykiskhelse.no kan det derfor finnes flere oppgaver enn det som står her.

3-timersopplegg i tekniske yrkesfag (på nett)

5-timersopplegg i norsk og samfunnsfag (på nett)

Oppgaver for ressurspersoner

På s. 34 i dette heftet finnes oppgaver for ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet som skal delta på klassebesøk. Disse kan også brukes av lærere og heter: Samtale om psykisk helse, Tanker og tankefeller, Depresjon og «Black Dog». På nett finnes også: Ungdomshjernen, Stress og angst, Linjeøvelse om psykisk helse, 4-hjørnersøvelse om følelser samt et ferdig 2-timersopplegg.

Undervisningsressurser på ndla.no

- Læringssti om tankefeller
- Læringssti om stress og press
- Hva er psykisk helse?
- Hvordan kan jeg ta vare på min psykiske helse?
- Liker du meg? – øvelse om sosiale medier
- Ensomhet (med oppgaver)
- Minoritetsstress (med oppgaver)

5 korte undervisningsfilmer laget i samarbeid med NDLA

Filmene heter: Psykiske plager og lidelser, Minoritetsstress, Følelser og følelsesregulering, Hvordan være en god venn for en som strever, Hvordan vet vi at en relasjon ikke er bra for oss.



Generelle oppgaver knyttet til folkehelse og livsmestring

Generell oppgave: Rus og psykisk helse

Relevante FoL-temaer fra overordnet del: levevaner, rusmidler, verdivalg og betydningen av mening i livet, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

Våre holdninger til rusmidler påvirkes av hvordan disse er integrert som en del av levevanene i samfunnet vi vokser opp i og av våre nærmeste relasjoner, som familie og venner. Bruk av rusmidler påvirker våre grenser og hvordan vi møter andres grenser.

Elevene leser teksten «Rus og psykisk helse» på s. 19-20 i elevheftet. Presiser for elevene at alkohol er inkludert i begrepet rus. De deles deretter inn i grupper på 3-4 elever. Bruk gjerne makkergrupper. Elevene svarer på følgende spørsmål:

- Beskriv fordeler og ulemper ved å ruse seg. Hvordan henger dette sammen med psykisk helse?
- Hvordan påvirker venner og de sosiale miljøene vi befinner oss i (f.eks. russtid, revy og idrettslaget) våre holdninger til rus?
- Hvorfor tror dere noen synes det er ubehagelig at andre ikke drikker alkohol på fest eller i sosiale settinger?
- Hvordan påvirker offentlig personer, sosiale medier, filmer, serier og musikk våre holdninger til rus?
Kom gjerne med eksempler.

En utvidet versjon av denne oppgaven finnes på vippsykiskhelse.no.

Generell oppgave: Å grue seg til å holde fremføring

Relevante FoL-temaer fra overordnet del: mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

Det er vanlig å grue seg til å framføre noe foran klassen, og for en del elever går dette utover læringen. Her er en oppgave som kan bidra til økt refleksjon rundt mestringsstrategier når dette oppleves vanskelig.

Slik går du frem:

Del elevene inn i grupper på 4-5 og be dem skrive ned svar på spørsmålene under. Svarene skal legges frem foran resten av klassen til slutt. Samle sammen gruppenes forslag og gjør dem tilgjengelig for klassen på Teams eller annen elevportal som tips og råd hvis man gruer seg til fremføring.

- Hva kan klassen bidra til å gjøre det lettere for den enkelte elev å framføre?
- På hvilke måter kan den enkelte elev forberede seg for å minske følelsen av stress?
- Hva kan lærer bidra med for å legge til rette for den enkelte elev som skal framføre?
- Fortell hverandre om en fremføring du opplevde som en god mestring. Hva var det som fungerte? Hvordan ble du møtt? Hvordan hadde du forberedt deg?

Gruppen blir enige om en historie fra spørsmål 4 de vil dele med resten av klassen. Gruppen blir selv enige om hvordan de vil legge frem opplegget, men oppfordre gjerne til å benytte noe av det de selv har kommet frem til at tidligere har fungert ved prestasjoner. Du kan lese mer om forskjellen på frykt og angst i elevheftet på s. 35.



Avspenningsøvelser

Å ta seg tid innimellom til å gjøre en avslapningsøvelse kan ha stor effekt på stressnivået hos deg og dine elever. I tillegg er effekten av ordentlig ro og avspenning at man blir mer opplagt og konsentrert etterpå. På ndla.no finner du to innspilte avslapningsøvelser på 6 minutter og 11 minutter som du kan gjøre sammen med elevene.



Oppgaver og opplegg knyttet til fag

Oppgave i samfunnskunnskap og naturfag: Samtykke

FoL i naturfag (fagbeskrivelse): Gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse.

FoL i samfunnskunnskap (fagbeskrivelse): Elevene utviklar kunnskap om kva og kven som påverkar identiteten, sjølvkjensla, tryggleiken og tilhøyrsla deira. I faget møter elevane tema som (...) seksualitet.

Kompetansemål:

- Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål (naturfag)
- Reflektere over utfordringar i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdiar, normer og lover som gjeld kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap)



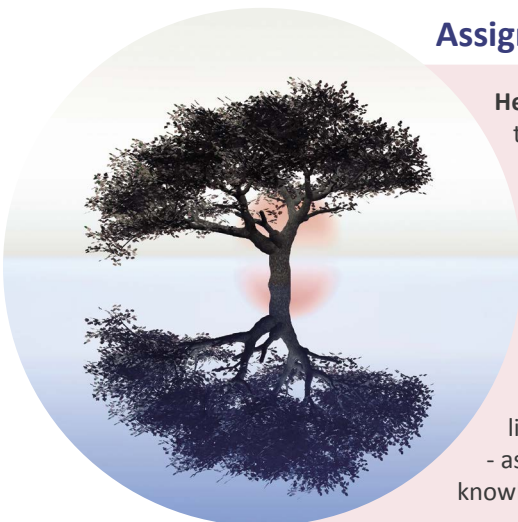
Se filmen: Historien til Even gjenfortalt av Axel (YouTube)

1. Hva er samtykke? Be elevene reflektere for seg selv og skrive ned forslag. Snakk sammen om dette høyt i klassen etterpå.
2. Hvordan kan man være helt sikre på at noen samtykker?
3. Hva kan gjøre det vanskelig å sette egne grenser i en seksuell situasjon?
4. Hva kan du gjøre det vanskelig å oppfatte andres grenser i seksuelle situasjoner?
5. På hvilken måte kan ungdomskulturen som omgir deg gjøre det lettere eller vanskeligere å sette egne grenser og respektere grensene til andre? Kom gjerne med konkrete eksempler.
6. Hva kan vi gjøre for at det skal bli lettere å sette egne grenser og oppfatte og respektere grensene til andre. Hva kan du gjøre som venn?

Spørsmål a) kan også stilles i [mentimeter.com/Kahoot](https://www.mentimeter.com/Kahoot) med ulike alternativer som svar, og spørsmål b) kan fungere i en ordsky. Dette vil bidra til deltagelse fra hele klassen.

Avslutning:
Oppsummer sammen i klassen og se filmen: Historien til Alex gjenfortalt av Yasin (YouTube)

Assignment in English: Acceptance



Health and life skills in English: In the English subject, the interdisciplinary topic of health and life skills refers to developing the ability of the pupils to express themselves in writing and orally in English. This forms the basis for being able to express their feelings, thoughts, experiences and opinions and can provide new perspectives on different ways of thinking and communication patterns, as well as on the pupils' own way of life and that of others.

Competence aims, English Vg1:

- read, discuss and reflect on the content and language features and literary devices in various types of texts, including self-chosen texts
- assess and revise one's own texts based on criteria in the subject and knowledge of language

**Grant me the serenity
to accept the things
I cannot change, courage
to change the things I can,
and wisdom to know
the difference.**

Serenity - The state of being calm, peaceful, and untroubled.
'an oasis of serenity amidst the bustling city' (oxforddictionaries.com)

Acceptance is important for us to move forward in life and come to terms with ourselves as we are, especially when life is difficult. The «Serenity Prayer» originated from the theologian Reinhold Niebuhr (1892-1971), and has since spread to help services such as Alcoholics Anonymous (AA). The message, with its clear focus on acceptance and mindful thinking, has been found to align with psychological theory about the importance of accepting what one cannot change and focusing on what one can do something about.

The teacher divides the students into pairs or groups. The students discuss the questions and then summarize with the teacher.

1. Regardless of whether one believes or not, this text speaks to something universally human about accepting that life goes up and down. Why do you think this text has become so popular?
2. How can the text help us to manage difficult events in life?
3. Can you come up with any examples of the three situations described in the text? A situation where one cannot change anything, a situation where it requires courage to do so, and a situation where it can be difficult to know the difference between when to accept and when to change.
4. Create your own «Message of acceptance» inspired by the «Serenity prayer». Translate the text into Norwegian. Use words that you are comfortable with. How would it sound for you to be able to use it?

Oppgave i naturfag: søvn

FoL i naturfag: Gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal kunne forholde seg kritisk til og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø i både hverdags- og arbeidsliv.

Kompetansemål Vg1:

- Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder.



Elevene leser artikkelen *Ny studie: 85 prosent av norske tenåringer sover for lite. Det er fordi de har «sosial jetlag»*. (aftenposten.no). Artikkelen er bak betalingsmur, så et alternativ er å trekke ut noen fakta fra denne artikkelen eller be elevene lese sammendraget (på engelsk): *Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study.*

Refleksjonsspørsmål:

1. Artikkelen beskriver en undersøkelse der ca. 10.000 ungdommer deltok.
 - a) Hvor mye søvn trenger ungdom?
 - b) Hvor mye sover de faktisk (på hverdager og i helger)? Diskuter det dere finner ut. Kan dere kjenne dere igjen?
 - c) Vurderer dere at denne artikkelen er en pålitelig kilde? Hvorfor/hvorfor ikke?

Læreren viser deretter en kort video om søvn fra NRK-serien *Livsmestring. Kort fortalt - Livsmestring – Søvn*

Etter å ha sett videoen skal gruppene svare på disse spørsmålene:

1. Hva styres døgnrytmen vår av og hva kan forstyrre søvnen vår?
2. Hvordan påvirker søvn vår fysiske og psykiske helse?
3. Sover du nok (ifølge artikkelen)? Hva skal til for at du og dine venner hadde sovet nok?

Elevøvelse:

Elevene skal føre oversikt over sin egen søvn. De første to ukene gjør de som de pleier, de to neste sørger de for å få nok søvn. Hva gjør dette med formen din? Skriv ned i søvntabellen hvor mange timer du sover hver natt og fyll inn tall der 1 er dårligst og 10 er best fysisk/psykisk form påfølgende dag. Hvilken effekt har nok søvn for den daglige psykiske og fysiske helsen sammenliknet med de dagene/ukene du ikke får nok søvn? Andre interessante observasjoner?

Eksempel på søvndiagram:

Natt til	La meg	Stod opp	Hvor mange timer søvn	Fysisk form (1-10)	Psykisk form (1-10)

Oppgave i yrkesfag: HMS og stress

FoL i ulike yrkesfag:

- Gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som setter dem i stand til å ta ansvarlige valg, enten det er hjemme, på skolen eller i arbeidslivet. (...) håndtere medgang og motgang, om å sette egne grenser, respektere andres grenser og vise samarbeidsvilje (Vg1 teknologi- og industrifag)
- mestre krav som stilles i arbeidslivet (Vg1 elektro og datateknologi).
- sikre god fysisk og psykisk helse i arbeidslivet gjennom kunnskap om helse, miljø og sikkerhet (Vg1 salg, service og reiseliv).

Eksempel på relevante kompetansemål:

- risikovurdere og utføre arbeidet i overensstemmelse med rutiner/gjeldene bestemmelser for helse, miljø og sikkerhet (...) gjøre rede for og vurdere hvordan partene i arbeidslivet samarbeider for å utvikle et bedre arbeidsliv (Vg1 elektro og datateknologi/Bygg- og anleggsteknikk)

1. Forberedelse: Prate litt om stress

- a) **Hva oppleves som stressende?** Lærer tar en prat med elevene om hva stress er og hvilke situasjoner på arbeidsplassen som kan skape stress. Her kan man gjerne finne noen konkrete eksempler: kunde er misfornøyd, du ligger etter skjema med en arbeidsoppgave, du er redd for høyder og skal opp i en kran. Hør med elevene hva de synes er stressende. Lærer kan ta utgangspunkt i sidene om stress på arbeidstilsynet.no. På siden om arbeidsrelatert stress er det også en liten video som handler om å snakke om stress på arbeidsplassen.
- b) **Hva kan skje om man er for stressa?** Kom gjerne med eksempler på hva som kan skje på arbeidsplassen av skader og ulykker i stressede situasjoner. Her er det viktig å understreke at vi må ha fokus på å gjøre en god jobb framfor å stresse og ta snarveier, fordi kunders liv kan være i fare. Klassen kan se filmer fra YouTube av farlige situasjoner, for eksempel truckførere som krasjer i real eller noe annet innen eget fagfelt.

I elevheftet på s. 15 kan dere sammen lese om hvordan stress påvirker den psykiske helse.

2. Øvelse: Prat med sjefen

Lærer deler inn elevene i par (evt. tre). En (eller to) skal være arbeidsgiver og en skal være ansatt.

Elevene skal se for seg sin arbeidsplass eller en tenkt framtidig arbeidsplass. Oppgaven er: Du som er ansatt skal se for deg en situasjon hvor du har opplevd plager knyttet til stress over lengre tid. Bruk gjerne eksempler fra samtalen i sted. Du skal nå gå til arbeidsgiver og fortelle om arbeidssituasjonen din, hva som gjør at du er plaget og be arbeidsgiver om hjelp. Sammen skal dere legge en plan for hvordan arbeidshverdagen kan bli bedre og stresset reduseres der du jobber. Bruk gjerne tipsene fra Arbeidstilsynet. Både arbeidsgiver og ansatt skal vite noe om hvilke rettigheter og plikter man har.

3. Prat sammen

Etter øvelsen snakker klassen i felleskap om hva arbeidsgiver og arbeidstaker kom fram til på de ulike gruppene. Har de andre i klassen andre forslag, eller er de enige?

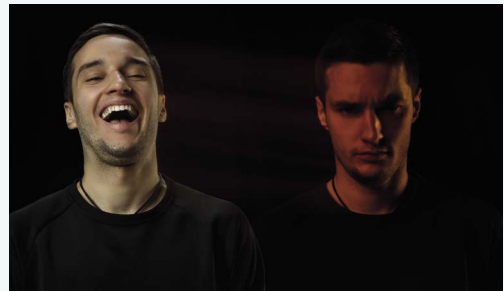
Spørsmål til hjelp i samtalen kan være:

- Hvem har ansvar for at man har det bra på jobb?
- Ville det ha vært vanskelig å be arbeidsgiver om hjelp hvis du ikke hadde det bra på jobb? Hvis ja, hva skal til for at du likevel hadde sagt fra?
- Hvordan kunne du hjulpet din kollega hvis vedkommende ikke hadde det bra på jobb?

Disse refleksjonsspørsmålene kan også gjøres som «Reflekterende pauserom» slik det beskrives på s. 18.

Generelt 3-timersopplegg om tanker og følelser

Relevant FOL-tema fra overordnet del: fysisk og psykisk helse, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.



En ferdig Power Point-presentasjon med dette opplegget finnes på våre nettsider under «Oppgaver og opplegg».

Del 1: Hva er psykisk helse (ca. 20 minutter)

Kategorisering av faktorer forbundet med psykisk helse:

- Elevene setter seg i makkergrupper eller deles inn i grupper på 4-5 personer. Hver person får utdelt noen lapper.
- Elevene får 1 minutt hvor de blir bedt om å skrive ned hva de forbinder med psykisk helse. Dette kan være ett ord eller en hel setning. Elevene skal skrive så mange lapper de klarer.
- Når gruppa er ferdig med å skrive lapper skal de plassere de ulike lappene i kategorier de lager selv. Dette kan være en fin øvelse for å finne ulike fellestrekk ved det de har skrevet.

Refleksjonsoppgave:

Etter denne øvelsen kan dere for eksempel se filmen «Kort fortalt – hva er psykisk helse?» på NRK eller lese side 5 i elevheftet. Diskuter deretter i felleskap følgende tre spørsmål:

- Hva betyr det å ha en god psykisk helse?
- Hva er det som påvirker vår psykiske helse?
- Tidligere var det lite åpenhet om psykisk helse. Hvordan tenker dere at det er i dag. Er det greit å snakke om psykisk helse i ditt lokalmiljø eller er det fremdeles noe som ikke blir snakket om?

Del 2: Tanker og tankefeller (ca. 45 minutter)

Øvelse: Tanker, følelser og handlinger

Forberedelse: Les side 6 i elevheftet og/eller se filmen «Kort fortalt: Hva er en tanke» på NRK.

Jobb sammen med makkeren/sidepersonen din. Tenk deg at du har fått tilbake en viktig prøve du har forberedt deg godt på, og får en dårlig karakter. Det går mange ulike tanker gjennom hodet ditt.

1. Skriv en liste med minst fire ulike eksempler på hva slags konkrete tanker man kan ha etter prøven.
2. Prøv deretter å beskrive hvilke følelser dere tror de ulike tankene kan være med på å skape.
3. Sorter de tankene dere har skrevet ned i to ulike kategorier. En kategori for tanker som vil være til hjelp når man får en dårlig karakter og en kategori med tanker som ikke er til hjelp.
4. Diskuter hva dere selv, medelever og læreren kan gjøre for at dere skal øve på å tenke på en måte som hjelper dere å håndtere en dårlig karakter.

Veiledning til lærer:

Her er det viktig at du understreker overfor elevene hvor utfordrende det er å la de hjelpsomme tankene få større plass enn de ikke-hjelpsomme tankene. Alle mennesker har kritiske eller negative tanker i blant, og det er ikke så lett å bestemme seg for å «tenke positivt». Dette handler om øvelse, og om å klare å gjenkjenne de tankene som ikke er til hjelp for oss. Det er videre viktig at læreren hjelper elevene med å skille mellom hva som er tanker og hva som er følelser. For noen elever kan det være vanskelig å forstå forskjellen.

Øvelse: Tankefeller

- a. Forberedelse: Les side 7 i elevheftet om tankefeller, eller teksten på ndla.no (QR-kode i elevheftet).
- b. Elevene går sammen i grupper. Lærer gir hver gruppe en tankefelle de skal jobbe med. Grupper skal sammen presentere tankefellen for de andre elevene i klassen. Bruk gjerne egne eksempler og forsøk gjerne å presentere tankefellen på en kreativ måte:
 - Bruke ett eller flere eksempler filmer og serier.
 - Lage en tegning.
 - Lage enkel en posterplakat.
- c. **Oppsummerende refleksjon i plenum:**
Hvordan påvirker tankene våre den psykiske helsen?

Del 3: Følelser og følelsesregulering (ca. 45 minutter)

Film/tekst oppgave

Se filmen «Følelsesregulering» på ndla.no og/eller les side 8 og 9 i elevheftet. Diskuter i grupper:

1. Hva betyr det å regulere følelser?
2. Hvorfor er det viktig å lære å håndtere følelsene sine på en god måte? Gi minst to konkrete eksempler.
3. Hvorfor har vi flere negative enn positive følelser? (For eksempel: Hvordan tror dere de negative følelsene kan ha hjulpet mennesker i steinalderen til å overleve?)

Øvelse følelsesregulering

Når du er stressa før en viktig prøve eller noe annet du gruer deg for, kan det hjelpe med noen korte stressmestringsteknikker.

Veiledning til lærer:

Understrek for elevene at slike stressmestringsteknikker er noe man må øve på over tid, og at ikke alle vil merke effekt første gang man tar disse i bruk. Kanskje kan det kjøles uvant for noen i starten.

Prøv følgende øvelser i fellesskap i klassen:

- o **Pust kontrollert:** Pust inn mens du rolig teller til fire og pust deretter ut mens du rolig teller til fem. Forsett til du kjenner deg roligere. Her er det viktig at du puster med magen, og ikke bare med brystet. Se for deg at du blåser opp magen som en ballong når du puster inn - og at pusten går rolig ut av «ballongen» når du puster ut.
- o **Spenn og slapp av i musklene:** Spenn musklene i kroppen i fem sekunder og slapp av. Gjenta øvelsen flere ganger til du slapper mer av.
- o **Fokuser på et avslappende mentalt bilde:** Forestill deg en situasjon hvor du har det trygt og bra. Du kan bruke fantasien eller bruke et fint minne. Ikke la forstyrrende tanker feste seg, men la dem gli forbi.

Diskuter i plenum. Hvordan var det å bruke slike teknikker. Var det lett eller vanskelig? Hvorfor, hvorfor ikke? Hvordan kan slike enkle teknikker hjelpe deg å regulere følelsene dine? Hvilke andre ting kan hjelpe deg å regulere følelser foran en viktig presentasjon?

Hvis det er tid: Hvordan ta vare på sin psykiske helse

- Elevene leser «Hvordan du kan ta vare på din psykiske helse» på s. 13 i elevheftet.
- Elevene svarer på tenkepausen «Hva tror du samfunnet, skolen og de voksne hjemme kan gjøre for at du og dine medelever tar godt vare på sin egen psykiske helse?». Tenkepausen kan besvares individuelt, i grupper eller i fellesskap i klassen.



Del 2 - Veiledning for ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet til gjennomføring av VIP Snakk om det

Innhold

DEL 2: FOR RESSURSPERSONER FRA HELSE OG SOSIALFELTET

Til deg som skal på klassebesøk	28
Klassebesøket – hva og hvordan	29
Ofte stilte spørsmål fra ressurspersoner om klassebesøk	32
Praksisbeskrivelser fra klassebesøk	33
Oppgaver til klassebesøket	34
Mer informasjon	39

Hvem kan være ressurspersoner?

Ressurspersoner kommer ofte fra skolen og/eller skolehelsetjenesten. Det kan for eksempel være rådgiver, helsesykepleier, miljøarbeider eller PP-rådgiver. I tillegg bruker mange skoler eksterne ressurspersoner fra for eksempel BUP, lokal psykisk helsetjeneste, utekontakten eller liknende.

Til deg som skal på klassebesøk

Takk for at du ønsker å representere tjenesten din på klassebesøk! Vi er veldig glade for at du vil være en del av VIP Snakk om det. Uten din innsats er programmet ikke mulig å gjennomføre.

Hva nå?

Denne delen av heftet henvender seg til deg som skal gjennomføre et klassebesøk. Kontaktlærer skal allerede ha gjennomført de første 3-5 timene med fokus på psykisk helse. Du og den du skal være sammen med har ansvaret for de 2 siste timene, som vi kaller klassebesøket.

Hvorfor ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet?

Den erfaringen du har med å hjelpe ungdom, og din faglige forståelse for helsefremmende og forebyggende arbeid, er grunnen til at vi vil ha nettopp deg til å snakke om psykisk helse i skolen. Sammen med din makker, kan dere komme med svar på spørsmålene som lærer kanskje ikke kan svare på, og gå mer i dybden på enkelte temaer som lærer kan kvie seg for å ta opp.

Dette er også en mulighet for dere til å treffe alle elevene på skolen og gi hjelpetjenestene et ansikt. Forskning viser at terskelen for å be om hjelp er lavere hvis man vet hvor man skal henvende seg¹.



Nyttige ressurser:

- **«Veiledning for lærere og ressurspersoner».** Heftet som du nå leser i, skal bidra til at du føler deg forberedt til å møte en klasse med elever på videregående skole. Vi anbefaler at du også titter i lærerdelen i starten av heftet, for å få innsikt i både elev- og lærerperspektivet. Oppgavene som foreslås for lærerne kan selvsagt også brukes av deg.
- **«VIP Snakk om det - elevhefte».** Vi anbefaler å bruke dette heftet under klassebesøket. Her tar vi opp mange ulike temaer knyttet til ungdom og psykisk helse, som vi har tatt utgangspunkt i når vi har laget ressurser til deg.
- **2-timersopplegg med PowerPoint presentasjon.** Vi har laget et forslag til 2-timersopplegg for klassebesøk og presentasjon som ligger på vår hjemmeside. Du finner mer info om denne på s. 36.
- **Mal til e-post.** Vi har laget forslag til en e-post som du kan sende til lærer før ditt klassebesøk. Se QR-kode på neste side.
- **Skolens VIP-team.** Hver skole har sitt eget lokale VIP-team som kan hjelpe deg hvis det dukker opp utfordringer på veien.

For mer informasjon om VIP Snakk om det eller flere oppgaver og tips gå inn på vår hjemmeside vippsykiskhelse.no. Der har vi en egen fane for ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

Lykke til med gjennomføringen!

Hilsen oss i VIP Psykisk helse i skolen
vip@vestreviken.no

¹ Hafstad & Augusti (2019) *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år*. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Klassebesøket – hva og hvordan

Det er opp til deg og din makker hvordan klassebesøket gjennomføres. Finn din måte å gjøre det på. Husk at besøk av dere, uavhengig av tema og metode, er viktig i seg selv.

Noen har mye erfaring med å snakke om psykisk helse i klasserommet, andre ikke. Dette har vi tatt hensyn til da vi utarbeidet materialet, og du kan selv plukke og tilpasse til ditt eget opplegg. Vi gir likevel noen anbefalinger og tips som kan være et godt utgangspunkt for gjennomføring av klassebesøket.

Dialog med lærer i forkant

I forkant av deres besøk skal lærer ha hatt 3-5 timer i klassen om psykisk helse. Timene kan bli svært forskjellige fra klasse til klasse, avhengig av elevers interesse og relasjon til læreren.

Å få i gang en dialog med læreren før klassebesøket er viktig for en vellykket gjennomføring. Da kan du få vite noe om hva som rører seg i klassen og hvilke temaer de er opptatt av. Når du vet hva lærer har gjort er det også lettere å bygge videre på dette.

Man kan dessverre erfare at en lærer ikke har gjennomført sin økt før du kommer. Vi anbefaler derfor at du skriver en e-post til lærer noen uker før. Forslag til e-post, som du står fritt til å redigere i, finnes på vår hjemmeside:



Planlegging av klassebesøket

Disse stikkordene² kan være en hjelp til å planlegge og gjennomføre klassebesøket:

Hvem er målgruppen/deltakerne?

- Hva vet dere om elevene? (Alder, programfag, klassemiljø)
- Er det noe spesielt som har skjedd i klassen eller på skolen som dere bør vite om?

Hva er rammene?

- Når skal dere møte opp?
- Hvor mye tid har dere, og når er det pause?
- Hvor mange er det i klassen?
- Hvilket rom skal dere være i?
- Har du tilgang på pc/prosjektor og lyd?

Hva er målet?

- Hva vil dere at elevene skal lære?

Hvilke temaer skal dere fokusere på?

- Hva har elevene jobbet med i timene med lærer?
- Ta utgangspunkt i våre ressurser og tilbakemeldingene du har fått fra lærer.
- Hvis anonyme spørsmål er utgangspunktet for klassebesøket, ta utgangspunkt i disse ved valg av temaer. Les mer om dette på s.30.

Hvilke metoder vil du bruke?

- Dialog med klassen?
- Film eller gruppeoppgaver?
- Hva har fungert tidligere og hva er du selv komfortabel med?

Evaluering?

- VIP-teamet på skolen har ansvaret for evalueringen av VIP Snakk om det. Du får beskjed om dere skal gjennomføre denne. Sett i så fall av 5 minutter på slutten av økta.
- Får du satt av tid til å lære av erfaringene til neste klassebesøk?

² Didaktisk relasjonsmodell fra Bjørndal & Lieberg, S. (1978) *Nye veier i didaktikken?: en innføring i didaktiske emner og begreper.*

Forslag til metoder

Dialogundervisning

Vi anbefaler dialogundervisning som hovedmetode for klassebesøket. Å diskutere med hverandre kan bidra til økt refleksjon hos den enkelte. I dialog med dere har elevene mulighet til å stille spørsmål om det som opptar dem.

Noen klasser er mer stille enn andre. Læreren, som kjenner klassen, kan være en nyttig sparringspartner for å få til en god dialog. Vi har også laget flere oppgaver som fokuserer på refleksjon og dialog (s. 20). Husk at selv om klassen er stille så kan de få med seg mye. Vår erfaring er at elever setter stor pris på klassebesøket uansett.

Anonyme elevspørsmål

Mange skoler bruker anonyme spørsmål som utgangspunkt for klassebesøket. Dette fungerer godt for mange, men ikke for alle. Mange spørsmål kan bety mye forberedelsestid. Diskuter med VIP-teamet hvordan dere ønsker å gjøre det.

Det er også lov å si nei hvis spørsmålene kommer for sent. Da må dere forklare dette for elevene når dere er på besøk. Hvis elever har utarbeidet anonyme spørsmål kan det oppleves vanskelig om de ikke blir besvart. Forklar hvor elevene kan henvende seg hvis de ikke opplever å få godt nok svar på spørsmålene sine.

Hvis du benytter anonyme spørsmål, forsøk å «bake» svarene inn i generelle temaer. Ikke rams opp spørsmålene. Dette kan oppleves som utleverende når spørsmålene er sensitive. Informer gjerne elevene om at dere svarer på spørsmålene på denne måten.

Eksempler på anonyme elevspørsmål

- Er det normalt å føle seg ensom?
- Hvordan få bedre selvtillit?
- Hvordan kan jeg hjelpe vennen min som har psykiske problemer?
- Hvordan kan jeg få et bedre forhold til mat og kropp?
- Hvordan kan jeg søke hjelp når jeg føler jeg ikke fortjener det?

Del fra din egen arbeidshverdag

Start gjerne med å si noe om bakgrunnen for hvorfor dere er der og hvordan VIP Snakk om det ble til (s.2). Vi vet at mange elever og lærere er nysgjerrige på hva profesjoner innen helse- og sosialfeltet faktisk gjør. Snakk gjerne om eget yrke, utdanning og arbeidshverdag i starten av klassebesøket.



SV

Forslag til temaer

I målformuleringene til VIP Snakk om det ser du hva slags fokus programmet har (s. 2). To skoletimer er kort tid, og vi anbefaler at du fokuserer mest på generell psykisk helse, og ikke går i dybden på sjeldne symptomer og tilstander. Bruk elevheftet som utgangspunkt.

Aktuelle temaer hentet fra elevheftet

På s. 36 finner du QR-kode til et 2-timersopplegg med tilhørende Power Point-presentasjon. Temaene nedenfor er alle dekket i dette opplegget.

Alle har en psykisk helse (s.5)

Definer gjerne psykisk helse og presiser at dette er noe alle har. Her kan det være fint å normalisere det å ha utfordringer, men samtidig si noe om hva som skal til for å få en diagnose og hvor man eventuelt kan få hjelp.

Tanker og følelser (s.6-9)

Vi anbefaler å ha fokus på tanker og følelser – og hvordan disse påvirker hverandre. Ta gjerne utgangspunkt i avsnittet om tankefeller (s.7), da det å bli klar over tankefeller kan hjelpe oss med å regulere følelser. En oppgave om tankefeller finner du på s. 35.

Selvfølelse og selvtillit (s.11-12)

Si gjerne noe om forskjellen på selvfølelse og selvtillit, og dine erfaringer som fagperson med ungdommer som strever med dette.

Rus og psykisk helse (s.19-20)

Vi anbefaler å snakke litt om rus på klassebesøket, men vær bevisst på moralisering. Ha gjerne fokus på enkel informasjon om hvordan rusmidler kan påvirke kroppen og hjernen, og hva som kan hjelpe elevene til å ta gode valg for seg selv. Bruk gjerne rusinfo.no.

Relasjoner (s.21-31)

Vi har et eget kapittel om relasjoner som heter «Meg og de andre». Elever er ofte opptatt av hvordan man kan være en god venn for noen som strever. Fokus på relasjoner kan knyttes opp til alle temaene ovenfor.

Noen ønsker å ta opp selvmordstanker som tema i klassebesøket. Under fanen «For ressurspersoner» på vår hjemmeside har vi en egen ressurside med film knyttet til dette temaet.



Ofte stilte spørsmål fra ressurspersoner om klassebesøk

Hjelp, dette har jeg ikke tid eller kompetanse til!

Vi vet at de fleste som jobber innenfor helse- og sosialfeltet har mye å gjøre, og dere har også ulik erfaring og utdanning. Husk at dette er en fin måte å nå ut til alle elevene i videregående skole, der alle får samme informasjon. Du trenger ikke å være ekspert for å gjennomføre et klassebesøk, og det er opp til deg å forme timene ut fra din kompetanse.

Kan jeg bruke egne ressurser og filmer som ligger ute?

Ja, absolutt! Sjekk at kilden er kvalitetssikret og krediter de som har laget den.

Hva gjør jeg hvis klassen ikke er forberedt?

Noen ganger kan du dessverre oppleve at klassen er lite forberedt. Da er det lurt å vise forståelse for at dette kommer litt brått på elevene, men at temaet angår alle mennesker. Fortell om hensikten med å ha fokus på psykisk helse i skolen. Vi anbefaler at du gjennomfører opplegget du og din makker har forberedt, fordi besøk fra dere uansett er verdifullt. Her kan oppgaven vi har lagt opp til på side 34 være til hjelp.

Hjelp, de sier ingenting!

Det kan noen ganger være vanskelig å få elevene i tale om temaet psykisk helse. Ofte kan det hjelpe å be elevene diskutere med den ved siden av eller i grupper først, for så å svare høyt. Da kan dere også gå fra gruppe til gruppe og veilede eller stille spørsmål. Innledningsoppgavene som står på side 34 er også gode for stille klasser.

Min makker kommer ikke. Hva gjør jeg?

I utgangspunktet er dere to på klassebesøket, men noen erfarne skoler gjennomfører med bare en person av ressurshensyn. Noe kan også skje som gjør at du eller din makker blir forhindret. På en stor skole er det en utfordring å flytte på klassebesøk. Det er derfor fint om du gjennomfører selv om du er alene. Film og dialog med lærer kan være til god hjelp underveis.

Hvilke ord skal jeg bruke?

Unngå bruk av fagterminologi uten å forklare. Bruk et enkelt og tydelig språk, og relater temaene til ungdomshverdagen.



Praksisbeskrivelser fra klassebesøk

I løpet av mine fire år som miljøarbeider har jeg hatt mange klassebesøk. Stillingen min gir meg anledning til å prate om løst og fast med elevene på skolen i hverdagen. Noen av dem har ukentlige samtaler med meg om sin psykiske helse. Derfor er det viktig for meg at de skiller mellom samtalen vi har én til én og klassebesøkene. Gjennom klassebesøket får elevene et bredere perspektiv på arbeidet til miljøarbeiderne.

I forkant av klassebesøket samler lærer inn anonyme elevspørsmål. Disse bruker vi til videre planlegging og utforming av en Power Point-presentasjon med videoer. Noen av temaene som tas opp og filmene som vises kan være tunge. Vi har derfor en ressursperson som er tilgjengelig på et samtalerom på skolen. Elevene får vite på forhånd at de kan forlate rommet, og gå til ressurspersonen underveis i klassebesøket. Noen av temaene kan være sårbare for enkelte elever.

Når vi snakker om ulike tema innenfor psykisk helse, bruker vi vår egen hverdag og liv som eksempler og lar deretter elevene være med i samtalen. Først ved at alle

skal si en setning om temaet, etter tur. Til slutt legger vi til rette for åpen diskusjon.

En suksessfaktor for oss har vært å la elevene få stille spørsmål underveis i forbindelse med tematikken som tas opp. Noen av våre elever vegrer seg for å stille spørsmål i fellesskap. Vi har da brukt elektroniske skjemaer som Microsoft Forms underveis, slik at elevene kan stille spørsmål/kommentere anonymt direkte til oss.

Shasawar,
miljøarbeider



Klassebesøk har jeg alltid gjennomført sammen med helsesykepleier. Helsesykepleier kjenner skolen, elevene og de ansatte, og har vært en nøkkelperson i planleggingen av tidsplan og holdt jevnlig kontakt med lærerne. Hun har og bidratt til å «ufarliggjøre» besøket vårt litt – alle er vant til at hun kommer innom.

Å besøke skoleklasser har vært mye mindre skummelt enn jeg fryktet på forhånd. Det har vært morsomt, meningsfullt og opplevdes som et privilegium å få snakke om viktige tema med flotte ungdommer. Elevene utfordrer meg stadig med gode refleksjoner, spørsmål og tanker jeg ikke hadde kommet på selv.

Ingen klassebesøk er like. Vi har alltid startet med en navnerunde, der alle presenterer seg på en litt morsom måte. Jeg sørger alltid for å få kontakt med eleven og gjentar navnene, så jeg kan huske noen av dem. Håpet er å ufarliggjøre det å snakke i plenum. Vi har brukt en PowerPoint for å skape en struktur i besøket. Anonyme spørsmål fra elevene er en ypperlig anledning til å få utfordret myter og antakelser om psykisk helse. Vi har forsøkt å ha et levende materiale og brukt dagsaktuelle sanger, TV-programmer, Tiktok-trender o.l. for å gjøre temaene relevante. Kahoot har også vært et morsomt verktøy som skaper engasjement og rom til å reflektere i fellesskap underveis.

Gode forberedelser er viktig for å lykkes med klassebesøkene. Ha jevnlig kontakt med skolen og lag en tidsplan for gjennomføringen. Under klassebesøket er jeg opptatt av å få fram hva elevene er opptatt av, ufarliggjøre temaet psykisk helse og vise dem at det finnes gode hjelpere rundt dem. Dialogen kommer alltid først. Derfor kan det bli mye improvisasjon og at man må være forberedt på å måtte forkaste hele presentasjonen til fordel for samtale med elevene.

Til deg som skal besøke en klasse:
Senk skuldrene, tør å by på deg selv.
Det er ålreite ungdommer du skal møte.
Lykke til!

Solveig,
kommunepsykolog



Oppgaver til klassebesøket

Her er en oversikt over innledningsøvelser og oppgaver som kan være til hjelp for å få til et vellykket klassebesøk. Du velger selv om du vil bruke disse eller ha et eget opplegg. Uansett hva du velger kan du finne inspirasjon og gode ideer til klassebesøket.

De første oppgavene er innledningsøvelser som er laget for å «varme opp» klassen. Alle skal få ordet, og temaet psykisk helse blir introdusert. Resten av oppgavene kan settes i sammenheng med forskjellige temaer innen psykisk helse, som også er belyst i elevheftet. Du finner også flere oppgaver i lærerdelen av dette heftet og på våre nettsider.

Innledningsøvelser

Presentasjon av elevene

La alle elevene presentere seg ved å si navnet sitt sammen med for eksempel: favorittmatrett, fargen på tannbørsten sin, favorittfarge eller favorittmåned. Velg en. Du og din makker begynner med dere selv for å vise hvordan det gjøres.

Bildet om meg

En bunke med bilder (postkort, utklipp, utskrift o.l.) kan brukes til mye. Det er fint om bildene viser variasjon med relativt nøytrale temaer som for eksempel mennesker, dyr, steder, reklame eller kunst.

Tips: Vi har laget en pdf-fil med bilder som du kan printe ut under «Oppgaver og opplegg» på vår hjemmeside.

Elevene må gjerne sitte eller stå i ring. Dere legger bildene i midten. Elevene blir bedt om å trekke et bilde de synes passer til seg. Så skal de etter tur si navnet sitt og hvorfor de valgte dette bildet. Det er fint hvis en av dere kan starte. Det kan for eksempel lyde slik: «Jeg heter Jeg valgte dette bildet fordi jeg har bursdag snart». Hvis klassen virker usikker, kan man først snakke med den ved siden av og så få kortet presentert for klassen av sin makker.

Du kan også bruke bildene i slutten av klassebesøket for en liten oppsummering. Da kan de velge et bilde med utgangspunkt i noe de har tenkt eller lært i klassebesøket/VIP-timene.

Hva gleder du deg til?

Be elevene nevne en ting de gleder seg til. Presiserer for elevene at det ikke trenger å være noe stort, og at det kan være vanskeligere å kjenne på dette på en dårlig dag. Eksempler kan være: å se en film i kveld, at man skal møte en man er glad i, at det snart er sommer eller lignende. Begynn med deg selv. Dette kan hjelpe med å sette en realistisk standard. Hensikten med øvelsen er det helsefremmende aspektet i det å ha en god ting å se frem til. Reflekter gjerne litt rundt dette etter øvelsen. Du finner flere innledningsøvelser på s. 19.

Samtale om psykisk helse (tematiseres i elevheftet s.13)

Tid: ca. 15-20 minutter, avhengig av hvor aktive elevene er.

Målet er å få elevene engasjerte, bruke egne ord og uttrykk fra sin hverdag slik at flere kan kjenne seg igjen.

Dette er en modell for samtale med klassen om psykisk helse. Bruk tavle/smartboard og skriv opp spørsmålene (A-E) fra venstre til høyre på tavlen. La elevene summe med den ved siden av seg først på hvert spørsmål, for så å dele et svar med klassen. Bruk gjerne notatene på tavlen videre i klassebesøket.

- Hva gir god psykisk helse i hverdagen?
(Eksempel: relasjoner, være med venner, musikk, fritidsaktiviteter, trene, se på film/kino).
- Hvilke utfordringer kan man møte i hverdagen?
(Eksempel: relasjoner med venner, kjærlighetssorg, sykdom i familien, krangling, skilsmisse, krav).
- Hva kan man gjøre selv for å mestre utfordringer?
(Eksempel: uttrykke dine behov, sette grenser, be om hjelp, snakke med noen, fysisk aktivitet/hvile).
- Hva ønsker man av de man er glad i, for eksempel familie og venner, når man har det vanskelig?
(Eksempel: forståelse, hensyn, at de lytter, tåler at du er sur og lei deg, få være seg selv, behandlet som vanlig).

Depresjon - «Black Dog» (tematiseres i elevheftet s.33-34)

Tid: Ca. 20 minutter.

Den animerte, engelsktalende filmen «Black Dog» handler om depresjon og varer i 4 minutter. Filmen ligger på våre hjemmesider under fanen «Filmer» og finnes med norsk tekst. «Black Dog» er laget av Verdens helseorganisasjon og bruker en svart hund som metafor for å beskrive kjennetegnene ved depresjon. Uttrykkene i filmen er også overførbare til angstlidelser. Tiltakene hovedpersonen gjør i filmen for å få det bedre er også gode tips til hvordan alle kan ta vare på sin psykiske helse. Forbered klassen på filmen. Forklar at den sorte hunden er en metafor. Be dem se spesielt etter uttrykk for depresjon og hva som hjelper. Bruk teksten på YouTube.

Del i grupper. Gruppene diskuterer spørsmålene nedenfor som de senere deler med klassen.

1. Hensikten med filmen er å øke kunnskap om depresjon. Hva i filmen gjør mest inntrykk på deg?
2. Hvilke tegn til depresjon presenteres i filmen?
3. Hvilke «bli-bra-tips» kommer hovedpersonen med?

Tanker og tankefeller (tematiseres i elevheftet s. 6-7)

Tankefeller kan beskrives som «mentale snarveier» som vi ofte bruker uten å være klar over det. Når vi står i konflikter eller kjenner på sterke følelser er det ekstra vanlig å havne i en eller flere tankefeller. Ved f.eks. depresjon eller angst er slike mentale snarveier svært vanlige. Tankefellene som brukes i oppgaven kan du finne på s. 7 i elevheftet og i 2-timersopplegget som ligger i en Power Point-presentasjon på vår hjemmeside.

Be elevene gå sammen to og to – gjerne med sin makker hvis de har dette.

1. Les opp følgende eksempel for klassen:

Se for deg at Trine står i skolegangen, og ser en hun kjenner. Hun sier «hei!», men personen går rett forbi uten å hilse.

2. Spør elevene:

Hva tror dere Trine føler nå og hvorfor tror dere hun føler det slik?

Be elevene summe sammen to og to noen minutter. Be så om tilbakemeldinger og refleksjoner i plenum. Få frem at hvordan vi tolker en situasjonen påvirker hvordan vi føler oss, og at tolkning er forskjellig fra person til person.

3. Nevn eksemplene på tankefellene:

Hvis elevene har heftene foran seg er det fint, hvis ikke er det lurt å benytte PowerPoint-foilen vi har laget til denne oppgaven.

4. Spør elevene:

Hvilke tankefeller kan ha dukket opp? Kan dere gi eksempler fra situasjonen med Trine på hva som kan ha ført til disse tankefellene?

Be elevene summe sammen to og to noen minutter først, og be så om deres refleksjoner. Hjelp gjerne til å reflektere rundt hvilke tankefeller som kan ha dukket opp og at det er vanlig å ha flere forskjellige tankefeller i samme situasjon.

5. Les opp følgende eksempel for klassen:

Se for deg at Trine står i skolegangen, og ser en hun kjenner. Trine sier «hei!», men personen går forbi uten å si noe. Trine stopper opp et lite øyeblikk og tenker: «Dette var merkelig. Kan det være at personen kanskje ikke så meg, eller hadde dårlig tid?»

6. Spør elevene:

Hvordan tror dere Trine ville følt seg når hun tenker på denne måten?

Be elevene summe sammen to og to noen minutter først, og oppsummer i plenum. Spørsmålet kan bidra til at elevene ser kobling mellom tanker og følelser, og selv kommer fram til svarene.

7. Spør elevene:

Hva tror dere Trine ville gjort neste gang hun så denne personen?

Be elevene summe sammen to og to noen minutter først, og oppsummer i plenum. Spørsmålet kan bidra til at elevene ser mer konstruktive løsninger. Kanskje Trine ville tenkt at personen var opptatt med sine egne tanker, hadde dårlig tid, eller kanskje hun ville sagt «hei» til personen. Mest sannsynlig ville man sett situasjonen på en annen måte, særlig hvis man ikke hadde gått i tankefeller.

8. Oppsummer til slutt:

Hvordan vi tenker og fortolker en situasjon kan påvirke hvordan vi føler oss. Noen ganger kan tolkningene være riktige, andre ganger kan de være preget av tankefeller, som oftere kommer når vi er sinte, stresset eller lei oss. Som vi så i eksempelet over, så kan dette også påvirke handlingene våre – om vi velger å hilse eller ikke neste gang vi møter en person som ikke har hilst på oss. Som regel er vi mennesker ofte i våre egne tanker og opptatt av oss selv, f.eks hva vi skal gjøre den neste timen. En annen persons atferd trenger ikke alltid ha noe med deg å gjøre.

På nett finner du også disse oppgavene:

Linjeøvelse om psykisk helse
Ungdomshjernen
Stress og angst
4-hjørnersøvelse om følelser



2-timersopplegg – Power Point-presentasjon

Vi har laget et forslag til 2-timersopplegg for klassebesøk i en presentasjon som ligger på vår hjemmeside.

Du kan ta utgangspunkt i denne når du forbereder besøket. Du velger selv om du vil benytte presentasjonen slik den er, bruke deler av den og supplere med eget opplegg, eller kun bruke den som inspirasjon. Opplegget kan ta både mer og mindre tid enn det vi antar.

Presentasjonen finner du her:



Mer informasjon

For en vellykket gjennomføring av VIP Snakk om det er implementeringen på skolen viktig. Her spiller det lokale VIP-teamet en stor rolle. Vi anbefaler en digital evaluering etter gjennomføringen. Vi tilbyr gratis opplæring/oppfriskning for alle som bruker programmet.

VIP-team

Vi anbefaler alle skoler som gjennomfører programmet å ha et lokalt VIP-team (på minst fire personer), som ledes av VIP-kordinator ved skolen. VIP-teamet fordeler oppgaver knyttet til gjennomføringen mellom seg, organiserer gjennomføring og klassebesøk, er i kontakt med eventuelle eksterne ressurspersoner og støtter lærere som trenger det. Eksempler på hvem som kan være del av et slikt team er: avdelingsleder, helsesykepleier, PPT-rådgiver, miljøarbeider, rådgiver og representant fra lærergruppa og elevrådet.

Gratis oppdatering i VIP Snakk om det

Trenger din skole en oppfriskning av VIP Snakk om det? Vi besøker gjerne skolen for å komme med gode råd, oppdatert informasjon om ungdom og psykisk helse, samt nye oppgaver og filmer. Alt knyttet til temaområdet folkehelse og livsmestring. Ta kontakt for å høre hva vi kan tilby.

Evaluering

Vi oppfordrer alle som har gjennomført VIP Snakk om det til å evaluere gjennomføringen. Lenke til evalueringen finnes på vår hjemmeside.

VIP Psykisk helse i skolen tilbyr også

VIP Makerskap - et tiltak for bedre klassemiljø ved skolestart

VIP Makerskap kan være et ledd i det psykososiale arbeidet ved skolestart og videre med klassens læringsmiljø. Tiltaket kan knyttes opp til skolens arbeid med psykisk helse og er en praktisk måte å jobbe med temaområdet folkehelse og livsmestring på. VIP Makerskap er et tilbud både for videregående skoler og for ungdomsskoler. Du finner en egen fane for VIP Makerskap på vippsykiskhelse.no.

KONTAKT OSS

vip@vestreviken.no

Tlf: 99 57 25 18 vippsykiskhelse.no,

For oppdaterte nyhetssaker og andre ressurser; følg oss på Facebook

VIP Traumekurs for ansatte i skolen

Traumatiske erfaringer hos barn og ungdom er vanligere enn vi tror. Gjennom en arbeidskarriere vil de fleste ansatte i skolen møte traumatiserte barn og ungdommer – enten de er klare over det eller ikke. Vi tilbyr et kurs om traumer for lærere og andre ansatte. Hovedmålet er å gi de som jobber i skolen en større forståelse av hva traumer er, hvordan traumatiske reaksjoner kan arte seg og hvordan voksne kan hjelpe. VIP Traumekurs har en egen fane på vippsykiskhelse.no.

Lyder og bråk ungdommer som ler i et hjørne mens andre bare

står der **noen er glade noen er triste** noen ser glade ut men er egentlig triste

noen ser triste ut men er egentlig glade andre er forvirra og har mista retningssansen noen

har aldri hatt en **retningssans** Noen gleder seg til noe andre gruer seg til noe og noen gjør kanskje

begge deler **Noen er sinte** mens andre er redde noen tar feil noen har rett noen er **selvsikre** alle er usikre

og det er sånne ting vi ikke kan vite helt sikkert men **går rundt og lur på** imens alle forventer at vi bare

skjønner dem at vi ser dem for vi skal være gode medmennesker som bryr seg vi skal være gode bestevenner vi skal være

gode søsken vi skal være gode og respektable **sønner og døtre** som trener opp tallerkenen til å hoppe

inn i oppvaskmaskinen av seg selv vi skal være gode elever som reflektere drøfter gjør rede for og utdyper

hva vi mener selv om vi ikke mener en **j***a ting** Vi skal løpe 60 m på 8 sekunder, vi skal kaste

liten ball minst 30 m, vi skal vite hvor Jordan ligger og hvordan man staver beautiful vi skal vite hvor mange

epler jeg har igjen hvis jeg har gitt bort to bananer til Petter og hva som er vår beste vinkel Vi skal vite hvor

mange **nitrogen-atomer det er i en mettet fettsyre HAH!** det var et lurespørsmål for det er

ingen og alt er egentlig bare et lurespørsmål der et er ingen svaralternativer er riktige så vi lur og gnager på

alt og alle og venter på **sommerkroppen 20****, som skal dokumenteres for alt det er verdt Vi bekymrer og

frykter for fremtid og miljø og bruker handlenett for alle penga for faen ta de som bruker plastpose tenker vi

samtidig som vi **perfeksjonerer** og forbedrer og selger oss selv til hele verden imens vi snapper wgrammer

vlogger twitrer og gud vet hva vi ikke gjør for alle skal få vite at vi får til noe vi også- at vi også koser oss i sola,

savner ferien, nyter en smoothiebowl på verandaen, **går tur med verdens søtteste hund**, er på datenight

med typen, har på treningstøy tre ganger i uka, henger med verdens beste for vi har masse venner,

elsker alt og alle og er oss selv fordi

everybody else is taken<3<3

til alt bare blir

Stille

- Victoria Therese Verdu