

Psykisk helse på pensum

Ingrid Tande Ditlefsen
Psykologistudent

Psykisk helse er folkehelse, og må inn på både politikernes og elevenes timeplan. Det vil lønne seg.

God folkehelse handler om mer enn å leve lenge. Det handler også om muligheten til å leve et godt liv. Men for svært mange nordmenn utgjør psykiske plager en trussel mot dette: Halvparten av oss opplever å ha en psykisk lidelse i løpet av livet. Hver tredje i løpet av ett år.

Psykiske plager er blant de viktigste årsakene til frafall i både utdanning og arbeidsliv. I Norge faller nå hver tredje ungdom ut av videregående skole, og et økende antall unge erklæres uføre, eller langtidssykemeldes på grunn av psykiske lidelser. Psykiske plager hos unge er dermed både en trussel mot folkehelsen og en samfunnsøkonomisk utfordring.

Hvorfor er psykisk helse da ikke på læreplanen i grunnskolen og videregående skole? Her har vi en unik mulighet til å nå ut til alle landets barn og unge, med forebyggende tiltak som vil spare enkeltindivider for lidelse og samfunnet for store kostnader.

Når ble det rett at flaks avgjør om barn får et forebyggende psykisk helsetilbud?

Vi kan forebygge psykiske lidelser, og tidlig intervensjon gir bedre prognoser. Mange opplever psykiske plager for første gang i skolealderen. Derfor må det forebyggende arbeidet settes inn her.

Ifølge Folkehelseinstituttet har så mange som åtte prosent av alle barn og unge i Norge plager som oppfyller kriteriene til en psykisk lidelse. Hver femte unge under 18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske vansker. Likevel er det kun 20 prosent av de med betydelige psykiske symptomer som har kontaktet helsevesenet for plagene sine i løpet av de siste tolv månedene.

Dette kan skyldes tabuer knyttet til psykiske plager, eller rett og slett mangel på kunnskap. Som at de unge ikke kan nok om psykiske lidelser til å skjønne at de selv eller en venn er syk, eller de ikke vet hvor de kan søke hjelp. Åpenhet og kunnskapsformidling kan dermed være viktige forebyggende tiltak. En naturlig arena for dette er skolen.

Helseministeren uttalte til Dagbladet da han tiltrådte, at «gamle honnørord som forebygging og folkehelse må gis ny verdi». Honnørordene gjentas i flere innlegg og dokumenter, men gjenspeiles dette i handling?

Den politiske intensjonen om å satse på forebygging ses også i samhandlingsreformen. Reformen legger opp til at kommunene skal bli flinkere til å forebygge enn å reparere. Tiltak tidlig er bedre enn sen innsats.

Dette er imidlertid virkeligheten: Det forebyggende psykiske helsearbeidet nedprioriteres av mange kommuner, viser en fersk SINTEF-rapport. Og arbeidet blant barn og unge ser ut til å lide spesielt. For når kommuneøkonomien ikke strekker til, prioriterer ikke kommunen dette arbeidet. Det gir store variasjoner i det forebyggende helsetilbudet, alt avhengig av hvilken kommune man bor i.

Vi ser også store forskjeller mellom de enkelte skoler. Noen barn er heldige og har en skole eller en lærer som er spesielt engasjert og sørger for å få inn forebyggende programmer utenfra, i regi av frivillige organisasjoner. Når ble det rett at flaks avgjør om barn får et forebyggende psykisk helsetilbud?

Helse er ujevnt fordelt i befolkningen, og kan henge sammen med sosioøkonomisk status. Psykososiale faktorer kan både bidra til eller beskytte mot utviklingen av psykiske lidelser.

Statistikken viser at de aller fleste barn og unge som utvikler psykiske lidelser, kommer fra vanlige familier. Men unge fra familier med høyere sosial status faller likevel sjeldnere ut av skole og arbeidsliv. Det er altså ikke et 1:1-forhold mellom psykiske lidelser og det å falle utenfor.

I stedet er det individets ressurser som avgjør hvilke konsekvenser plagene skal få; ressurser som foreldre med høy utdanning, eller familie og venner som gir sosial støtte. Men det kan også være det å ha lærere eller medelever som bryr seg, eller å ha kunnskaper om psykisk helse.

Mens familiebakgrunn varierer, har man en unik mulighet til å gjøre noe med de sistnevnte faktorene i skolen. Og tilsvarende: Marginalisering, mobbing og sosial isolasjon er viktige risikofaktorer for utviklingen av psykiske plager. Marginalisering har med sosial status å gjøre, mens mobbing og sosial isolasjon kan ha noe med skolen å gjøre.

Psykisk helse på læreplanen kan altså påvirke viktige psykososiale faktorer *utenfor* hjemmet. Dermed blir færre barn prisgitt de ressursene de (ikke) har med seg hjemmefra.

Forskning på forebyggingsprogram i skolen viser også at det virker. Bror Just Andersen skrev sin doktoravhandling for et par år siden om effektene av forebyggingsprogrammet VIP (Veiledning og Informasjon om Psykisk helse), et opplegg over fem skoletimer for elever i den videregående skole. Han fant betydelige effekter på både elevenes kunnskap, adferd og symptomer.

Noe av det mest oppsiktsvekkende var de klare effektene opplegget hadde på elevenes symptomer: Ett år etter hadde forekomsten av angst blant elevene blitt halvert, mens mobbing var redusert med en tredjedel. Andersen estimerer at dersom VIP -programmet hadde blitt innført på alle landets videregående skoler, ville 1000 ungdommer blitt hindret fra å havne i psykiatrien.

Også forskning fra SINTEF konkluderer med klare positive effekter av flere av skoleprogrammene som finnes, slik som Mental Helses Venn1. De finner et bedre psykososialt miljø ved skolene, økt grad av åpenhet, økte kunnskaper om psykiske lidelser, og at flere har søkt hjelp for sine plager.

Effekten er likevel først og fremst på kort sikt, noe som ifølge rapporten kan skyldes at skolene ikke har faste rammer for dette arbeidet, og at det dermed blir opp til enkeltpersoner å holde det i gang. Når skal skolene få disse rammene?

I september er det valg. Da bør vi stemme på politikere som sørger for at det øremerkes midler til dette arbeidet. Hvilke politikere tar ansvar?

Flaks skal ikke avgjøre om man får et forebyggende psykisk helsetilbud i oppveksten. Det er på tide at dette sikres alle landets barn og unge, uavhengig av bostedskommune, skole eller sosioøkonomisk bakgrunn.

Forebygging lønner seg. Reparering er dyrt. Både helsemessig og økonomisk. Å lovfeste at alle landets barn får et forebyggende psykisk helsetilbud vil være en lønnsom investering i folkehelse, og bidra til sosial helseutjevning. Derfor må psykisk helse inn på politikernes timeplan, lærernes læreplan og elevenes lekseplan.