

Folkehelse og livsmestring i skolen

Læreren er nøkkelen

Anne Torhild Klomsten
Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU
anne.klomsten@ntnu.no

Marit Uthus
Institutt for lærerutdanning, NTNU

Når psykisk helse blir en del av skolens grunnopplæring, er det en gruppe vi ikke kommer utenom: lærerstanden.

Fra 2020 innføres nye læreplaner for norsk offentlig grunnskole, og endelig blir folkehelse og livsmestring (FoL) sentrale tema for opplæringen til alle barn og unge (Utdanningsdirektoratet, 2018). At bedre folkehelse og økt livsmestring prioriteres i grunnopplæringen her i landet, må ses i sammenheng med den samfunnsutfordringen som ligger i det høye antallet unge mennesker som sliter med psykiske plager. I Norge er det estimert at 15–20 prosent av ungdom opplever psykiske plager som går utover deres daglige fungering, livskvalitet og motivasjon for læring i skolen (Myklestad, Røysamb & Tambs, 2012).

For elevene er det viktig at læreren har kunnskap om psykisk helse og livsmestring, men vel så viktig er det at læreren framstår som tillitvekkende

Når psykisk helse neste år innføres i norsk skole, blir det ikke som et eget fag, men som del av det tverrfaglige temaet FoL. Tverrfagligheten betyr at det er lærerne som får hovedansvar for å integrere og formidle temaet i de fagene der det er naturlig. Skal vi lykkes med å utvikle skolen som en helsefremmende arena, er det derfor lærerne vi må rette blikket mot i tiden som kommer. I denne kronikken vil vi diskutere sentrale forhold som vi mener må være på plass hvis lærere skal påvirke folkehelse og livsmestring generelt og elevenes psykiske helse spesielt, i positiv retning. For det er lærerne som er nøkkelpersonene hvis vi skal realisere visjonen om en helsefremmende skole.

Skole og mental helse

De nye føringene for FoL i skolen må ses i lys av sentrale spørsmål som både Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet reiser: Hvordan kan vi tilrettelegge for en helhetlig pedagogikk som ivaretar sammenhengen mellom barn og unges psykiske helse, livskvalitet og læring på en god måte (Meld. St. 34 (2012–2013); NOU 2015: 8). Med dette skjer det et skifte fra å tradisjonelt følge opp barn og unges psykiske helse i form av individuelle tiltak og behandling i helsesektoren, til forebyggende og helsefremmende tiltak på en arena der man når hele barne- og ungdomspopulasjonen: skolen (Uthus, 2017). Når barn og ungdom gjennom sin utdanning og i fellesskap med jevnaldrende får systematisk og grundig kunnskap om hvordan de kan mestre eget liv, kan det bidra til å gi bedre kvalitet og mer målrettede helsefremmende tjenester for alle elever i norsk skole. Hvis elever som et resultat av livsmestringsundervisning i skolen erfarer å håndtere utfordringer som de møter i sin hverdag, kan dette også gi kortere ventelister hos psykologer som alt er fullt opptatt med å ivareta unge mennesker

som er syke. Lykkes vi, kan vi også se for oss at flere unge får økt utbytte av utdanningen, og at de fullfører den, tar del i arbeidslivet og blir aktive samfunnsborgere.

Det virker

Undervisning i tema som psykisk helse og livsmestring i skolen har en positiv gevinst. I irsk skole har livsmestring vært timeplanfestet i skolen for ungdom siden 1999. Forskning viser at tiltaket vurderes positivt av alle involverte parter; skoleledere, lærere, foresatte og elever (Gabbhainn, O'Higgins & Barry, 2010). I Norge har utvalgte ungdomsskoleelever i Trondheimsprosjektet hatt undervisning i et selvstendig livsmestringsfag gjennom et skoleår (se Klomsten, 2018). Både jenter og gutter var svært fornøyd med å få et timeplanfestet fag som tar opp psykisk helse, tanker og følelser. Det var en signifikant økning i kunnskapen om psykisk helse og mestring blant elevene i etterkant av undervisningen, og aller best likte elever å lære om følelser. Også en rekke mer kortvarige skoleprogram rettet mot psykisk helse, for eksempel Veiledning og informasjon om psykisk helse (VIP), har gitt positive effekter når det gjelder kunnskap om psykisk helse (Andersen, 2011). Gjennom undervisning i livsmestringstematikk i en skolekontekst viser forskningsbasert kunnskap at barn og unge kan utvikle ressurser og få økt kunnskap som gjør dem bedre rustet til å møte livets mangfoldige utfordringer, og at de opplever økt innflytelse og mulighet til å ta gode valg for egen helse og eget liv.

Læreren som nøkkelperson

Lærere har daglig kontakt med elevene, og kjenner derfor elevgruppen godt. Nettopp derfor spiller lærere en avgjørende rolle når livsmestringstematikk skal implementeres i undervisningen. For å lykkes med intensjonene som ligger i fagfornyelsen, er det avgjørende at lærerstanden er rustet til å påta seg det mandatet de skal settes til å utføre. Skal vi tro forskningen, forteller majoriteten av lærere i norsk skole at de ikke er skodd for å utføre denne viktige oppgaven. Mange gir uttrykk for at de mangler kunnskap om og kompetanse i psykisk helse. De etterspør ressurser som kan tas i bruk når de skal arbeide med psykisk helse i skolen, og de er opptatt av kollegialt samarbeid og støtte fra skoleledelsen for å lykkes med å gjøre psykisk helse og livsmestring til en del av skolehverdagen.

Skoleelever er opptatt av å lære spesifikke ferdigheter som gjør dem i stand til å håndtere utfordringer i eget liv

I tiden som kommer, er det dermed viktig å legge til rette for at lærere kan tilegne seg kunnskap om psykisk helse og livsmestringstematikk. Da bør tematikken få en tydelig plass både i lærerutdanningen og i etter- og videreutdanningstilbudet deres. Dette er ikke minst viktig når vi vet at det for elevene har betydning hvem det er som formidler undervisningen om følelser og psykisk helse i skolen (Klomsten, 2018). For elevene er det viktig at læreren har kunnskap om psykisk helse og livsmestring, men vel så viktig er det at læreren framstår som tillitvekkende og et menneske som er til å stole på. At lærere har god relasjonskompetanse virker særlig viktig i denne undervisningen, som handler om det som foregår på «innsiden», om tanker og følelser.

I framtidens skole vil lærerens relasjons- og kommunikasjonsferdigheter derfor spille en avgjørende rolle for hvor godt man kan lykkes i arbeidet med livsmestring i skolen. Selv om lærere på ingen måte skal innta rollen som terapeuter, er det likevel vesentlig at framtidens lærere mestrer kunsten å samtale om tematikk relatert til psykisk helse og livsmestring. I vårt arbeid ved NTNU

ønsker vi å vinne ny forskningsbasert innsikt om den betydningen lærerens personlige kompetanse har i møtet med elever i skolen. Personlig kompetanse er områder som kan utvikles og trenes opp, og vår overbevisning er at lærere som utvikler relasjonelle ferdigheter og kompetanse, har mer å gi i møtet med elever i skolen. I lærerutdanningen må sosialpsykologiske fag og helserelevante tema vektlegges tydelig, og særlig med vekt på hvordan disse har relevans for lærerens rolle og praksis i klasserommet. Ved NTNU er vi allerede godt i gang med å integrere denne kunnskapen i lærerutdanningen. Videre planlegges etter- og videreutdanning for lærere innenfor samme tematikk.

Livsmestringsundervisning i klasserommet

Når målet er å utvikle skolen til en helsefremmende arena for barn og unge, er det mange forhold som må overvåkes og jobbes med samtidig, slik som det psykososiale læringsmiljøet, lærer–elevrelasjonen og inkludering (Uthus, 2017). Når det kommer til livsmestring, finnes det imidlertid ingen konkret fasit på hvordan denne må eller bør foregå i skolen. I Trondheimsprosjektet tok livsmestringsundervisningen utgangspunkt i en bred tilnærming som omfattet en rekke ulike tema (f.eks. hva psykisk helse er; hvordan ta grep og styring i eget liv kontra å være offer; mobilbruk, dataspill og søvn; om selvfølelse og mestring; hvordan håndtere ulike følelser og vanskelige tanker; angst, stress, sorg, selvmordstanker og selvskading). Undervisningen ble gjennomført som klasseromsundervisning med innslag av drøfting, refleksjon og øvelser, utstrakt bruk av filmer, Snapchat og musikkinnslag. Livsmestringsundervisning kan også tenkes å omfatte avspenningsøvelser, yoga eller oppmerksomt nærvær-trening. I fremtidens skole kan lærere formidle psykisk helse og livsmestringstematikk til elever med ulike tema som «inngang» i forskjellige fag. For eksempel kan norsklærere arbeide med uttrykk av egne følelser, tanker og handlinger (både skriftlig, muntlig og ikke-verbalt). Elevene kan videre gjennom spesifikke øvelser eller oppgaver få anledning til å øve seg på hvordan kommunikasjonsferdigheter har betydning i et relasjonelt samspill.

For å «treffe» barn og unge er det avgjørende å presentere livsmestringstematikk på måter som engasjerer elevene, og som oppleves som meningsfylt for dem. Vi mener derfor at livsmestringsundervisning bør følge en dynamisk modell, der innhold i timene kan justeres etter behov. Vi vet fra nasjonal og internasjonal forskning at skoleelever er opptatt av å lære spesifikke ferdigheter som gjør dem i stand til å håndtere utfordringer i eget liv (Gabhainn mfl., 2010; Klomsten, 2018; Klomsten & Stenseng, 2019). Det er derfor viktig at elever får anledning til å delta aktivt i undervisningen. Undervisningen bør ha en generell karakter som åpner for at elever, hvis de selv ønsker, kan jobbe med en økt personlig bevisstgjøring på ulike områder. Endelig er det viktig å understreke at lærerens rolle i dette formidlingsarbeidet er å være pedagog, ikke terapeut.

Tanker og følelser må få en tydelig plass i ny læreplan

Fordi våre følelser og tanker har avgjørende betydning for hvordan vi navigerer i verden og samhandler med andre mennesker, er dette nødvendig livskunnskap for barn og ungdom. Dette trengs derfor å integreres i ny læreplan. Nylig pekte en rekke fagpersoner på at fagplanene slik de er presentert, ikke holder mål når det gjelder fokus på psykisk helse (Holte et al., 2019). I læreplanen og kompetansemålene for de enkelte fag finnes det svært få ord om sammenhengen mellom tanker, følelser og handling og om hvordan dette utvikles med økende alder, med kjønn og etnisitet. Hvis lærere skal innfri visjonene som følger med den nye læreplanen fra 2020, ja, da trenger de en plan

med tydelig innhold og mål, samt tilstrekkelige ressurser som hjelper dem til å løfte FoL og prioritere elevenes psykiske helse i skolen.

Anne Torhild Klomsten, Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU

Marit Uthus, Institutt for lærerutdanning, NTNU

Kontakt: anne.klomsten@ntnu.no og marit.uthus@ntnu.no

Referanser

Andersen, B.J. (2011). *Effekter av undervisning om psykisk helse i videregående skoler*.

Doktorgradsavhandling. Oslo: Universitetet i Oslo.

Gabhainn, S.N., O'Higgins, S., & Barry, M. (2010). The implementation of social, personal and health education in Irish schools. *Health Education, 110*, 6, 452–470.

Holte, A., Aarflot, H., Grindheim, N., ... & Pedersen, V. (12. mai 2019). Ny læreplan i skolen uten psykisk helse? Dette kan du ikke leve med, Sanner. *Aftenposten*. Hentet fra aftenposten.no.

Klomsten, A.T. (2018). *Livsmestring på timeplanen*. *Utdanning i Psykisk helse (UPS!)*.

Trondheimsprosjektet 2017/2018. Forskningsrapport. Trondheim: NTNU trykk.

Klomsten, A.T., & Stenseng, F. (2019). Behovet for å lære om egne følelser. *Bedre skole, 1*, 31, 55–61.

Meld. St. 34 (2012–2013). *Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Myklestad, I., Røysamb, E., & Tambs, K. (2012). *Risk and protective factors for psychological distress among adolescents: A family study in the Nord-Trøndelag health study*. *Social Psychiatry and psychiatric epidemiology, 47*, 5, 771–782.

NOU 2015: 8. *Fremtidens skole. Fornyelse av fag og kompetanser*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Utdanningsdirektoratet. (2018). *Fagfornyelsen*. Lastet ned 06.11.2018 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/>

Uthus, M. (2017). Elevenes psykiske helse i skolen. Å mestre skolen er å mestre livet. Å mestre livet er å mestre skolen. I M. Uthus (red.), *Elevenes psykiske helse i skolen. Utdanning til å mestre egne liv* (s. 17–43). Oslo: Gyldendal Akademisk.