

Livsmestring i skolen

## Mener livsmestring i skolen duker for nye nederlag

Per Halvorsen

Psykologiprofessor Ole Jacob Madsen mener «livsmestring i skolen» i verste fall kan bli en spore til nye nederlag for elever som sliter fra før.

To korte uker før den tverrfaglige tematikken folkehelse og livsmestring får premiere i skolen, blottstiller Madsen sine bekymringer for faget som er blitt heiet fram, også av Norsk psykologforening. I boka Livsmestring på timeplanen – Rett medisin for elevene? spør han blant annet om de mulige konsekvensene av faget er godt nok gjennomtenkt. At temaet nå får en såpass sentral plass i skolen, ser han på som et uttrykk for at samfunnet i stadig større grad gir oppmerksomhet til psykiske helseplager blant ungdom og etablerer en årsakssammenheng mellom økte psykiske helseplager og manglende mestring.

### Ansvar for egen psyke

– Løsningen, slik det nye læreplanverket tilsynelatende legger opp til, blir å tilby barn og unge verktøy for å håndtere dagliglivet bedre. Utfordringen er at det følger en stor grad av individuelt ansvar med på lasset. Med dette opplegget bidrar skolen til å individualisere elevenes ansvar for sitt eget livsprosjekt. Det er et skritt bort fra den kollektivistiske tankegangen skolen tradisjonelt har vært fundert på, mener Madsen.

– *Hva er problemet med at unge mennesker lærer å ta ansvar for eget liv ved å lære mer om seg selv; hva de tenker og føler, og hvordan de virker på andre?*

*Jeg synes det tyder på svake tradisjoner i psykologstanden for kritisk tenkning*

– Det er to veier til endring når ungdom rapporterer om eksempelvis økt stress i skolehverdagen, slik det fremgår av Ungdata-undersøkelsen: Man kan endre kravene i situasjonen eller utstyre individet med ressurser til i større grad å kunne mestre den. Det er det siste man har valgt å gjøre her. Det gir grunn til bekymring fordi det ikke gjør noe med selve grunnproblemet, det som skaper stresset; fokuset på prestasjoner i skolen, fritt skolevalg, karakterbasert opptak, osv. I stedet blir man påført ansvar for sin egen psyke, sier han.

### Psykisk helse i skolen

- Fra og med 2020/21 inngår folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tematikk i de nye læreplanene som skal gjelde for grunnskolen og videregående opplæring. Ifølge Utdanningsdirektoratets nettsider er noe av formålet å «... gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og «(...) muligheter til å ta ansvarlige livsvalg». I tematikken inngår blant annet det å kunne håndtere tanker, følelser og mellommenneskelige relasjoner.

- Norsk psykologforening har vært en pådriver for undervisning i psykisk helse i skolen. I oppropet «Boken som mangler» \* som foreningen tok initiativ til i 2015, het det blant annet at: «God psykisk helse er den viktigste byggesteinen for et godt liv. (...) ... grunnlaget for god selvfølelse, omsorgsevne og opplevelsen av livsmestring.» Psykologforeningen mente derfor at temaet må få plass i undervisningen i alle landets skoler. Bak oppropet stod også Rådet for psykisk helse, Mental Helse Ungdom, Elevorganisasjonen, Norsk lektorlag og Norsk psykiatrisk forening.

\*<https://www.psykologforeningen.no/politikk/forebygging-for-barn-og-unge/krever-psykologi-i-skolen>

## Kontraproduktivt

Om livsmestring vil påføre elevene små og store seire, mener Madsen også risikoen er til stede for å påføre dem små og store nederlag. Eksempelvis mener han det kan virke direkte kontraproduktivt for folk som har dårlig selvfølelse, å få beskjed om å tenke positivt, en av øvelsene som har vært utprøvd i ulike undervisningsprogrammer på skoler som allerede har gjort livsmestring til en del av undervisningen.

– Hvis elevene får beskjed om bare å tenke positive tanker, og så merker at de negative tankene likevel siger på, kan elever med dårlig selvfølelse ende opp med å føle seg verre enn de var i utgangspunktet. Det blir et nytt nederlag, en opplevelse av at «jeg fikk jo ikke til dette her engang», sier han.

Madsen problematiserer det han oppfatter som det nye tverrfaglige emnets sterke fokus på psykisk helse, og mener det er en risiko for å legge til rette for at elevene i større grad enn før vil bli mer sykdomsbevisste og oppleve seg selv som syke selv om de ikke er det.

– Det er en dobbelthet knyttet til mange psykologiske begreper. «Angst» kan referere til den fysiologiske opplevelsen av panikk; eksempelvis at hjertet slår fortere når du er redd. Men «angst» er også et meningsbegrep som du kan putte dine personlige tolkninger inn i. Og noen ganger blander vi dette sammen, og vi utvider bruken av sykdomsbegreper til deler av livet der de ikke hører hjemme, mener han.



LIDER MEST: Hvem er livsmestringsfaget til for, spør Ole Jacob Madsen: De som lider mest, er jo ikke «generasjon prestasjon». Det er de som kommer fra familier preget av utenforskap og lav sosioøkonomisk status. Foto: Fartein Rudjord

## Politikkens abdisering

– *Hvorfor tror du dette prosjektet har fått såpass bredt politisk gjennomslag?*

– Det har dannet seg en kollektiv oppfatning om at ungdom sliter mer enn før, og at vi må gjøre noe. Nå får vi en totalpakke som alle kan stille seg bak, som ikke koster så mye, og som gjør at vi ikke ser på de større driverne i samfunnsutviklingen. Vi presenterer individuelle løsninger på sammensatte samfunnsproblemer, og psykologene stiller villig opp fordi de er glad for å bli spurt. Ikke nødvendigvis fordi de vil tjene penger, men fordi de er oppriktig begeistret for faget sitt.

Madsen sier han oppfatter folkehelse og livsmestring i skolen som en kompensasjon for politikken abdisering og en manglende samfunnspsykologisk forståelse for at livsbetingelser influerer på psyken.

– Jeg er usikker på om det å innføre livsmestring på timeplanen er fornuftig bruk av skolens tid og ressurser.

## Klassedimensjon

Psykologiprofessoren mener livsmestringsprosjektet har en tydelig klassedimensjon.

– Å mestre sitt eget liv forutsetter en betydelig egeninnsats, og som kjent har folk ulike forutsetninger for egeninnsats. Hvem er det til for, spør han retorisk: de ressurssterke som ikke trenger det så mye. De som lider mest, er jo ikke «generasjon prestasjon». Det er de som kommer fra familier preget av utenforskap og lav sosioøkonomisk status. Det er neppe disse elvene som kommer til å profitere mest på dette.

– *Hva kunne ha vært alternativ bruk av ressursene?*

*Med dette opplegget bidrar skolen til å individualisere elevenes ansvar for sitt eget livsprosjekt*

– Det vil eksempelvis være å bruke mer tid på lærerne. Bygge opp deres kompetanse i relasjonsbygging og klasseledelse, utvikle lærere som makter å tenne en gnist hos elevene. Skolens tradisjonelle oppgave har vært å få eleven til å koble seg på verden og få lov til å utvikle seg til å være noe som går utover dem selv. Enten det er intellektuelle ferdigheter, kunst, håndverk eller liknende. Med livsmestring opplever jeg at det er det motsatte elevene blir bedt om å gjøre: å vende fokuset innover mot seg selv.

Madsen mener undervisningen i livsmestring ikke er godt nok gjennomtenkt. Han mener heller ikke Psykologforeningen, som en av pådriverne for mer psykologi i skolen gjennom politiske kampanjer som «Boken som mangler» fra 2015\*, har overskuet de potensielle konsekvensene.

– Holdningen synes å være at hvis bare politikerne blir mer lydhøre overfor psykologisk forskning, løsninger og teknikker, vil barn og unge bli bedre ivaretatt. I bunnen ligger det en grunnleggende godhetstankegang, og da fremstår det heller ikke som etisk problematisk. Da er det jo om å gjøre å få de psykologiske løsningene mest mulig igjennom. Jeg synes det tyder på svake tradisjoner i psykologstanden for kritisk tenkning, sier Madsen.