

Livsmestring i skolen

Psykiske helseplager fortsatte å øke

Per Halvorsen

De lærte seg teknikker for å minske stresset, men undervisningsopplegget UPS forhindret ikke en økning i psykisk uhelse blant ungdomsskoleelevene.

25 ukers undervisning i psykisk helse blant niendeklassinger i Trondheim resulterte ikke i signifikante endringer, verken når det gjaldt skoletrivsel, vennskap, sosial støtte eller selvfølelse. Det viser en evaluering av det trondheimsbaserte programmet «Utdanning i psykisk helse», UPS, fra 2018.

Ansvarlig for evalueringen, førsteamanuensis i pedagogisk psykologi ved NTNU, Anne Torhild Klomsten, forteller at elevene skåret høyere på psykiske plager etter undervisningen i psykisk helse. Blant guttene var økningen signifikant.

– Tyder ikke dette på at undervisning i psykisk helse gir elevene tilgang til et sykdomsspråk som vil gjøre det enklere å oppfatte seg selv som syk?

Individuelle mestringsstrategier er svært viktige beskyttelsesfaktorer for psykisk helse

– Vi kan ikke utelukke at undervisningen bidrar til at elevene i større grad enn før begynner å «se» etter tegn på depresjon hos seg selv. En alternativ tolkning er at et skoleår med UPS ikke har klart å forhindre den gradvise økningen i psykiske plager som skjer i denne aldersgruppen, fordi andre påvirkningsfaktorer enn de som dekkes av undervisningen, også spiller inn, sier Klomsten.

Klomsten mener undervisningen kan skape et rom der det går an å snakke om at ungdomslivet går opp og ned, og at ikke minst gutter får et begrepsapparat for å uttrykke om de har det vanskelig. Hun mener mye av suksessen til folkehelse og livsmestring i skolen vil være avhengig av hvordan undervisningen legges opp.

81 prosent av elevene svarte at de likte å snakke om tematikken. Elevene oppga at de hadde lært hva de kan gjøre for å minske stress, hvordan de kan snu negative tanker, og hvor de kan gå for å få hjelp hvis de trenger hjelp for å takle vanskelige følelser.

– At elever tar grep for at ting i eget liv skal bli bedre, er et betydningsfullt funn. Individuelle mestringsstrategier er svært viktige beskyttelsesfaktorer for psykisk helse, mener Klomsten.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 558