

# Psykisk helse må inn i barns hverdag

TEKST

Bjørnar Olsen

PUBLISERT 5. april 2013

Psykiske helse produseres ikke i helsevesenet, men i folks hverdagsliv. Og barn og unges liv leves i familien og på deres «arbeidsplasser»: barnehager og skoler. Deres daglige ledere er førskolelærere og lærere, og disse trenger kunnskap og ferdigheter om psykisk helsearbeid i en helt vanlig barnehagehverdag, på en helt ordinær skole. Virkeligheten er imidlertid at psykisk helse behandles som noe ekstraordinært som helsevesenet skal ordne opp i når symptomtrykket blir stort nok. Men psykisk helse er noe helt ordinært vi alle har, også de på 2 år, 8 år og 16 år. Både helsefremmende, forebyggende og oppfølgende psykisk helsearbeid må derfor være noe dagligdags som de voksne tar ansvar for på barnas helt vanlige livsarenaer.

## «Psykisk helsearbeid i skole og barnehage krever mer enn kampanjer og skippertak»

**Ta barnehagen.** Ni av ti barn kan her ses i samspill med andre barn og sine foreldre når de hentes. Skal man adressere førskolebarns psykiske helse, er det her ressursene må settes inn. Som Arne Holte skrev her i juli: Gode barnehager er bra både for barnas psykiske helse og for samfunnsøkonomien. Det finnes knapt bedre anvendte midler å investere enn i førskolelærere. For det er førskolelærerne som har det faglige ansvaret for å fange opp skjevutvikling og legge til rette for de gode utviklingssporene. Da trenger de kunnskap om psykisk helse.

**Eller ta skolen,** de unges arbeidsplass. Tenåringene forteller om økende bekymring, søvnløshet og håpløshet med tanke på fremtiden (se side 372 i denne utgaven av Tidsskriftet), og hver femte ungdom har så store psykiske plager at det går ut over skolearbeid eller andre deler av hverdagslivet. Samtidig ser vi at de unge blir friskere av kunnskap om psykisk helse. Programmet Veiledning og informasjon om psykisk helse hos ungdom (VIP) reduserer mobbingen og halverer antall elever med angst, og de anslår at 1000 elever ville unngått å havne i psykisk helsevern hvis tiltaket ble innført på alle landets videregående skoler. Likevel hører en at skolene bør satse på skolefagene fremfor helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak. I disse PISA-tider er det lett å

se hvorfor det blir slik. Men antagelsen er feil: Godt dokumenterte tiltak bidrar både til bedre psykisk helse og bedre læringsmiljø.

**Psykisk helsearbeid i skole og barnehage** krever mer enn kampanjer og skippertak. Det krever ansatte med verktøy, kompetanse og ferdigheter som kan gjøre psykisk helsearbeid til en del av den daglige virksomheten. Mens det finnes masterutdannelser i psykisk helsearbeid for helse- og sosialarbeidere, finner vi ingen slik fordypning i psykisk helsearbeid for pedagoger. Da er det ikke merkelig at psykisk helse overlates til helsevesenet fremfor skole og barnehage.

**Fysisk helse er** en integrert del av den pedagogiske hverdagen. Det er på tide at også psykisk helse blir det.

[bjornar@psykologtidsskriftet.no](mailto:bjornar@psykologtidsskriftet.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 4, 2013, side 297*

**TEKST**

**Bjørnar Olsen**, Sjefredaktør