

Psykiske helseplager fortsatte å øke



ELEVENES STEMME De unge sier selv at de liker å lære om psykisk helse, tanker og følelser i skolen. Det bør vi lytte til, mener Anne Thorild Klomsten. Foto: Elin Iversen

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

TEKST

Per Halvorsen

PUBLISERT 3. august 2020

EMNER

Livsmestring

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.

LES OGSÅ

Mener livsmestring i skolen duker for nye nederlag

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

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»**

Anne Thorild Klomsten

– 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.

LES OGSÅ

Læreren er nøkkelen

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

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

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

TEKST

Per Halvorsen