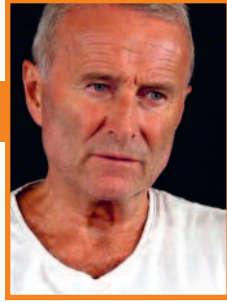




Anne Hilde Lystad



Stål Bjørkly

Psykisk helse på timeplanen – kva meiner elevane?

Det har vore mykje fokus på å få psykisk helse på timeplanen for elevar i grunnskulen. I oppropet “Det er et hull i skolens læreplaner” gjekk fleire organisasjonar saman og bad om at psykisk helse kom inn i ny læreplan (Wiker 2015). Fleire har argumentert grundig for at skulen er ein god arena for å lære om psykisk helse (t.d. Andersen, 2016 og Klomsten, 2017). Desse gjev begge gode oversikter over ulike program som har vore prøvd ut i skular, og forskinga som er gjort på desse. I ny overordna del av læreplanen er psykisk helse inkludert: “Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevane kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg” (Kunnskapsdepartementet 2017, side 13). Psykisk helse er spesifikt omtalt som aktuelt område innan temaet. Dei nye læreplanane for faga er ikkje ferdige, men i følgje Meld. St. 28 skal temaet Folkehelse og livsmestring inn i allereie eksisterande fag (2015-2016). Psykisk helse blir såleis ikkje eit eige fag i skulen.

Forskinga som er gjort på å undervise i psykisk helse på skular, har stort sett handla om å sjå på kva læringseffekt undervisninga har hatt (Klomsten 2017, Andersen 2016). Temaet psykisk helse er omfattande. Det å velje kva ein skal ha fokus på å lære elevane, og korleis ein kan undervise dei for å oppnå læring, blir viktig framover. Den viktigaste årsaka til å gjere denne undersøkinga er mangel på treff i

litteratursøk etter forskning som har fokus på kva elevar på ungdomstrinnet sjølve meiner er mest nyttig av det dei lærer om psykisk helse, eller om deira oppleving av opplæringa i temaet generelt. Vi fann verken norske eller internasjonale undersøkingar som har spurt elevar i denne aldersgruppa om deira meningar og opplevingar etter slik undervisning i heile klasser.

Anne Hilde Lystad er barnevernpedagog med master i helse- og sosialfag. Ho er prosjektleiar for Kurs i psykisk helse i Ålesund kommune som er støtta av ExtraStiftelsen. Ho underviser elevar på ungdomstrinnet i psykisk helse, og held kurs for foreldre og tilsette i barnehagar og skular i same tema.

Stål Bjørkly er professor 1 i psykologi ved Høgskolen i Molde der han underviser og veileder på master og Ph.d. innan helse- og sosialfag, og forskningsveileder på Kompetansesenter for sikkerhets-, fengsels og rettspsykiatri på Oslo universitetssykehus. Hans spesialområder er risikovurdering, risikohåndtering, forebygging og behandling av vold.

Ålesund kommune har sidan 2015 gitt elevar på ungdomstrinnet undervisning i psykisk helse det året dei fyller 14. Undervisninga er gitt som eit sekstimars kurs i psykisk helse med eit fast opplæringsprogram.

Forskingsspørsmåla var:

- 1 *Kva opplever ungdomar det er nyttig å lære om psykisk helse på skulen?*
- 2 *Kva undervisningsmetode føretrekker dei?*
- 3 *Kor viktig synes ungdomar det er at elevar på ungdomsskulen får lære om temaet psykisk helse?*

METODE

Litteratursøk

Vi har gjort fleire litteratursøk for å finne relevante undersøkingar om dette temaet. For å finne norsk forsking har vi brukt søkeord som “psykisk helse” OG “ungdom” OG “skole” ELLER “undervisningsprogram”. Det er gjort eigne søk på “alle har en psykisk helse” og på “Psykologisk førstehjelp”. På engelsk har vi søkt “Mental health” AND “school based” OR “classroom based” AND “intervention” OR “educational program” AND “adolescence” OR “youth” AND “experience” OR “opinions”. Vi har søkt i ORIA, ProQuest, OVID Medline, Science Direct og Idunn, i tillegg til ordinære søk på Google. Vi har også sett på referanselister i dei artikkane og bokkapittel som har vore relevante og søkt etter kjelder manuelt.

Setting og utval

I Ålesund kommune er det omlag 550 elevar pr. årskull i ungdomsskulen. Der er fem kommunale og tre private ungdomsskular. Desse varierer i storleik. Den minste skulen har mindre enn 10 elevar på ca 14 år og den største har over 160 elevar i same aldersgruppe. Alle desse elevane får no undervisning i psykisk helse gjennom eit prosjekt i Ressursbasen til Virksomhet for Barn og Familie (Ålesund kommune 2017). Våren 2017 var det til saman 297 elevar ved tre kommunale ungdomsskular som fekk kurset. Alle desse elevane har svart på spørjeskjemaet.

Framgangsmåte

Då Ålesund kommune starta å undervise elevar i psykisk helse i 2015 vart det utarbeidd eit

evalueringsskjema for å få elevane sine tilbagemeldingar om kursinnhaldet. Svara frå elevane vart brukt til å justere programmet undervegs. Dette spørjeskjemaet vart også brukt i den undersøkinga som vert presentert her. Fleire av svarkategoriene på skjemaet er ikkje sjølvforklarande for andre enn dei som sjølv har deltatt på kurset eller kjenner kursprogrammet. For at undersøkinga skal gi meining for andre er denne metoddelen delt i to. Først vert intervensjonen skildra under overskrifter som speglar svarkategoriene, så skildrast elevundersøkinga etterpå.

DEL 1: INTERVENSJONEN – “KURS I PSYKISK HELSE”

Undervisningsopplegget er laga i Ålesund og har ei tidsramme på seks skuletimar, to timar tre veker på rad. Fagpersonar frå Ressursbasen har utforma opplegget og har vore ansvarlege for undervisninga, kontaktlærar var med i timane og helsesøster følgde opp enkeltelevar ved behov. (Lystad, Heltne & Rørstad 2017).

Korleis verkar vi psykisk? Hjerne og kropp, tankar og følelsar.

Den første kursdagen er målet å skape forståing for at psykisk helse er noko som gjeld alle, og som handlar om korleis vi har det med tankar og følelsar. For å forklare “korleis vi verkar psykisk” får elevane undervisning om hjernen og nervesystemet. Mellom anna korleis følelses-senter i hjernen med m.a. amygdala som “dørvakt” for alle inntrykk inn til hjernen, samarbeider med hormonsystemet for å sende beskjedar ut i kroppen. Det er ikkje slik at viljen styrer kva følelsar ein har. Ein kan påverke følelsar gjennom tankane, men først og fremst gjennom handling. Elevane ser filmen “Alfred & Skyggen - en liten film om følelsar” (Hagen 2015) for meir kunnskap om kva følelsar er og korleis dei fungerer i oss.

Korleis roe ned kroppen når ein er uroleg?

Kvar kursøkt får elevane lære ein teknikk som kan redusere stress og gi oppleving av meir ro. Første time gjer dei ein kroppsscanning (frå Mindfulness-perspektivet), andre gongen ei pusteøving og tredje gongen ei leda meditasjonsøving. Øvingane tek om lag 5-6 minutt kvar.

Raude og grøne tankar – hjelpehanda (Psykologisk førstehjelp)

Psykologisk førstehjelp er eit verktøy ein kan bruke for vanskelege tankar og sterke følelsar (Raknes 2010). I Kurs i psykisk helse har elevane fått lære om forskjellen på raude og grøne tankar den første kursdagen og sett filmen “Like or not - Psykologisk førstehjelp” (UniResearchAS 2013). Elevane har jobba saman for å kome med forslag til raude og grøne tankar på det som kan vere vanlege problem for ungdom som t.d. å grue seg til å halde presentasjon, eller å ha kjærleiksorg. Den siste kursdagen har dei fått opplæring i verktøyet Psykologisk førstehjelp, sett filmen “Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp” (UniResearchAS 2013) og øvd på å bruke “hjelpehanda” saman to og to.

Kunnskap om psykiske lidingar

Den andre kursdagen har elevane mellom anna fått undervisning om psykiske lidingar. Elevane har fått lære om angst, depresjon, kroppsbildeforstyrningar og sjølvskading. Dei har sett filmene “I had a black dog, his name was depression” (World Health Organization 2012), “Styggen på ryggen” (OnkLP & De Fjerne Slektningene 2014) og “P3 forklarar: Hvorfor får vi panikkanfall?” (NRK P3 2016).

Kva kan eg gjere for å ha god psykisk helse?

Dag tre handlar om kva ein kan gjere for å ha god psykisk helse. Fokus er på alt frå å få nok søvn, næringsrik mat, fysisk aktivitet til det å ha det kjekt saman med vener og å redusere presset på seg sjølv frå å skulle “vere perfekt” til å satse på “greitt nok”. Elevane har også fått trene på å finne eigne strategiar for å endre ulike tilstandar som til dømes å bli meir fornøgd om ein er nedfor og trist, bli rolig når ein er sint, eller få kraft og energi når ein er sliten.

Korleis kan eg vere ein god ven for ein som slit psykisk?

I dette temaet blir det tydelig formidla at det aldri er vener som skal ha ansvaret for kvarandre si helse. Det er bra at vener kan få fortelje til kvarandre korleis dei eigentleg har det, men så kan det vere vel så bra for den som slit at vener tek ein med ut på trening eller gjer

noko anna som vekker gode følelsar i kroppen. Vener bør fortelje uroa si til vaksne ein stoler på, sjølv om den som eig problemet ikkje vil det. Spesielt om uroa gjeld kroppsbildeforstyrningar, sjølvskading og sjølv mordstankar. Sjølv om vener ikkje ønskjer at vaksne skal hjelpe, betyr det ikkje at denne ikkje treng hjelp!

Undervisningsmetode

Dette kursopplegget er utforma som ein manual med fastsett rekkefølge og tidsplan for alle element. Alle timar inkluderer undervisning, film-snuttar, elevøvingar eller at elevane får snakke saman to og to. I tillegg kjem avslappingsøvingar og det å jobbe med Psykologisk førstehjelp. Det er brukt PowerPoint-presentasjon med mykje bilete/illustrasjonar og lite tekst, og vist filmar/musikkvideoar frå internett. Det som er vist av filmar er korte filmar frå 1-8 minutt. I etterkant av filmene har elevane fått snakke med kvarandre og deltatt i oppsummering i klassa.

DEL 2: ELEVUNDERSØKINGA

Undersøkinga vart utført i klasseromet på slutten av timen siste kursdag. Før elevane fekk skjemaet hadde dei sett tre PowerPoint-bilde med innhald frå alle tre kursdagane som repetisjon om kva dei hadde lært. I denne gjennomgangen brukte vi omgrepa frå spørjeskjemaet for å sikre at dei forstod spørsmåla. Dei vart bedt om å fylle ut evaluering av kurset individuelt, og blei fortalt at svara skulle bli brukt både til å lære av det dei meiner, og til forskning. Dei brukte stort sett 2-5 minutt på å fylle ut skjemaet, brette arket i to og vente til det vart samla inn.

Reiskap

Spørjeskjemaet er eit A4-ark kalla “Elevevaluering av kurset om psykisk helse” med tre spørsmål med fleire ulike svaralternativ. Det første spørsmålet er: *Kva trur du vil bli nyttig for deg vidare frå dette kurset? (Kryss av på så mange alternativ som du vil)*. Her følgjer dei seks ulike tema frå kurset som er skildra over. Viss elevane opplever dette som nyttig skal dei krysse av for det. Neste spørsmål er: *Kva metodar lærte du mest av? (Sett så mange kryss du vil)*. Her listar vi opp seks ulike undervisnings-

måtar brukt i kurset. Siste spørsmål er: *Kor viktig synes du det er at elevar på ungdomsskulen får lære om temaet psykisk helse?* Her skal dei krysse av eit av fire alternativ frå “ikkje viktig” til “svært viktig”. Nedst på arket får elevane høve til å skrive namnet sitt dersom dei ønskjer individuell oppfølgingssamtale etter kurset. Denne delen av arket vert fjerna rett etter timen og namnet til eleven vert gitt til kontaktlærer som formidlar kontakt med helsesøster eller kurshaldar. Namnet til eleven er såleis tatt bort før ein ser på kva eleven har svart, og elevane vert informert om dette på førehand. Det var meininga å undersøke om dei svararka som hadde avriven denne nedste delen hadde felles kjenneteikn. Det viste seg diverre at oppimot halvparten av dei elevane som hadde skrive namnet sitt hadde misforstått, og ikkje reelt ønskja oppfølgingssamtale, og det var ikkje mogleg å finne ut kven av svararka dette gjaldt. Difor er det ikkje gjort analyser på denne variabelen.

Statistiske analyser

IBM SPSS Statistics 24 vart brukt i dei statistiske analysane. For å estimere korrelasjon mellom innhald og metode vart det brukt Kendall's tau_b. For å analysere eventuelle kjønnsforskjellar vart Pearson *kji-kvadrat* brukt for dikotome variablar og uparet *t-test* for den kontinuerte variabelen. Eit konvensjonelt signifikansnivå på $p < ,050$, og 95% konfidensinterval (95%CI) blei brukt i analysane. For å kunne måle ein kjønnsforskjell på 20% med $p < ,050$ og statistisk styrke på 80% måtte

ein ha minst 140 elevar av begge kjønn. Det er full anonymitet for alle som har svart på skjemaet. Svara vart ikkje registrert for individ, klasse eller skule, og elevane vil såleis ikkje kunne identifiserast. Ingen form for personopplysningar om elevane vart lagra og difor er det ikkje søkt NSD om godkjenning for undersøkinga.

Validitet og reliabilitet

I denne undersøkinga har samtlege elevar som fekk kurset svart på alle spørsmåla, det gir ein responsrate på 100%. Spørjeskjemaet dekkjer naturlegvis ikkje alle tenkjelege aspekt og tema innanfor dette forskingsområdet. Det dekkjer likevel godt det som har vore innhaldet i undervisninga elevane fekk, og forstudiar med dette spørjeskjemaet viste at det ga nyttig informasjon om kva elevane meinte om kurset og innhaldet i timane.

For nokon spørsmål kunne dikotome svarkategoriar blitt erstatta med ein Likertskala for å få fram fleire nyansar. Samtidig har vi vore medvitne at utfylling av skjemaet ikkje skulle ta så lang tid at det kunne gi lav svarprosent og ein høg prosent med missing data. Skjemaet er det same som har vore brukt sidan 2015 for å finne ut om elevane ville ha endringar av innhaldet i kursa. Ingen endringar av skjemaet er foreslått, noko som tyder på at brukargruppa er fornøgd med skjemaet. Førsteforfattar har hatt ei trippelrolle i denne undersøkinga. Ho har hatt hovudansvar for å utforme undervisningsopplegget, vore ein av to kurshaldarar og forskar. Ein eventuell svarbias

Kva trur du vil bli mest nyttig for deg vidare frå dette kurset? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Korleis vere ein god ven for ein som slit psykisk	65%	59%	73%	100%
Kva eg kan gjere for å ha god psykisk helse	64%	61%	66%	100%
Korleis roe ned kroppen når ein er uroleg	59%	51%	66%	67%
Korleis verkar vi psykisk: hjerne og kropp, tankar og følelsar	47%	47%	48%	50%
Raude og grøne tankar – “hjelpemanda”	40%	41%	40%	17%
Kunnskap om psykiske lidingar	39%	38%	41%	33%

Tabell 1. Svarfordeling (%) om nytteverdi

på grunn av dette er redusert maksimalt ved at skjemaet blei svart på utan at førsteforfattar kunne identifisere nokon av elevane sine svarark. Det ligg ikkje økonomiske interesser i denne undersøkinga, og vi har elles ingen fordelar av å få fram eit bestemt resultat.

RESULTAT

Kva av innhaldet i kurset trur elevane dei får mest nytte av vidare?

Se tabell 1

Elevane trur det dei vil få mest nytte av etter kurset er korleis ein kan vere ein god ven for ein som slit psykisk, og kva ein kan gjere for å ha god psykisk helse.

Berre om lag 40% av alle elevane kryssa av for at det vil bli nyttig å ha lært psykologisk førstehjelp og at det blir nyttig for dei å ha fått kunnskap om psykiske lidingar.

Ulike måtar å lære om psykisk helse på – kva metodar meiner elevane dei lærte mest av?

Se tabell 2

Det er 80% av alle elevane som har kryssa av at dei lærte mest av å sjå film om temaet. Berre 31% lærte mest av Hjelpemanda, raude og grønne tankar.

Der er nokre signifikante samanhengar mellom kva metode elevar har likt og kva innhald dei synes er nyttig. Dette er målt med Kendall's tau_b. Sterkast samheng er det mellom metoden Hjelpemanda/raude og grønne tankar og nytteverdien av Raude og grønne tankar – "hjelpemanda" ($\tau_b = ,386^{**}$, $p = ,001$). Også mellom Avslappingsøving og Korleis roe ned

kroppen når ein er uroleg er det signifikant samsvar. ($\tau_b = ,358^{**}$, $p = ,001$).

Kor viktig synes ungdomane dette er?

Se tabell 3

Knappt 6 % synes at dette ikkje er viktig, og andelen som synes dette er viktig eller svært viktig er til saman nesten 85 %. Inkludert dei som synes dette er litt viktig svarte omlag 94 % av elevane som hadde delteke i kurs i psykisk helse at dette er viktig å lære om.

KJØNNSFORSKJELLAR I SVARA

Den største skilnaden mellom jenter og gutar sine svar i undersøkinga er at fleirtalet av jentene (55 %) synes det er "svært viktig" at elevar på ungdomskulen får lære om psykisk helse, medan fleirtalet av gutane (47 %) synes det er "viktig". Denne forskjellen er målt med uparet t-test ($t = - 3,224$ (2-hala), $p = ,001$). Forskjellen i gjennomsnittsskåre på ein skala frå 1 til 4 er likevel lav, jenter 3,39 (Standardavvik (SA) = ,800) og gutar 3,07 (SA = ,875). Dette støttes av at storparten av både gutar og jenter meiner at å lære om psykisk helse er svært viktig eller viktig.

Nesten 60% av alle elevane trur dei vil få nytte av å ha lært korleis ein kan roe ned kroppen når ein er uroleg. Det er 66% av jentene og 51% av gutane som har kryssa av for dette og kjønnsforskjellane er signifikante (χ^2 (291) = 6.571, $p = ,037$).

Det er også signifikant forskjell mellom kjønna på temaet Korleis ein kan vere ein god ven for ein som slit psykisk. Heile 73% av jentene mot

Kva metodar lærte du mest av? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Film om temaet	80%	77%	82%	83%
Snakke saman 2 og 2	44%	43%	46%	50%
Undervisning	39%	39%	40%	17%
Øvingar i gruppe	38%	35%	43%	17%
Avslappingsøving	38%	37%	38%	50%
Hjelpemanda, raude og grønne tankar	31%	30%	31%	33%

Tabell 2. Svarfordeling (%) om pedagogisk metode

Kor viktig synes du det er at elevar på ungdomsskulen får lære om temaet psykisk helse?	Alle ¹ N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Svært viktig	44%	34%	55%	83%
Viktig	41%	47%	32%	17%
Litt viktig	10%	11%	9%	0
Ikkje viktig	6%	8%	4%	0

Tabell 3. Svarfordeling (%) om viktighet

59% av gutane kryssa for dette ($\chi^2(291) = 9.303$, $p < .010$). Jenter og gutar er noko ueinige i prioriteringsrekka på alle tre spørsmåla, men ikkje slik at det gir signifikant utslag på fleire svar. I tillegg er det slik at med unntak av Raude og grøne tankar – “hjelpemåla” er det gjennomsnittleg 5 % fleire jenter enn gutar som har kryssa alle alternativ på dei to første spørsmåla.

DISKUSJON

Det er fleire funn i denne undersøkinga vi ønskjer å framheve. Det kanskje viktigaste funnet er at om lag 85 prosent av alle elevar som har fått dette kurset i psykisk helse vurderer at det er viktig eller svært viktig at elevar skal lære om psykisk helse på skulen. I tillegg synes vi det er interessant å sjå korleis elevane rangerar innhaldet i kurset, med korleis vere ein god ven på topp, etterfølgd av kva ein kan gjere for å ha god psykisk helse, korleis ein kan roe ned kroppen når ein er uroleg, korleis vi verkar psykisk, raude og grøne tankar - hjelpemåla og kunnskap om psykiske lidningar til sist. Metodane dei synes er gode å lære av gir nyttig informasjon til vegen vidare, her med film om temaet på topp, etterfølgd av det å snakke saman to og to, undervisning, øvingar i gruppe, avslappingsøving og til sist hjelpemåla – raude og grøne tankar. Sjølv om det var nokre signifikante kjønnsforskjellar er det kanskje vel så interessant å sjå kor få signifikante funn det var. Det kan vere lett å tenke at psykisk helse er noko som interesserer jentene i mykje større grad enn gutane. Denne undersøkinga viser at også gutane synes at dette er eit viktig tema å lære om.

Det har undra oss at “Kunnskap om psykiske lidningar” og “Psykologisk førstehjelp” opplevast

som dei to minst nyttige tema for elevane. Dette er truleg det vi har brukt mest tid på, vist flest filmar om og hatt mest elevaktivitet knytt til – og likevel treff dette “berre” 39-40% av ungdomane og havnar nedst på lista over kva elevane trur dei vil få nytte av. Ein kan likevel spørje seg om dette er eit lavt tal? I følgje Ungdata-undersøkinga er det om lag 30% av elevane på ungdomsskulen som har psykiske helseplager (Bakken, 2017). Det er altså ein høgare prosent elevar som trur dei vil få nytte av å ha lært om psykiske lidningar og psykologisk førstehjelp, enn dei som rapporterer om eigne plager. Om det er dei same elevane som har tru på at dei vil få nytte av dette som dei som opplever psykiske helseplager er dette kanskje likevel eit høgt nok tal? Denne undersøkinga gir ikkje svar på dette.

Elevane seier at temaet venskap blir mest nyttig. Dette er det vi har brukt minst tid på. Det er altså ikkje slik at vår vektning av kva vi prioriterer å framheve i kursa avgjer kva dei ser på som nyttig i sine liv. Om det er slik at dei kryssar av på nytteverdi etter kva som er relevant i sitt eige liv her og no, så er det logisk at det dei er opptekne av er venskap og førebygging for å oppretthalde eigen god psykiske helse.

Det er signifikante skilnadar mellom kjønna på kor stor nytte dei trur dei vil få av å vite kva ein kan gjere for å vere ein god ven for ein som slit, og på det å roe ned kroppen når ein er uroleg. Dette er eigentleg ikkje overraskande. I “Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt” viser dei til at jenter både opplever meir stress enn gutar, jentene legg meir vekt på sosiale krav og at dei sosiale relasjonane i skulen er svært viktige for jenter (Lillejord, Børte, Ruud &

Morgan 2017). Det er i gjennomsnitt 5 % fleire jenter enn gutar som kryssar av på nesten alle alternativa på spørsmål om kva dei vil få nytte av vidare, og på undervisningsmetode. I tillegg kryssar fleirtalet av jenter av på at det er “svært viktig” at elevar får lære om psykisk helse, medan fleirtalet av gutane svarer at det er “viktig”. Det ser såleis ut som at jentene generelt sett er enda meir positive til dette undervisningsopplegget enn gutane er. Også dette gir meining med tanke på at fleire jenter enn gutar slit med psykiske helseplager i denne alderen (Bakken, 2017).

Elevane er tydelege på at dei lærer mest av å sjå film. Heile 80% av elevane har kryssa av dette svaralternativet, og det er såleis det som har fått flest kryss i heile undersøkinga. Erlandsen (2016) intervjuar elevar om det å bruke film i undervisning og fann at elevane opplevde dette verkemiddelet både læringsfremjande og avslappande på same tid. Spesielt godt læringsutbytte opplevde dei å ha av film i kombinasjon med elevdiskusjon då dei fann det interessant å høyre på kvarandre. Dette samsvarar godt med resultatet i denne undersøkinga som viser at film og det å snakke saman, eventuelt ha øvingar i gruppe (for jentene) er det elevane opplever å lære mest av.

Vi tenker at denne undersøkinga si styrke er at eit høgt tal elevar har svart etter å ha deltatt på opplæring i psykisk helse. Svarprosenten er 100% av alle som deltok på siste timen av kurset. Det er også ein styrke at elevane har gjennomført så lik opplæring som mogleg i og med at ein av kurshaldarane har vore med å halde alle kursa og vi har brukt likt manus i alle klassene. Sjølv om utvalet i undersøkinga var relativt stort kan ikkje resultatane frå denne undersøkinga generaliserast til andre elevar i norske ungdomsskular, men den utgjer ein god basis for vidare forskning i eit større format. Ei svakheit i undersøkinga er at vi ikkje har endra svaralternativa nok frå vi starta i 2015. Vi burde vurdert å endre svaralternativa på metode slik at “avslappingsøving” og “hjelpehanda/raude og grøne tankar” ikkje var metodealternativ, kun alternativ for kva som blir nyttig etter kurset. Det er likevel slik at det stort sett er dei same elevane som har svart på begge alternativa som handla om Psykologisk

førstehjelp og om avslappingsøvingar. Det er også mogleg at vi burde funnet eit anna namn enn “undervisning” på det som vart formidla av faktainformasjon på kurset. Fleire har tipsa oss om at elevar nok har eit anstrengt forhold til dette omgrepet.

Kva konsekvensar bør så denne undersøkinga få for praksis og vidare forskning? Prosjektet i Ålesund har no gjort fleire endringar i programmet. Det er ulike grunnar til det, og elevane sine tydelege tilbakemeldingar i denne undersøkinga er ein av dei. Vi er i gang med forskning på det nye programmet med mål om å undersøke endring i kunnskap om, haldning til og kompetanse på psykisk helse hos elevane som deltek.

Hjelpehanda/raude og grøne tankar er noko av det elevane i vår undersøking finn minst nyttig. Hjelpehanda/raude og grøne tankar er henta frå Psykologisk førstehjelp (Raknes 2010). Raknes, Hansen, Cederkvist og Nordgaard (2017) skriv i “Psykologisk førstehjelp i skole og skolehelsetjeneste” at det foreløpig finnast lite forskning på tiltaket, men at Psykologisk førstehjelp som klasseromsundervisning kan bidra både til det psykososiale læringsmiljøet, stimulere personleg utvikling hos elevane og auke bevisstheit om følelsar, tankemønster og handlingsval. Vi meiner det trengs meir forskning før ein kan konkludere om dette gir effekt som klasseromsundervisning. I og med at relativt få av elevane i vår undersøking trur dei vil få nytte av å ha lært om dette kan ein også forske på om ungdom opplever at verktøyet har effekt som sjølvhjelpsverktøy, eller om dette først og fremst er eit godt verktøy for vaksne til å hjelpe barn og ungdom.

Når den nye læreplanen etter kvart er på plass og alle elevar skal få lære om psykisk helse på skulen må det utarbeidast godt undervisningsmateriale. Undersøkinga viser at film er eit godt verktøy til bruk i undervisning i psykisk helse. Vi anbefalar å produsere gode, korte filmar som kan brukast i timane. Ved å lage små filmsnuttar og gode elevaktivitetar som følger med, aukar ein sjansen for at dette sårbare temaet blir jobba med på ein god måte i skulane. Truleg bør ein også forske på kva kompetanse som trengs for å undervise i dette temaet. Bør psykologar, helsesøstre og miljøterapeutar vere

med å undervise, eller kan lærarane sjølve dyktiggjerast til å kunne gi denne opplæringa til elevane? Vi meiner elles at undersøkinga viser at det viktig med eit breitt spekter av metodar for å nå ei blanda elevgruppe.

Denne undersøkinga viser at dei elevane i Ålesund kommune som har hatt undervisning i psykisk helse synes at det er viktig at elevar får lære om dette på skulen. Elevane sine svar tyder på at undervisninga bør vere variert, innehalde relevante filmsnuttar og elevaktivitet. Korleis ungdomar kan vere gode vener for nokon som slit, og korleis dei kan ta vare på eigen psykiske helse er tema desse elevane synes er viktigast å lære om.

Fotnoter

1. På grunn av desimalforhøging blir samla verdi for Alle (n=297) 101%

Referansar:

Andersen, B. J.

(2016). *Informasjon om psykisk helse – et sentralt tiltak for å fremme elevers sosiale og emosjonelle kompetanse*. I Bru, E., Idsøe, E.C og Øverland, K. (red) *Psykisk helse i skolen*. (s.257-270) Oslo: Universitetsforlaget.

Bakken, A.

(2017). *Ungdata. Nasjonale resultater 2017*, NOVA Rapport 10/17. Oslo: NOVA

Erlandsen, M. T.

(2016). *Film i klasserommet – en dialogpedagogisk tilnærming*. (Masteroppgave) Det teologiske Menighetsfakultet, Oslo.

Hagen, A. H. Vassbø

(2015, 24. mai) *Alfred & Skyggen - en liten film om følelser (oppdatert versjon)* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4>

Klomsten, A. T.

(2017). *Psykisk helse som eget fag i skolen*. I Uthus, M. (Red.) *Elevenes psykiske helse i skolen* (s.255-285). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kunnskapsdepartementet.

(2016). *Fag – fordypning – forståelse. En fornyelse av kunnskapsløftet*. (Meld. St. 28 2015-2016) Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Kunnskapsdepartementet.

(2017, 07.september). *Verdier og prinsipper for grunnopplæringen - overordnet del av læreplanverket*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/verdier-og-prinsipper-for-grunnoppleringen/id2570003/>

Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K.

(2017). *Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskapssenter.no

Lystad, A. H., Heltne, H. & Rørstad, I. K.

- (2017, 11. oktober). *Undervisning i psykisk helse*. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/utdanning/debatt/2017/oktober/undervisning-i-psykisk-helse/NRK-P3>
- (2016, 4. april). *P3 forklarer: Hvorfor får vi panikkanfall?* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=SXsuV9u8Rk0>
- OnklP & De Fjerne Slektningene [SLEKTAVEVO] (2014, 21. oktober). *Styggen på ryggen* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=rUvzx73-cCY>
- Raknes, S. (2010). *Psykologisk førstehjelp for ungdom*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Raknes, S., Hansen, L. S., Cederkvist, G., Nordgaard, N. (2017). *Psykologisk førstehjelp i skole og skolehelsetjeneste*. I Kvarme, L. G. (Red.) *Sårbare skolebarn. Trivsel og helse for barn med psykososiale utfordringer* (s. 170-211). Bergen: Fagbokforlaget.
- UniResearchAS (2013, 27. september). *Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8>
- UniResearchAS (2013, 27. september). *Like or not - Psykologisk førstehjelp* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>
- Wiker, G. (2015, 09. desember). *Krever psykologi i skolen*. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/foreningene/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/krever-psykologi-i-skolen>
- World Health Organization (2012, 2. oktober) *I had a black dog, his name was depression* [videofil]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQG Yc>
- Ålesund kommune. (2017, 21. desember) *Psykisk helse på timeplanen* Hentet fra <http://www.alesund.kommune.no/aktuelt/nyhetsarkiv/9303-psykisk-helse-pa-timeplane>

Anne Hilde Lystad

Ørnetua 7
6009 Ålesund

Stål Bjørkly

Høgskolen i Molde
Postboks 2110
6402 Molde
Stal.Bjorkly@hiMolde.no