AUST-AGDER
FYLKESKOMMUNE

Ser du meg?

Psykisk helse og læring
– en veileder for ansatte i skolen

Innhold

Innledning 1
Den gode relasjonen mellom lærer og elev 1
Arbeid med psykisk helse og læring i skolen 2
Mobbing og krenkelser 3
Stress 5
Skolevegring 7
Ensomhet 9
Angst 11
Depresjon 13
Selvskading 15
Oppmerksomhetvansker og ADHD 17
Spiseforstyrrelser 19
Rusmisbruk og avhengighet 21
Traumer 23
Psykoser 25
Selvmord 27
Den vanskelige samtalen 29
Syv psykisk helsefremmende faktorer 29
Oversikt over hjelpeinstanser 30

Du finner denne veilederen på austagderfk.no/psykiskhelse

Innledning

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler like mye om glede, humor og kjærlighet som det å mestre livsbelastninger og utfordringer. Det handler ikke om å være enten syk eller frisk, men å håndtere livet.

Alle elever har ifølge opplæringsloven § 9-3 rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Det er lærerens ansvar å skape gode relasjoner og et godt sosialt læringsmiljø blant elevene. Det er skoleledelsens ansvar å skape det handlingsrommet lærerne trenger for å få dette til.

Fylkestinget i Aust-Agder økte våren 2014 fokuset på psykisk helse og mobbing hos ungdom. Som en del av denne satsningen er denne veilederen utviklet. Målet med veilederen er at alle ansatte på skolene skal jobbe aktivt for å styrke den psykiske helsen hos alle elever.

Veilederen beskriver et utvalg av ulike psykiske vansker og skal gi informasjon om hvordan ansatte kan handle i møte med disse elevene. Gjennom økt kunnskap kan skolen tidligere oppdage elever med psykiske vansker. Skolen kan iverksette tiltak og eventuelt melde bekymringer til hjelpeinstansene.

Den gode relasjonen mellom lærer og elev

Et trygt inkluderende læringsmiljø er en forutsetning for at elever skal lære. Det er de samme faktorene som fremmer god psykisk helse som også fremmer læring.

Alle elever kommer med erfaringer fra skoleliv, familie, venner og fritid. Noen har positive skole- og relasjonserfaringer, mens andre har hatt mange utfordringer med både fag og relasjoner. Dette betyr at læreren møter elever som har ulike utgangspunkt når det gjelder psykisk helse og læring.

Det er lærerens ansvar at alle elever føler seg respektert, møtt og forstått, slik at de er trygge nok til å lære. Denne tryggheten skapes når læreren har et bevisst og positivt forhold til utvikling av egen relasjonskompetanse, og bruk av denne i møte med alle typer elever. En trygg, interessert og tydelig lærer er både læringsfremmende og kan virke forebyggende i forhold til psykisk helse. Elevene er avhengig av at læreren over tid jobber systematisk med trygghet og relasjon, for å skape et god klassemiljø som stimulerer til læring.

9 av 10 elever på videregående skole opplever at lærerne bryr seg om dem.
(Ungdata 2016)

9 av 10 elever tror at de kommer til å gjennomføre videregående skole.
(Ungdata 2016)

I veilederen vil du finne eksempler på hva du kan se etter for å bli oppmerksom på mulige psykiske plager hos elever.

Vi vil understreke at en elev kan ha mange eller få tegn til at alt ikke er som det skal være.

Er du bekymret for en elev?
Ta en prat med eleven.

Tipsene til hva du som lærer kan gjøre, er rettet både mot det psykososiale miljøet i klassen og mot elever som strever.

Arbeid med psykisk helse og læring i skolen

God psykisk helse er avgjørende for det enkelte menneskets velvære og livskvalitet. Fokus på hvordan en opprettholder god psykisk helse for alle, hjelper også de elevene som har slike utfordringer.

Arbeid med psykisk helse i skolen kan foregå på tre ulike nivåer. Se figur nedenfor. I samtaler med elever kan det komme fram informasjon som du plikter å gå videre med.

Tiltak for elever med psykiske lidelser

- tett oppfølging av elever og tett samarbeid mellom skolen og hjemmet
- veiledning av lærere
- henvisning, samarbeid og informasjonsflyt med eksempel Abup, DPS, barnevernet

Tiltak for elever i risiko

- individuelt tilpassede tiltak
- tiltak i klassen
- samarbeid mellom lærere
- tverretatlig samarbeid

For alle elever

- arbeid med relasjonskompetanse
- arbeid med klasseledelse
- arbeid med sosial kompetanse i elevgruppen
- arbeid med skolens plan og rutiner for oppfølging av elever («Tett på»)
- arbeid med elevmedvirkning

«Jeg blir mobbet og har lyst til å ta mitt eget liv, men bestevenninen min vil ikke at jeg skal ta selvmord, og hun sier at jeg skal vende det andre kinnet til, men jeg klarer ikke det når mobberen truer meg.

Vær så snill og hjelp meg!»

– Anonym –

Mobbing og krenkelser

Opplæringsloven kapittel 9a sier: «Alle elevar i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.» Det er stor enighet om at godt skolemiljøarbeid må være bredt og systematisk anlagt, langsiktig og preget av nulltoleranse mot mobbing og krenkelser.

Mobbing er ofte definert som «gjentatt negativ eller ondsinnet» atferd fra en eller flere rettet mot en elev som har vansker med å forsvare seg. Mobbing kan komme til uttrykk gjennom for eksempel erting, utestenging, press til å gjøre ting du ikke vil, eller at du får en stygg kommentar på sosiale medier. En del mobbing er vanskelig å oppdage, såkalt skjult mobbing.

Det er ikke bare elever som mobber hverandre. Mobbing og krenkelser forekommer overalt i samfunnet, også mellom voksne og elever. I den nasjonale elevundersøkelsen oppgir 13 000 elever at de blir mobbet av sine lærere. Alle har et ansvar for hva vi sier om andre og hvordan vi møter hverandre.

Alle ansatte skal vite hva de skal gjøre når en elev blir krenket eller mobbet på skolen. Alle skoler har en plan for psykososialt miljø på skolen og denne planen skal være kjent for de ansatte og rutiner må være implementert.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Ikke bagatelliser elevens følelse av å være utsatt for mobbing.
- Reager tidlig og ta det på alvor.
- Vis at du bryr deg om eleven.
- Sørg for at skolen setter igang tiltak og følg opp tiltakene til eleven har det bra, dette har eleven krav på. (Ved saker knyttet til paragraf 9a-3 i opplæringsloven skal skolen fatte enkeltvedtak).
- Følg opp den som mobber også.
- Følg skolens plan for psykososialt miljø/mobbeplan.
- Ha fokus på samarbeid mellom skole og hjem.
- Vær oppmerksom på at en elev som tidligere har vært mobbet, vil kunne identifisere situasjoner som igjen utløser negative emosjonelle reaksjoner, og kan overreagere på disse.

Tiltak som fremmer et godt psykososialt miljø for alle elever

- tydelig klasseledelse
- gode relasjoner lærere - elev og skole - hjem
- sosiale aktiviter som fremmer tilhørighet og inkludering
- fadderordning
- stimulere til toleranse og åpenhet
- snakke med klassen om mobbing
- være en tydelig voksen
- sette klare grenser for hva som ikke er akseptert

Nyttige lenker

ung.no
udir.no/nullmobbing
psykologisk.no
webpsykologen.no
sinnetshelse.no
dubestemmer.no
barneombudet.no

Andelen elever som opplever plaging, trusler eller utfrysninger av andre minst en gang i måneden reduseres med ca. 9 prosent fra ungdomsskolen til videregående.
(Ungdata 2016)

«Jeg griner mye fordi jeg er så stresset over skolen»

– Jente 17 år –

Stress

Andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene er høy. Mest utbredt er typiske stress-symptomer, og ca. en tredjedel av alle ungdommer er alvorlig påvirket av stress (Ungdata 2016).

Stress oppstår når ansvar og bekymringer setter seg i kroppen. Stress kan betegnes som følelsen av lite eller ingen kontroll. Man kan føle seg stresset på grunn av en travel hverdag, eksamen, krangel med en venn eller ubetalte regninger. Stress kan føre til helseplager, som søvnproblemer, depresjon og angst, overvekt, muskulære plager og hodepine.

Stressrelaterte plager kan ramme både elever med høye og lave karakterer. Forventninger og press kan komme fra foreldre og lærere, men i mange tilfeller rapporterer elevene at de legger press på seg selv eller opplever press fra jevnaldrende. Prestasjonsrelaterte stressplager viser seg å ramme jenter i større grad enn gutter.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Inviter til en elevsamtale hvor du tar opp dine bekymringer.
- Hjelp eleven til å strukturere dagen/uken.
- Hjelp eleven til å sette delmål.
- Følg opp eleven og gi jevnlig tilbakemelding på hvordan eleven har utviklet seg og hva eleven bør jobbe videre med.
- Vis omsorg i form av støtte.
- Vurder tverrfaglige oppgaver, i stedet for en oppgave per fag.
- Ha fokus på det eleven får til.
- Skap arenaer som gir eleven mestringsopplevelser.
- Hjelp eleven til å finne balanse i hverdagen.

Nyttige lenker

nhi.no
forskning.no
ung.no
sinnetshelse.no

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- får økt fravær
- er trøtt
- er irritabel, sint eller engstelig
- uttrykker bekymringer
- har fokus på det negative
- viser liten tro på egne evner
- har hukommelseproblemer
- har svekket beslutningsevne
- har overdreven fokus på karakterer og prestasjoner
- strever med å få levert oppgaver i tide

Andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene er høy. Mest utbredt er typiske stressymptomer.

På ungdomstrinnet opplever 3 av 10 å være «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av tanker om at «alt er et slit» eller de «bekymrer seg for mye for ting».
(Ungdata 2016)

På videregående er 4 av 10 plaget av det samme. (Ungdata 2016)

«Mamma og pappa sier at jeg må ta meg sammen og gå på skole.

Hadde jeg kunnet det ville jeg gjort det for lenge siden!»

– Gutt, 16 år –

Skolevegring

Skolevegring kan defineres som «vansker med å møte på skolen som følge av emosjonelt ubehag». Skolevegring er ingen diagnose, men et symptom eller en reaksjon hos elever som vil, men ikke klarer å gå på skolen.

Det handler ikke om mangel på motivasjon eller det at eleven ikke ønsker å gå på skolen. Skolevegring kan komme akutt, men det vanligste er at det starter med fravær i form av enkelttimer og dager, og øker gradvis.

Skolevegring er en alvorlig problematikk som kan få store konsekvenser for elevene det gjelder. Forskningsresultater viser at de står i fare for å henge etter både faglig og sosialt.

Årsakene til skolevegring er komplekse og sammensatte, og denne kompleksiteten øker gjerne når problemene varer over tid. Elever med skolevegring må kartlegges individuelt før tiltak igangsettes. Mobbing, følelsen av å være utestengt, manglende støtte fra lærer og en uforutsigbar skoledag kan være medvirkende grunner til skolevegring.

Skolevegring kan oppstå like ofte hos skoleflinke elever som hos elever som ikke er flinke på skolen. Skoledeltakelsen øker hvis eleven føler seg anerkjent og støttet faglig og sosialt.

Nyttige lenker

nhi.no
laringsmiljosenteret.uis.no
psykiskhelse.no
hjelptilhjelp.no

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- er trøtt
- har fokus på det negative
- fremstår som bekymret
- er engstelig
- ofte har hodepine
- ofte har magesmerter
- får økt fravær

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Skap en god relasjon med eleven.
- Støtt elevens relasjonsbygging til jevnaldrende.
- Tilpass evaluering og krav etter elevens behov.
- Sikre struktur og forutsigbarhet i skolehverdagen.
- Sikre jevnlig møtevirksomhet mellom foreldre og skolen.
- Skap en mestringsorientert målstruktur for å styrke selvtilliten og selvbildet.
- Vær oppmerksom på mobbing.
- Bidra til at eleven får følge til skolen (samarbeid med venner, foresatte).
- Følg opp fravær.
- Oppmuntre eleven til å utfordre seg selv/stå i vanskelige situasjoner.

Det antas at ca 10 % av elevers fravær kan være knyttet til skolevegring.

**«Jeg er en helt ubrukelig person
Ingen vil være sammen med meg.»**

– Anonym –

Ensomhet

Selv om vi vet at mange unge mennesker føler seg ensomme, snakker vi lite om dette. Det er ikke sunt å gå for lenge med følelsen av å være ensom. Forskning viser at det går ut over helsa, både fysisk og psykisk.

Den som er ensom, har gjerne lav selvfølelse, føler seg annerledes og tror at andre ikke liker en. Mange skjuler ensomheten sin.

Flere enn hver femte av oss føler seg ensomme. Hele 70.000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med (www.helsenorge.no).

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Skap et klassemiljø hvor det er rom for alle.
- Bruk læringspartner for å skape relasjoner mellom elevene.
- Skap arenaer for å mestre.
- Legg til rette for sosiale aktiviteter.
- Prat med eleven om dine bekymringer.

52 prosent oppgir at de i løpet av den siste uken har vært plaget av ensomhet.
(Ungdata 2016)

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- er mye alene
- ikke tar kontakt med andre
- er påtrengende
- viser aggresjon
- ikke vil arbeide i gruppe

VIP-makkerskap

VIP står for Veiledning og Informasjon om Psykisk helse i skolen og er et helsefremmende og forebyggende tiltak.

VIP-makkerskap er VIP-programmets praktiske tiltak for en bedre skolestart. Det forebygger ensomhet gjennom et makkerskap mellom elevene.

Klassen blir fra første skoledag delt inn i makkerskap (to personer). Disse makkerskapene tilhører igjen en makkergruppe. Makkerskap og makkergrupper har oppgaver i forhold til hverandre og skiftes etter en stund. Dette tiltaket kan være hensiktsmessig for å forebygge ensomhet ved skolestart og er et ledd i det psykososiale arbeidet ved skolen.

Programmet er gratis og enkelt å ta i bruk. Les mer på https://vestreviken.no/

Nyttige lenker

ung.no
psykologisk.no
webpsykologen.no
sinnetshelse.no
vestreviken.no

«Angst er å sitte eller stå ansikt til ansikt med venner og kjempe for å beholde selvkontrollen mens ditt indre er i opprør, og beholde stemmen klar og tanken forkusert. Det koster. Herregud som det koster!»

– Jan Fris –

Angst

Angst er overdreven frykt eller bekymring. Det finnes flere typer angst. Noen former for angst er forbundet med spesielle situasjoner, for eksempel redsel for sosiale settinger eller framføring i klasserommet. Når frykten blir så stor at man unngår situasjoner, kan man være i ferd med å utvikle en angstlidelse. Dette kan i stor grad påvirke livssituasjonen til den enkelte. Angst er ofte preget av vedvarende bekymringer og kan i noen tilfeller føre til panikkanfall. Angst kan også være knyttet til depresjon.

Mennesker med angst finnes overalt, både som medmenneske og som lærer vil vi møte mennesker som har utfordringer knyttet til dette. Som lærer er det viktig å forholde seg til elevens subjektive opplevelse. Opplevelsene kan være svært ulike fra elev til elev. Angst kan over tid føre til skolevegring.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Legg til rette for et varmt og inkluderende klasseromsmiljø hvor det er lov å gjøre feil.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet.
- Skap trygghet.
- Avtal med eleven hvordan du som lærer best kan tilrettelegge undervisning, prøvesituasjoner, og framføringer m.m. Dette vil fremme trygghet og gi eleven forutsigbarhet, noe som kan bidra til å dempe angsten.
- Enkelte situasjoner i et klasserom kan øke angsten hos eleven. Snakk med eleven om hvilke situasjoner det kan være og diskuter mulige løsninger. Eksempelvis kan eleven ha framføring bare for lærer, liten gruppe, og etter hvert ha som mål å kunne framføre for hele klassen.
- Unngåelse av situasjoner hvor angsten øker, kan være med på å skape en ond sirkel slik at angsten kan bli vanskelig å komme ut av.

  Oppmuntre eleven til å utfordre seg selv i forhold til vanskelige situasjoner.
- Enkelte elever vil ha behov for forutsigbarhet i forhold til oppgaver og nye temaer.
- Informer andre lærere med elevens samtykke.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser eleven er i kontakt med.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- er tilbaketrukket og lite deltagende
- unngår situasjoner
- virker ukonsentrert
- ikke vil vise seg frem, og er redd for å dumme seg ut
- har høyt fravær spesielt knyttet til vurderingssituasjoner
- unngår å snakke
- virker irritert
- har stort behov for kontroll og forutsigbarhet
- virker rastløs
- uttrykker overdrevet bekymring

Angst kan fysisk komme til uttrykk ved

- magesmerter
- hodepine
- kvalme
- hjertebank
- svetting
- svimmelhet
- pustevansker
- skjelvinger
- muskelspenninger
- frysing
- kroppslig uro

Nyttige lenker

angstringen.no
psykiskhelse.no
helsenorge.no
kognitiv.no
psykologforeningen.no
fhi.no

«Jeg vet ikke hva jeg skal tenke, alt blir mørkt, kroppen skjelver, hva skjedde? Hvor ble livsgnisten av?

Redslen er tilbake, utmattelsen slår til. Hva er det neste? Hva skal til? Hva er meningen?

Jeg vet ikke hva jeg skal tenke. Alt blir mørkt.»

– Anonym –

Depresjon

Depresjon fører til betydelig endring i humør som påvirker alle aspekter av livet. Ungdommen kan miste interessen for sine daglige aktiviteter, hobbyer og relasjoner. Dette kan resultere i tilbaketrekning fra det vanlige livet.

Ungdom som er deprimerte føler seg ofte håpløse, verdiløse, og kan slite med uberettiget skyldfølelse, selvkritikk og pessimistiske tanker om fremtiden. Symptomene kan vise seg kroppslig, i tankene og i atferd.

Ved depresjon varer symptomene over tid. Det er belastende og påvirker dagliglivet. Dette skiller depresjon fra en normal sorgreaksjon, som går over etter en stund, og som ikke er funksjonsnedsettende over tid.

Depresjon kan føre til selvskading, tilbakevendende tanker om døden, og/eller selvmordsforsøk. Depresjon kan gi økt risiko for selvmord.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Legg til rette for et varmt og inkluderende klasseromsmiljø hvor det er lov å gjøre feil.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet.
- Skap trygghet i klassemiljøet.
- Vær støttende og empatisk.
- Ha fokus på mestring og glede.
- Utfordre negative tankemøstre som handler om ikke å strekke til.
- Hank eleven inn når du ser at vedkommende faller ut. Sannsynligheten for at eleven driver med negativ grubling er stor. Du kan hjelpe eleven ved å bryte tankerekken.
- Gi bekeftelse ved utført arbeid og arbeidsinnsats.
- Sørg for at elever som har symptomer på depresjon får hjelp, enten via fastlege, helsesøster eller andre instanser.
- Ikke nøl med å ta en prat med eleven om dine bekymringer.
- Informer andre lærere med elevens samtykke.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser eleven er i kontakt med.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- har nedsatt stemningsleie
- har høyt fravær eller sporadisk oppmøte
- har nedsatt konsentrasjon og oppmerksomhet
- virker trøtt og kan sovne i timen
- er treg og har langsomme reaksjoner
- er ubesluttsom
- er tilbaketrukket og lite delaktig
- faller ut og blir fraværende i blikket
- har lite energi, er ofte sliten
- er rastløs
- er trist og kan lett ta til tårene
- har mistet livsglede og interesse for ting
- uttrykker liten tro på seg selv
- er irritabel eller hissig
- ikke møter til prøver og ikke leverer oppgaver

Nyttige lenker

helsenorge.no
psykiskhelse.no
sinnetshelse.no
kognitiv.no
hjelptilhjelp.no
r-bup.no
nhi.no

1 av 10 ungdommer er deprimert (sinnetshelse.no)

«En dag satt jeg alene på rommet mitt og gråt. På et tidspunkt klarte jeg ikke mer.

Fikk øye på et barberblad og skar noen rifter i armen min. Det føltes som det var ‹noe› som fløt ut og forsvant»

– Jente 16 år –

Selvskading

Selvskading er en fellesbetegnelse på det å skade seg selv for å få utløp for noe som er vondt eller vanskelig, uten at hensikten er å ta sitt eget liv.

Selvskading vil si at man påfører seg selv en skade. Noen gjør det èn gang, andre kommer inn i et mønster hvor de gjør det igjen og igjen. Selvskading er vanligst hos ungdom og yngre voksne. Det forekommer oftere hos jenter enn hos gutter.

Noen ungdommer som skader seg selv gir uttrykk for at de har for mye å bære på alene, for mange vonde tanker. De sier videre at de vonde følelsene forsvinner når de skader seg selv.

Selvskadingen og smerten som følger blir en ikke-optimal måte å løse uro, spenning eller psykisk smerte på.

Selvskading kan opptre i sammenheng med andre psykiske vansker. Selvskading er for mange forbundet med skamfølelse og kan føre til at eleven trekker seg tilbake.

Selvskading blant ungdom forekommer hyppig, men mange kommer ikke i kontakt med helsetjenesten. Ved mistanke om selvskading er det derfor viktig å råde eleven til å oppsøke hjelp.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

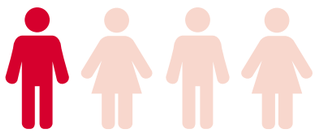
- Legg til rette for at eleven kan føle seg trygg.
- Hjelp eleven med å sette ord på det som er vanskelig.
- Motiver eleven til å ta i mot hjelp fra helsepersonell.
- Legg til rette for samarbeid med helsepersonell.
- Skjerm klassen for eksponering av selvskading hvis mulig. Fortell den som selvskader at det kan være medelever som ikke tåler det så godt.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- viser forakt for egen kropp
- har humørsvingninger
- har depressive symptomer
- endrer væremåte, blir mer innadvendt
- hvis eleven virker ensom
- har sår, rifter eller blåmerker
- hvis eleven ikke legger skjul på/viser frem selvpåførte skalder

Nyttige lenker

hjelptilhjelp.no
ung.no
nettros.no
helsenorge.no
helsenett.no
sinnetshelse.no
fhi.no



1 av 4 har prøvd å skade seg selv.
(Ungdata 2016)

10 prosent av alle elever oppgir at de har forsøkt å ta sitt eget liv.
(Ungdata 2016)

«Jeg blir ikke sint jeg blir forbannet. Jeg blir ikke trist, jeg blir knust. Jeg blir ikke bare glad, jeg blir verdens mest lykkelige.»

– magnusjacksonkrogh.blogg.no –

Oppmerksomhets-vansker og ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en nevrobiologisk betinget utviklingsforstyrrelse, som kan gi store oppmerksomhetsvansker/ konsentrasjonsvansker, impulsivitet og forstyrret aktivitetsnivå.

I Norge regner Sosial- og helsedirektoratet med at 3-5 prosent av barn og unge under 18 år har ADHD. Det innebærer at det i gjennomsnitt er ett barn med ADHD i hver skoleklasse.

Barn og unge med ADHD har ofte tilleggsvansker. Mer enn halvparten har en eller annen form for atferdsforstyrrelse. Mange har lærevansker i form av lese-, skrive- eller matematikkvansker. Et annet trekk kan være forsinket motorisk utvikling.

Elever kan ha store oppmerksomhetsvansker og uro uten å ha diagnosen ADHD.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Skap trygghet i klassemiljøet.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende klasseromsmiljø hvor det er lov å gjøre feil.
- Ha forståelse.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet.
- Hjelp eleven med struktur i starten og underveis i oppgaveløsing.
- La undervisningen være forutsigbar og ha faste rutiner.
- Planlegg overgangen mellom ulike aktiviteter.
- Gi tydelig, konkret og kortfattet informasjon.
- Gi eleven oversikt over læringsoppgaven. Sett gjerne opp delmål.
- Ved behov gi eleven individuelle instrukser.
- Vær forutsigbar i form av for eksempel dagsplan eller ukeplan.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- strever med oppgavegjennomføring
- strever med å organisere oppgavene sine
- ikke fanger opp muntlige beskjeder
- glemmer mye og kan miste klær, ting og bøker
- lett blir distrahert
- strever med igangsetting
- har vansker med å forholde seg til endringer
- ofte skifter mellom aktiviteter uten å gjøre seg ferdig
- unngår, utsetter eller misliker oppgaver som krever vedvarende oppmerksomhet
- stadig er i konflikt med andre
- handler før hun/han har tenkt seg om
- strever med å vente på tur, avbryter
- er urolig med hender og føtter
- forlater plassen sin, løper rundt
- prater mye, ofte uten å tilpasse seg situasjonen
- blir stille og lite deltagende
- ofte er sliten

Nyttige lenker

adhdnorge.no
psykologforeningen.no
helsenorge.no
levemedadhd.info
forskning.no

«Jeg er lykkelig 5 minutter av døgnet. Det er når jeg våkner og oppdager at det ikke var sant at jeg overspiste enorme mengder om natten. Det var en drøm!»

– Skorderud, 2004 –

Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse. Den som har en spiseforstyrrelse har ikke bare vansker med å forholde seg til mat, men også til egne tanker og følelser. Å ha en spiseforstyrrelse betyr å være overopptatt av kropp, vekt, utseende og mat. Hun eller han kjenner seg styrt av slike tanker og følelser.

Dette kan styre svært mye av livet og kan virke hemmende. Ved spiseforstyrrelser er maten og kroppen blitt et språk for å takle følelser og livsproblemer. En person med spiseforstyrrelse kan være en som ikke spiser, en som overspiser, en som kaster opp eller kombinasjon av dette. Jo tidligere eleven får hjelp, jo større er sannsynligheten for å bli frisk.

Halvparten debuterer med sin spiseforstyrrelse før fylte 18 år. Bulimi og overspisingstilstander forekommer hyppigere enn anoreksi. Spiseforstyrrelser er den tredje vanligste dødsårsaken - etter ulykker og kreft – blant tenåringsjenter i Europa.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Snakk med eleven. Det er bedre å bli konfrontert med en mistanke enn å bli oversett. Det er ofte lite vellykket å si: «Jeg tror du har en spiseforstyrrelse». Begynn heller med: «Jeg ser at du går ned i vekt, dette uroer meg. Jeg tror vi trenger å snakke litt om det, passer det nå?»
- Rådfør deg gjerne med helsepersonell på skolen. Kanskje helsesøster kan ta en prat.
- Bruk tid på å skape tillit og trygghet.
- Sørg for godt samarbeid mellom skole og hjem.
- Skap et klassemiljø hvor det er lov å være ulike.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser eleven er i kontakt med.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- er overopptatt av vekt, kropp og mat
- har unormale spisevaner
- uttrykker forakt for egen kropp
- har humørsvingninger
- har konsentrasjonsvansker
- har nedsatt stemningsleie
- endrer væremåte
- har synlig vekttap eller vektoppgang
- framstår som engstelig
- har lite energi
- er opptatt av å prestere
- framstår som usikker på seg selv

Nyttige lenker

ung.no
sinnetshelse.no
nettros.no
friskfri.se
psykiskhelse.no
fhi.no

I Norge har ca 4 % unge under 18 år alvorlige problemer med mat.
(Statens helsetilsyn)

«Da jeg oppdaget pengespill på internett, det var som... himmelen! Automatene var kulere, lyden, lyset, alt mulig.»

– Anonym –

Rusmisbruk og avhengighet

Med avhengighet menes hyppig, tvangsmessig og overdreven bruk av et stoff, alkohol eller et handlingsmønster, for eksempel spillavhengighet. Avhengighet regnes som en av våre store helseutfordringer fordi det fører til redusert livskvalitet og sykdom for mange.

Problematisk bruk av rusmidler knytter seg ofte til andre problemer, som for eksempel dårlig psykisk helse, oppvekst- og omsorgsproblematikk, mobbing og voldsproblematikk. Det er viktig at barn og unge i en vanskelig livssituasjon som har begynt å eksprimentere med rusmidler, fanges opp tidlig. Jo tidligere eleven får hjelp, jo større er sannsynligheten for å lykkes.

Spillavhengighet er en type avhengighet i likhet med rus. Mange har lett for å undervurdere eller benekte sine problemer, og mange klarer også å skjule problemet for andre. Det er vanlig at personer med spilleproblemer opplever skam og skyld, og det kan gjøre terskelen høyere for å søke hjelp. Spillavhengige har større psykiske plager enn befolkningen generelt, og det er vanlig å oppleve angst eller depresjoner i sammenheng med spillavhengighet.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Inviter til en elevsamtale hvor du tar opp dine bekymringer.
- Ta kontakt med støttespillere (helsesøster eller andre ressurspersoner på skolen).
- Følg opp fraværet.
- Jobb med klassemiljøet.
- Legg til rette for et samarbeid med foresatte.
- Legg til rette når eleven er i behandling for sitt misbruk.
- Jo tidligere eleven får hjelp, jo større er sannsynligheten for å lykkes.
- Følg skolens handlingsplan for rus.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- framstår som engstelig
- er irritabel
- er stresset
- får skjelvinger
- svetter
- er trett
- er ukonsentert
- har påfallende store/små pupiller
- fremstår som likegyldig
- endrer humør og temperament
- er irritabel og agressiv
- sover i timen
- gir uttrykk for paranoide tanker

Nyttige lenker

ung.no
psykologisk.no
webpsykologen.no
sinnetshelse.no
akan.no
avhengighetsbehandling.no
nhi.no

2 av 10 gutter har prøvd hasj det siste året på videregående skole.
(Ungdata 2016)

«Jeg hører det ofte – om barn og ungdom som er krevende og utfordrer sine voksne: ‹hun gjør bare det for å få opmerksomhet.› Bare?

Et barn gjør hva hun eller han kan for å rette vår oppmerksomhet mot hvordan hun eller han har det. Det er ikke ‹bare›, det er opplevd smerte som formidles.»

– Morgan Albæk, RVTS.no –

Traumer

Ordet traume betyr skade eller sår. Når vi snakker om psykologisk traume, mener vi en type hendelse som kan føre til psykiske skader som plager personen i ettertid. Det finnes mange forskjellige definisjoner av traumatiske hendelser, men felles for de fleste er at traumer kommer plutselig, er ukontrollerte og overveldende. Når mennesker opplever hendelser som er så overveldende, skremmende, intense og uforståelige at det ikke er mulig å ta inntrykkene inn over seg og romme dem på vanlig måte, oppstår et psykologisk traume.

Et psykologisk traume kan føre til mye menneskelig smerte fra alvorlige psykiske lidelser og sykdommer til sosiale og personlige konsekvenser som tap av livskvalitet, mangel på selvtillit og vansker med å knytte seg til andre mennesker. Hos flyktinger og asylsøkere er traumatisering ofte også et resultat av hendelser i hjemlandet, som krig, overgrep eller tortur. Enslige minderårige som kommer til Norge, er spesielt sårbare.

Et barn kan få traumer som et resultat av seksuelle overgrep. Seksuelle overgrep kan også komme til uttrykk i form av angst, depresjon, spiseforstyrrelser og lignende. I følge Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet oppgir 15 % av barn og unge at de har vært utsatt for en eller flere former for seksuelle overgrep før fylte 18 år.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Snakk med eleven for å kartlegge hvordan akkurat denne eleven har det.
- Hjelp til med å identifisere situasjoner som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos eleven.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende klasseromsklima hvor det er lov til å feile.
- Skap et læringsmiljø som gir økt motivasjon.
- Vær støttende og empatisk.
- Ta ansvar for at alle involverte lærere er informert, etter avtale med eleven. Dette gir elevene større grad av trygghet og forutsigbarhet.
- Legg til rette for trening på det som er vanskelig. Be gjerne om veiledning fra andre instanser rundt eleven.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- er stresset
- har uro og spenninger i kroppen
- har fokus på det negative
- gir uttryk for bekymringer
- er trøtt og sliten
- er nedstemt
- gir uttryk for søvnvansker
- er irritabel eller sint
- har dårlig konsentrasjonsevne
- unngår enkelte situasjoner
- kan oppfatte normale situasjoner som truende
- viser følesesmessige reaksjoner som ikke lar seg forklare av situasjonen

Nyttige lenker

traumebevisst.no
krisepsyk.no
statensbarnehus.no
sor.rvts.no

3 av 10 seksuelle overgrep mot barn og unge utføres av andre barn og unge.
(Ungdata 2016)

«Det begynte med at jeg distanserte meg fra mine klassekamerater, jeg stolte ikke på noen.»

– Gutt, 18 år –

Psykoser

Alvorlige psykoser hos unge utvikler seg ofte snikende, og symptomene er gjerne diffuse i tidlig fase av sykdomsutviklingen. Hallusinasjoner og vrangforestillinger kan være til stede uten at det forekommer ytre, synlige tegn.

Mange unge rapporterer at hallusinasjonene i starten var av en positiv karakter som snille stemmer og hjelpere. Symptomene kan også oppleves som en vanlig del av en selv og blir ikke uttrykt spontant. Det er derfor viktig å utfordre ungdommen til å sette ord på ting.

Det kan ta lang tid fra psykosedebut til symptomene blir synlige. I tillegg er psykose en lidelse man kan gå inn og ut av, og symptomene kan øke og minke i grad avhengig av kontekst og opplevd stressnivå. Alvorlighetsgraden av psykose kan undervurderes på grunn av tilsynelatende greit funksjonsnivå på en eller flere arenaer, og unge kan ha en særlig evne til slik fleksibilitet.

Tiden fra en ungdom debuterer med en psykoselidelse til det blir oppdaget og behandlet, er i mange tilfeller over to år. Dette er tankevekkende når man vet at det for ungdom er særlig ødeleggende å gå lenge med en ubehandlet psykose. Mange med psykoselidelser sliter med konsentrasjon, oppmerksomhet og har nedsatt toleranse for stress.

Tips til hva du som lærer kan gjøre

- Vær oppmerksom på tegn, symptomer og uttrykk som blir fremtredende i klasserommet.
- Kontakt foresatte og hjelpeapparatet ved mistanke om psykose. Ved akutte tilfeller kan det være at skolen i ytterste nødsfall må kontakte politiet.
- Legg til rette for eleven i rehabiliteringsfasen slik at terskelen for å komme tilbake til skolen ikke blir så høy.

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- har vrangforestillinger
- er nedstemt eller trist
- isolerer seg
- har tegn på selvskading
- uttrykker angst
- forteller om sine hallusinasjoner
- sier ting som ikke lar seg forklare av situasjonen
- har lite mimikk, redusert øyekontakt
- responderer tregt i dialog
- snakker usammenhengende
- har vansker med konsentrasjon og hukommelse
- gjentar ord og setninger
- har vansker med å regulere følelser
- viser mangel på initiativ eller interesser
- har dårlig personlig hygiene
- får endrede resultater på skolen
- har samspillsvansker med medelever
- fremstår som forvirret
- har unormale ritualer
- er mistenksom
- er ekstremt opptatt av et spesielt tema

Nyttige lenker

helsenorge.no
tips-info.com
psykologforeningen.no
nhi.no

Selvmord

På spørsmål om selvmordsforsøk i Ungdata 2016 svarer ca. 10 % at de har forsøkt å ta sitt eget liv. Enkelte elever kan gi uttrykk for selvmordstanker på skolen, eller at du som lærer blir bekymret for at en elev kan gå rundt med slike tanker. I slike situasjoner er det viktig at læreren snakker med eleven om dette umiddelbart. Læreren kan da for eksempel si:

«Noen ganger strever elever med vanskelige tanker. Enkelte har også tanker om å ta sitt eget liv. Har du slike tanker nå, eller har du hatt slike tanker?».

Spør eleven direkte om selvmord, ikke bruk andre ord som gjør det uklart hva eleven føler. Bekrefter eleven at han eller hun har slike tanker, kan læreren spørre på en trygg måte:

«Er det slik at du har lagt noen planer for dette?».

Dersom eleven har konkrete planer er det viktig at læreren kontakter hjemmet, som igjen tar kontakt med helsevesenet. Er eleven over 18 år og ikke ønsker å involvere foreldre, må læreren sørge for at eleven blir ivaretatt av helsepersonell. Lov aldri i slike situasjoner at dette forblir en hemmelighet. Forklar eleven hvorfor du som lærer trenger å varsle foreldre/helsepersonell, og opplysningsplikten du som lærer har når det er fare for liv og helse. Det kan være vanskelig for en lærer å vurdere hvor alvorlig situasjonen er. Det er derfor viktig at slike vurderinger tas videre til kvalifisert helsepersonell.

– Vil ikke det å snakke om selvmord sette dem på tanken om det?

– Nei! Hvis en person har selvmordstanker, er ideen allerede der. Hvis personen ikke har slik tanker eller planer, vil det ikke gjøre noen skade.

– Hva hvis jeg sier noe feil, kan det ødelegge forholdet vårt?

– Å vise en person at du bryr deg, vil ikke skade forholdet. Å ikke si noe kan føre til at du mister dem for alltid.

(mentalhelseungdom.no)

Du må som lærer være oppmerksom hvis eleven

- står i en personlig krise (tap av nære relasjoner, traumatiske hendelser, nederlag osv.)
- uttrykker følelse av å ikke ha noen verdi
- uttrykker tanker om at gode ting skjer med andre og ikke en selv
- viser tegn til ensomhet
- isolerer seg fra andre
- uttrykker usikkerhet knyttet til egen seksuell identitet og legning
- forteller om en vanskelig hjemmesituasjon
- er stille og tilbaketrukken
- grubler mye
- unngår øyekontakt
- er irritert eller utagerende
- snakker mye om selvmord, utrykker at alt er håpløst

Vær oppmerksom på at noen elever også kan fremstå

- travle
- glade
- normale
- fremtidsrettede
- pliktoppfyllende
- ubekymrede
- velfungerende

Nyttige lenker

selvmord.no
lfss.no
leve.no
kriser.no
mentalhelseungdom.no

Den vanskelige samtalen

Det hender vi er bekymret for elever, kanskje fordi de har mye fravær, virker slitne, triste eller endrer atferd. Hvis du er bekymret for en elev, kan det være lurt å prate med eleven om dette, si at du er bekymret og hvorfor du er det.

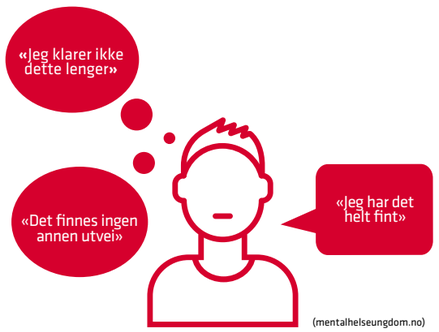
- Inviter til en elevsamtale.
- Fortell eleven at du er bekymret.
- Forklar hvorfor du er bekymret og hva du bygger dette på. Si at du kan ha tolket feil.
- Gi eleven rom for å snakke. Ikke vær redd for stillhet.

Hvis eleven bekrefter dine bekymringer, tenk på følgende:

- Respekter det eleven forteller.
- Ikke lov for mye.
- Finn støttepersoner som kan hjelpe eleven.
- Tenk kortsiktige og langsiktige tiltak

Hvis eleven avkrefter dine bekymringer, tenk på følgende:

- Ha respekt for en eventuell avvisning
- Gi uttrykk for at du fremdeles er bekymret, hvis du er det.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen hvis bekymringen opprettholdes.
- Si at du håper eleven tar kontakt hvis det er behov.



(mentalhelseungdom.no)

Syv psykisk helsefremmende faktorer

Identitet og selvrespekt
Følelsen av å være noe, noe verdt

Mening i livet
Følelsen av å være del av noe som er større enn en selv, at det er noen som trenger en

Mestring
Følelsen av at man duger til noe

Tilhørighet
Følelsen av å tilhøre noe /noen og høre hjemme et sted

Trygghet
Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd

Sosial støtte
Noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs

Sosialt nettverk
Noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

Oversikt over hjelpeinstanser

Skolehelsetjenesten
Ved bekymring snakk med skolehelsetjenesten. Skolehelsetjenesten tibyr vaksinering, helseundersøkelse, samtaler, undervisning, råd og veiledning.

Fastlegen
De fleste med psykiske problemer blir behandlet hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske lidelser – både ved hjelp av samtalebehandling og medisiner.

Legevakten
Dersom eleven trenger hjelp, men ikke får tak i fastlegen, kan man kontakte legevakten. Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer. Enkelte større byer har også psykiatrisk legevakt.

Psykisk helsearbeid
Kommunen skal gi behandling og støtte til personer som har psykiske problemer. Psykisk helsearbeid kan omfatte hjelp og støtte til å skaffe seg egen bolig, bistand til arbeid og utdanning, ulike aktivitetstilbud og økonomisk veiledning, i tillegg til ulike behandlingsopplegg. Tjenestene skal være tilpasset elevens behov.

Spesialisthelsetjenesten
Fastlegen vil vurdere om eleven trenger hjelp fra spesialist. Det kan man få enten ved et distriktspsykiatrisk senter (DPS) eller hos en privatpraktiserende psykolog/psykiater.

«På skolen skjønte mattelæreren min at jeg trengte hjelp.

Han fikk meg til å snakke med psykolog. Takk for at du så meg.»

– Jente, 17 år –

Familievern/familierådgivning
Familievernkontoret gir tilbud til alle som trenger å snakke om vanskelige forhold i familien.

Tilbudet er gratis.

Barnevern
Barnevernet skal gi barn, unge og familier hjelp og støtte når det er vanskelig hjemme. Det er foreldrene som har ansvar for å gi sine barn omsorg. Dersom foreldrene strever med omsorgsrollen, skal barneverntjenesten sette i gang hjelpetiltak som ivaretar barn og unges rett til omsorg, trygghet og utviklingsmuligheter.

Rusomsorg
Gjennom råd, veiledning og hjelpetiltak kan sosialtjenesten hjelpe den enkelte å komme bort fra misbruk av alkohol og andre rusmidler. Det tilbys også veiledning og hjelp til familien.

Bolig
En god bosituasjon er viktig for trivsel og livskvalitet. Kommunen har etablert ulike, tilrettelagte botiltak for personer som trenger det.

NAV
NAV kan hjelpe med spørsmål som angår jobb og skole, hvis elever trenger tilrettelegging eller hjelpemidler. I noen tilfeller kan NAV også hjelpe med økonomi- og boligspørsmål.

«Den største oppdagelsen i min tid, er at mennesket kan forandre sitt liv ved å forandre sin måte å tenke på!»

– William James –

2. opplag 2017

Å tørre å spørre

«Jeg synes at folk burde spørre mer. At man ikke tar det opp selv, betyr ikke at man ikke vil prate om det. Det holder kanskje ikke å spørre èn gang. Du må kanskje spørre fem ganger, men egentlig er det ingenting man heller vil enn å snakke om det.

Og ikke si: du får si ifra om du vil snakke om det. For man sier ikke ifra. Jeg har aldri gjort det, selv om jeg egentlig har villet.»

– Grände, 2007 –

Veilederen er utviklet av

AUST-AGDER FYLKESKOMMUNE

I samarbeid med

Arendal kommune
Froland kommune
Fylkesmannen i Agder
Arendal videregående skole
Sam Eyde videregående skole

Design og illustrasjon INNOVENTI