



Psykisk helse
1999-2008

Se meg på skolen

Et idéhefte om hvordan du kan
arbeide med psykisk helse i
skolen



Sosial- og helsedirektoratet



Utdanningsdirektoratet



MENTAL HELSE

Til læreren

Psykisk helse angår oss alle. En god psykisk helse er viktig for å ha det bra, og grunnlaget for den psykiske helsen blir lagt allerede fra første leveår.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober er del av en internasjonal satsing for å informere og oppnå åpenhet om psykisk helse. Initiativet ble tatt i 1992 av World Federation for Mental Health og Verdens Helseorganisasjon (WHO). I Norge er det Mental Helse som koordinerer satsingen på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

I år rettes oppmerksomheten mot barn, familie og samfunn. De aller fleste barn i Norge har det bra. Men noen har det vanskelig, og det er viktig at disse får hjelp så tidlig som mulig. Alle barn har rett til å bli sett og til å få omsorg. Positiv oppmerksomhet fra andre styrker selvfølelsen.

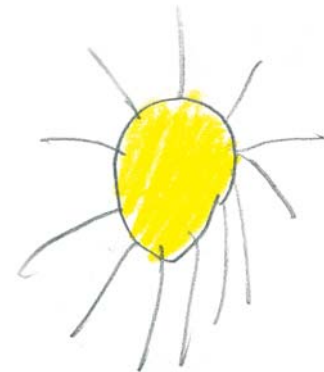
Det aller viktigste er:

- *Å styrke barns selvfølelse og legge til rette for et godt oppvekstmiljø*
- *Å oppdage barn med vansker og å gjøre noe med det*

Det er mange som kan bidra til at barn blir sett. Foreldre, ansatte i barnehager og lærere på skolene ser barna ofte. Det er avgjørende å vite hvor du skal henvende deg for å be om hjelp, hvis du er bekymret eller lurer på om et barn har behov for ekstra oppfølging.

Vi håper at markeringen kan gi barnehagene og småskolen inspirasjon til å sette psykisk helse på dagsorden, og skape bevissthet om hjelpetilbudet.

Gjennom årets Verdensdag kan også helsestasjoner, barnehager, skoler, familiesentre og andre kommunale tilbud vise frem alt det helsefremmende og forebyggende arbeidet som gjøres for å hindre at barn utvikler problemer.



Vil dere være med å markere Verdensdagen?

I dette heftet finner du:

- Forslag til hvordan skolen kan være med å markere dagen
- Forslag til aktiviteter og oppgaver som handler om psykisk helse
- Hvem kan hjelpe?

I tillegg får skolen en CD med utdrag fra hørespill produsert av NRK Drama/Radioteatret.

Hvis skolen er interessert i å arrangere foreldremøte eller planleggingsdag med psykisk helse som tema, finnes det mer informasjon og materiell på www.verdensdagen.no. På denne nettsiden er det også mulig å bestille tegneblokker, historieblokker og diktblokker til elevene, som er laget spesielt for Verdensdagen.



Forslag til aktiviteter for å markere Verdensdagen

Skolen har mottatt en CD med utdrag fra tre hørespill produsert av NRK Drama/Radioteatret. Klassene kan for eksempel lytte til CD-en i klasserommet, og snakke om de ulike følelsene etter hvert utdrag.

Elevene kan enten gå sammen i grupper, eller klassen kan diskutere temaene samlet.

I hørespillet "Markus og rappen" møter vi Markus som stadig er forelsket, og Sigmund, som forsøker å hjelpe vennen sin.

Spørsmål til klassen kan være:

- *Hvilke følelser kjenner dere igjen her? (forelskelse, nervøsitet, å være sjenert, å være selvsikker...)*
- *Er det noen som vil fortelle om noe liknende de har opplevd?*
- *Hvordan tror dere det er å være ny i klassen?*
- *Hva kan de andre elevene gjøre for at den nye skal føle seg velkommen?*

I hørespillet "Pikekyss" møter vi Lars som skal på ferie alene på et ukjent sted på landet.

Spørsmål til klassen kan være:

- *Hvilke følelser kjenner dere igjen her? (Redsel, ubehag, ensomhet, å være flau, nervøs eller lei seg, spenning, sjalusi, føle seg annerledes, å tøffe seg...)*
- *Hva gjør bussjåføren for å hjelpe Lars? Hva kunne han gjort annerledes?*
- *Hvordan er Gustav mot Lars? Hvordan er Marit mot Lars?*
- *Hvilke fordommer møter Lars?*

I hørespillet "David Copperfield" av Charles Dickens skildres sterke følelser som urettferdighet, maktesløshet, sorg og smerte forårsaket av voksnes overgrep og hersketeknikker, men også følelser som kjærlighet og håp.

Spørsmål til klassen kan være:

- *Hvordan var det å være barn i gamle dager?*
- *Hva er annerledes nå? Er det bedre? På hvilken måte?*
- *Hvordan føles det å bli urettferdig behandlet?*
- *Har dere andre eksempler på ting som er urettferdig?*



Kollasj

Elevene skal lage en kollasj som representerer deres oppfatning av de forskjellige sidene ved begrepet «psykisk helse».

Gi elevene i lekse å ta med seg tre ting hjemmefra; en ting som de forbinder med velvære - det å føle seg bra; en ting som de forbinder med et problem eller symboliserer noe som er vanskelig; og en ting de forbinder med håp. Dette kan være alt fra bilder, avis-/ukebladutklipp til en bruskork eller konsertbillett - kun fantasien setter grenser. Men husk at tingene skal være en del av en kollasj, og derfor ikke bør være for store eller for tunge. Elevene bør selv få bestemme utformingen av kollasjen, men fordi de personlige effektene deres skal limes opp, bør de ikke ta med gjenstander de ikke kan unnvære.

Dere trenger et stort stykke papir eller papp, lim man kan feste tingene med, samt en saks som kan brukes til tilpassing av papir eller andre objekter. Det er viktig at læreren oppfordrer elevene til å bruke tid på å finne ut av hva de skal ta med seg og hvorfor.

Del klassen inn i grupper. Sett fram materialene som de får til rådighet (papp-plater, papirruller, hyssing, stifter, lim, saks etc.) og be dem finne fram tingene de fikk i lekse å ta med seg. Elevene skal lime opp tingene i én kollasj per gruppe. Hver gruppe får presentere kollasjene sine, og hver elev forteller hvilke objekter de har valgt og hvorfor de har valgt dem.

Denne oppgaven kan tilpasses etter alder og klassetrinn. For de minste elevene kan man for eksempel begrense dette til en ukeblad-kollasj, der de skal finne mennesker med ulike ansiktsuttrykk.



Gi et kompliment!

Hver elev skal finne noe positivt å si om sine medelever. Oppgaven er en øvelse i å tenke positivt, samtidig som den vil fungere som et erfaringsgrunnlag for den etterfølgende diskusjonen: Hvordan kan det å tenke positivt i forhold til andre påvirke ens psykiske helse?

Oppgaven skal brukes til å sette i gang en tankeprosess. Derfor er det viktig at læreren i forkant ikke røper hva diskusjonen skal gå ut på. Elevene setter ikke navnet sitt på oppgaven.

«Hemmelig venn»

Elevene kan få i oppgave å være ekstra oppmerksomme overfor en av de andre i klassen, uten å si noe om det. De får en hemmelig venn.

Slik løses oppgaven

Be elevene skrive ned noe positivt om personligheten til alle i klassen. De kan begynne med seg selv. En setning om hver holder. Resultatet leses ikke opp, men diskuteres generelt.

Diskuter: Var det vanskelig å ha noe godt å si om alle? Hadde oppgaven vært enklere hvis du bare skulle skrive ned noe negativt? Hvorfor? Hva skjer hvis vi sier positive ting til andre? Hvordan vil det påvirke deres selvopplevelse? Hvordan kan din positivitet i forhold til andre, påvirke deres psykiske helse? Kan det ha noen påvirkning på din egen selvopplevelse?



Et lite tips til lærere i forbindelse med denne oppgaven, er å starte undervisningen med idédugnad på synonymer/språklig mangfold til å uttrykke komplimenter. Jo mindre barna er, jo dårligere ordforråd har de på dette området. Det er også lurt å begynne med å forklare hva psykisk helse er. For eksempel:

«Når vi snakker om vår psykiske helse, mener vi våre tanker og følelser. Når vi har det godt psykisk, har vi det bra med oss selv og de rundt oss. God psykisk helse er også at vi reagerer og viser følelser når vi opplever ting som er hyggelige eller vanskelige. Alle opplever vanskelige perioder i løpet av livet. Det går som regel over av seg selv. Hvis problemene vedvarer, er det viktig å be om råd og hjelp.»

Opgavene er hentet fra «Alle har en psykisk helse», som er en del av den nasjonale satsingen «Psykisk helse i skolen».



Psykisk helse i skolen

Den nasjonale satsingen "Psykisk helse i skolen" har opplæringsprogrammer for elever i ungdomsskole, videregående skole, og for lærere og helsepersonell.

Alle landets skoler skal få tilbud om programmene innen 2008. Psykisk helse i skolen skal gi elevene kunnskap om hvordan de kan ivareta egen psykisk helse, hvordan de kan støtte hverandre og hvor de kan få hjelp. Lærere og helsepersonell kurses i psykisk helse og hvordan de skal forholde seg til elever med psykiske vansker.

Det er viktig at barn og ungdom sier fra og ber om hjelp, hvis de har problemer som gjør at de fungerer dårligere i hverdagen. Et mål er å sette elever bedre i stand til å snakke om og forholde seg til egne følelser, for å kunne skille mellom det som er normalt og det som de trenger hjelp for. Normale følelser og reaksjoner kan være kjærlighetssorg og eksamensnerver, mens problemer de bør søke hjelp for kan være depresjoner og angst. Det å ta tak i problemene tidlig, kan forhindre at de utvikler seg til mer alvorlige problemer senere.

Mer informasjon finnes på www.psykiskhelseiskolen.no



Det finnes flere programmer som egner seg godt for grunnskolen:

Steg for steg er et undervisningsopplegg for læring av sosial kompetanse og reduksjon av aggressiv atferd. Programmet passer for 1. – 7. trinn og gis ut av Nasjonalforeningen for folkehelsen. Se www.nasjonalforeningen.no under "Kurs"

Zippys venner er et undervisningsprogram beregnet på 6-8-åringer, hvor hensikten er å lære barna å mestre hverdagsproblemer, identifisere og snakke om følelser og utforske måter å håndtere dem på. Det er organisasjonen Voksne for Barn som gir ut Zippys venner i Norge. Se www.vfb.no under "Tiltak"

Det er mitt valg er et undervisningsopplegg for barne- og ungdomsskolen som utgis av Lions Quest. Opplegget bidrar til at elevene lærer å identifisere, beskrive og uttrykke følelser, å forutse konsekvenser, ha realistiske forventninger til seg selv, å kunne motstå negativ påvirkning, og å kunne hjelpe andre. Se www.lionsquest.no

Du og jeg og vi to er et program for å fremme barns sosiale kompetanse, også barn med spesielle behov. Programmet er utviklet i Norge av Kari Lamer, og utgitt på Universitetsforlaget. Temaer som tas opp, er blant annet empati, selvkontroll, selvhevdelse, lek, glede og humor. Programmet er primært utviklet for barnehagen (3-6-åringer) men kan også brukes på småskoletrinnet i grunnskolen. Se www.skolenettet.no



Bøker om følelser

Når et barn har opplevd noe vanskelig, som for eksempel at foreldrene har vært gjennom en skilsmisse eller familiens hund er død, kan bøker ofte være et godt utgangspunkt for å snakke om de tankene og følelsene som oppstår. Det finnes mange gode barnebøker om følelser. Bøkene tar opp temaer som sorg, sinne, redsel, misunnelse, annerledeshet, skilsmisse, omsorgssvikt og selvmord.

Spør på biblioteket eller se liste med tips til bøker på www.bupbarn.no

Hvem kan hjelpe?



Det er mange som må samarbeide når et barn har problemer. Hvis du har mistanke om at noe er galt, eller hvis du er usikker og trenger veiledning fra noen som har spesialkompetanse, er det viktig at du tar kontakt med hjelpeapparatet.

Skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten er en lovfestet tjeneste i kommunene og er et tilbud til alle elever i grunn- og videregående skole. Helsesøster, lege og fysioterapeut utgjør grunnbemanningen. Disse skal i samarbeid med skolen og det øvrige tjenesteapparatet bidra med helseopplysning til elever, lærere og foresatte. Skolehelsetjenesten er en viktig arena for å skape trygghet, for å fange opp barn og ungdom som trenger hjelp, og for å forebygge mer alvorlige psykiske problemer.

PPT

I samråd med foreldrene kan skolen søke råd hos pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT) for veiledning eller utredning.

Basisteam

Mange kommuner har etablert «basisteam», der skolen kan møte for å drøfte ulike problemstillinger med helsesøster, barnevern, pedagogisk-psykologisk tjeneste og barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, for å få råd om hvordan barn og familier kan få best mulig hjelp.

Helsesøster Fastlege

Du kan gi råd til elevene om å snakke med helsesøster på skolen, eller til elever og foreldre om å snakke med fastlegen, hvis du er bekymret for barnets utvikling eller helsesituasjon, også den psykiske.

Du kan råde familiene til å ta kontakt med familievernet. Familievernkontoret har psykologer og sosionomer som gir råd, blant annet i forhold til samlivskonflikter og samværsavtaler, familieterapi og ulike typer av samlivskurs. Det finnes familievernkontorer i hvert fylke, og tilbudet er gratis.

Familievern

Barneverntjenesten kan bistå med råd og veiledning, økonomisk bistand, støttekontakt og besøkshjem. Alle offentlige instanser har plikt til å melde fra til barnevernet, dersom det er grunn til å tro at barn blir mishandlet i hjemmet eller det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt, eller når barn har vist alvorlige atferdsvansker. Barnevernet skal såfremt det er mulig, prøve å løse/ redusere problemene i samarbeid med foreldrene.

Barnevern

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) kan gi hjelp til utredning og behandling av ulike psykiske vansker i samarbeid med familien. BUP kan også gi råd dersom du trenger hjelp til å ta opp vanskelige hendelser eller bekymringer med barnet og familien. Fastlegen hjelper foreldre og barn med henvisning til BUP.

BUP

Hvis elevene trenger noen å snakke med, kan de ringe Røde Kors telefonen for barn og ungdom (tlf: 800 333 21, hverdager fra kl. 14.00 – 20.00). De som svarer på telefonen, er vant til å snakke med barn og unge, og man kan ringe enten man er glad, trist, redd, lurer på noe eller trenger hjelp.

Det finnes også en gratis internettjeneste, Klara Klok, der man anonymt kan stille spørsmål om helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet. Spørsmålene blir besvart av helsesøstre, leger, psykologer eller annet fagpersonell. Adressen er www.klara-klok.no





Nyttige nettadresser:

www.verdensdagen.no

Her er informasjon om Verdensdagen for psykisk helse, der det er mulighet for å bestille materiell – for eksempel tegneblokker og plakater.

www.norge.no

Her finner du blant annet oversikt over nettsidene til alle landets kommuner og fylkesmenn og andre offentlige etater.

www.shdir.no/psykiskhelse

Her er nyheter om psykisk helse, gode råd og informasjon om hjelpeapparatet.

www.psykisk.no

Her er informasjon og nyheter om psykisk helse fra Sosial- og helsedirektoratet til tjenesteapparatet.

www.helsebiblioteket.no

Helsebiblioteket har et eget emnebibliotek om psykisk helse – nyttig informasjon for interesserte eller for de som jobber innen psykisk helsefeltet.



Sosial- og helsedirektoratet



Utdanningsdirektoratet

