

Psykisk helse i skolen

Som medlem i styret for Forum for psykologer i kommunen skriver jeg med jevne mellomrom innspill fra styret til tidsskriftet. Sist gang skrev jeg om e-læringsprogrammet som kommunen jeg jobber i har innført i alle skoler og barnehager for å forebygge vold og overgrep mot barn. Bakgrunnen for implementeringen, er erkjennelsen av at vi kan aldri garantere for et samfunn uten potensielle overgripere, men vi kan minimalisere risikoen for at barn utsettes for overgrep gjennom forebygging og opplæring av barna. Vi kan sette dem i stand til å beskytte seg selv.

Jeg har sansen for denne tilnærmingen, å gi folk de verktøyene de trenger for selv å kunne ta vare på og beskytte seg selv og sine uavhengig av alder og problemstilling. På konferansen "Psykisk helse i skolen" nylig, innledet Ella C. Ildsø, forfatter av boka "Psykisk helse i skolen", med følgende budskap: Skolen kan og skal ikke behandle psykiske lidelser, men skolen kan være en viktig arena for å gi barn redskaper til å hjelpe seg selv. Igjen, gjennom undervisning og opplæring av barn og unge kan vi sette de i stand til å ta vare på seg selv, gjerne før de utvikler psykiske helseplager!

Tallene fra årets Ungdata-undersøkelse viser heldigvis at flertallet av de unge som har svart rapporterer å ha det bra! De melder om god psykisk og fysisk helse, og de ser på sin egen framtid med betydelig optimisme. Imidlertid er det en fortsatt økning i antall unge som rapporterer om psykiske helseplager, og ensomhetstallene har aldri vært høyere siden de første Ungdata-målingene ble gjort i 2010.

Hva denne utviklingen skyldes er det mange hypoteser om, men det er ikke tema for dette innlegget. Det som imidlertid ikke er en hypotese men sikker viten, er at psykisk uhelse påvirker evnene til læring og mulighet for gjennomføring av utdanning, og fører ofte til mistrivsel. Vi kan ikke lære hvis vi ikke er i modus for læring! Vi vet også at psykisk uhelse er den hyppigst forekommende årsaken til at folk faller utenfor i samfunnet i dag.

I følge Ildsø viser undersøkelser at om lag 15-20 % av våre ungdommer har betydelige psykiske vansker. Av disse er det kun ca 17 % som har vært i kontakt med helsevesenet for sine plager. De resterende oppsøker ikke hjelp, i alle fall ikke fra helsevesenet. Alle barn i Norge har skoleplikt. Disse ungdommene er derfor i all hovedsak elever på våre skoler og har vært det i mange år. Så hvorfor benytter vi oss ikke systematisk av de mulighetene skolen som arena gir oss som samfunn for å kunne nå ut med forebyggende intervensjoner til alle barn

for å redusere antallet unge som utvikler psykiske vansker? Det er for meg et mysterium! I følge en NIFU-rapport fra 2014 ønsker et stort flertall av lærerne at skolen skal arbeide systematisk, både for å forebygge psykiske vansker og for å fremme god psykisk helse hos elevene. Likevel er det bare et mindretall av lærerne som er helt enige i at skolen faktisk gjør dette. Vanlige utfordringer som rapporteres fra skolepersonell er ressursmangel, for lite kunnskap om relasjonsbygging mellom elever med store utfordringer samt mangel på systematisk arbeid og samarbeid mellom skole og andre aktører.

Et tiltak som har lenge har vært satt på dagsorden er å etablere Psykisk helse som eget fag i skolen. Et kjapt google-søk gir mange treff, og en av de som slår et slag for dette er Mental Helse Ungdom. Blant annet skriver daværende leder Adrian Lorentsson i et blogginnlegg fra 2014 på nettsiden til Norsk psykologforening følgende:

“Psykisk helse i skolen bør ikke ha helseproblemer som hovedfokus. Faget må først og fremst inneholde alt det andre som psykisk helse handler om. Tanker, følelser, hvordan og hvorfor vi agerer og reagerer på menneskene rundt oss og hva de gjør. Det finnes mange spennende områder barn og unge kan lære om som gir dem en bedre forståelse av hva psykisk helse handler om. Det handler også om å gjøre barn og unge bevisste på seg selv. Bevisstgjøring er, som kjent, det første skrittet mot

endring og når det kommer til hvordan barn og unge ser på psykisk helse så trengs nettopp endring.”

Alle barn i Norge tilbys rutinemessig et vaksinasjonsprogram i offentlig regi med det formål å forebygge alvorlige somatiske lidelser. Hvorfor tilbyr vi ikke systematisk “vaksinering” for å forebygge psykisk uhelse som synes å være den største pågående epidemien av dem alle og som har alvorlige konsekvenser for mange av de som rammes? Dessverre kan ikke slik forebygging skje i form av en injeksjon hos helsesøster, her må det systematisk folkeopplysning og opplæring til. Er ikke skole og barnehage et naturlig sted å starte?

Gjennom å innføre Psykisk helse som et eget fag på læreplanen vil man kunne skreddersy et forebyggende program tilpasset barnas utviklingstrinn. En slik undervisning til alle uavhengig av hvor du bor, vil kunne sette barna våre i stand til og i en helt annen grad enn i dag forstå egne og andres reaksjoner og følelser. Det vil bidra til å avstigmatisere psykiske helseutfordringer, og gi vil kunne gi alle en mulighet både til å identifisere egne utfordringer og snakke om slike. De vil kunne kjenne igjen tegn på psykisk uhelse når de ser det, og de vil settes i stand til å ta vare på sin egen psykiske helse og holde den frisk!

Christel Sundsfjord