

PSYKISK HELSE I SKOLEN 2019

SAMORDNA HJELPETJENESTE

BÅTSFJORD



PROSJEKTEIER:



Båtsfjord kommune

PROSJEKTLEDER:

Helene Olsen

INNHOOLD

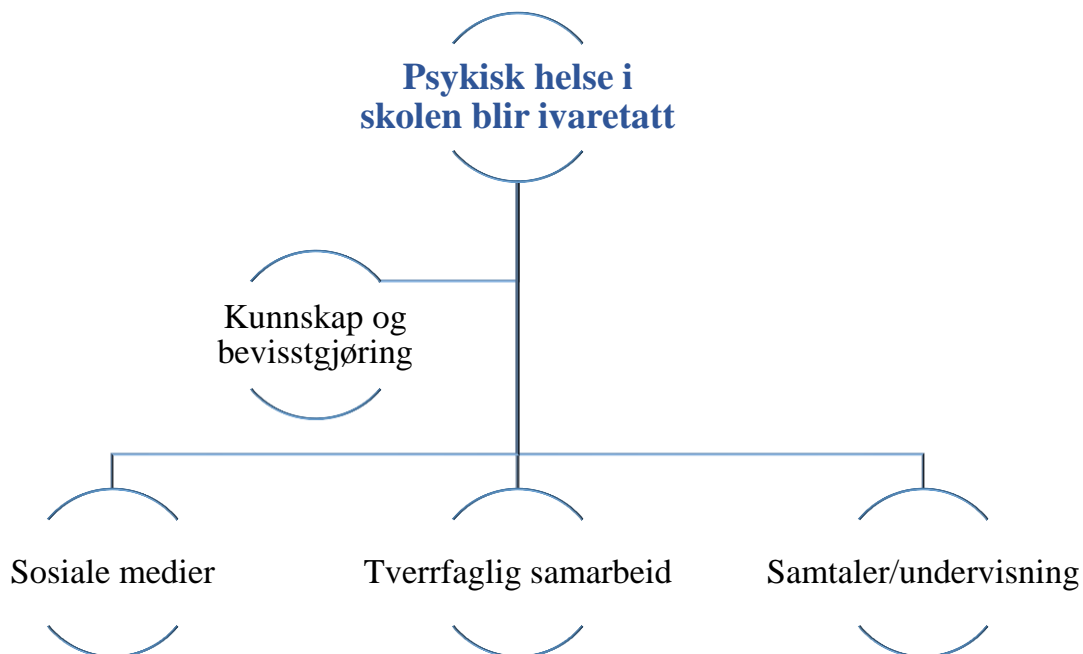
FORORD	3
<i>FORMÅLSSTRUKTUR</i>	4
PROSJEKTETS HOVEDMÅL:	4
DELMÅLENE FOR PROSJEKTET	5
<i>METODE, KUNNSKAP OG ERFARING</i>	5
<i>PROSJEKTET BESTÅR AV FØLGENDE FUNKSJONER/ PERSONER:</i>	6
<i>MÅLGRUPPEN:</i>	6
<i>INTERESSEANALYSE</i>	6
MILEPÆLSPLAN:	7
PROSESSEN	8
<i>SOSIALE MEDIER:</i>	8
<i>TEMADAGER:</i>	9
TEMA 1	11
TEMA 2	16
TEMA 3	20
<i>UNDERVISNING SOM METODE</i>	23
<i>VALGTE VI RIKTIGE TEMA Å BELYSE? (HVORFOR, HVORFOR IKKE)</i>	23
<i>VAR DE STATLIGE «PROGRAMMENE» OPTIMAL FOR UNDERVISNINGEN?</i>	23
<i>FOREDRAG</i>	24
<i>SAMARBEID</i>	26
<i>MEDVIRKNING</i>	27
<i>ANALYSE AV INNSAMLET DATA</i>	32
<i>SEMISTRUKTURERTE FOKUSGRUPPEINTERVJU SOM METODE</i>	33
MÅLOPPNÅELSE:	33
<i>Metode 1. Kommunikasjon og informasjon via sosiale medier:</i>	33
<i>Metode 2. Undervisning/ gruppeundervisning psykisk helse 8-10. klasse</i>	33
<i>Metode 3. Foredrag, veiledning om bedre samarbeid</i>	34
<i>Metode 4. Medvirkning og innspill fra målgruppen</i>	34
FORSLAG TIL TILTAK:	34
<i>Samarbeid</i>	34
<i>Kommunikasjon, sosiale medier</i>	34
<i>Undervisning psykisk helse, medvirkning</i>	34
VEDLEGG:	35
<i>Introduksjon av prosjekt:</i>	35
<i>Tema 1:</i>	36
<i>Tema 2:</i>	39
<i>Tema 3:</i>	45

Forord

Denne prosjektrapporten er ment som et oversiktsdokument for prosjektet «psykisk helse i skolen 2019». I Båtsfjord kommune var det registrert stor pågang når det gjaldt psykiske helseproblemer på ungdomsskolen i forbindelse med skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom. Dette til tross for at kommunen har 2 stk. 100% stillinger som helsesykepleier (hvor en er konstituert, men er under utdanning). Mange av problemstillingene som kom fram overgår det som er naturlig for helsesykepleier å ivareta. I Båtsfjord kommune er den psykiske helsetjenesten organisert under hjemmetjenesten (hjemmesykepleien) og er derfor ikke noen naturlig samarbeidspartner for skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom. Det var ønskelig å finne systemer/metoder for å organisere denne tjenesten på en måte som kan inkludere unge mennesker med psykiske helseplager. Det var også pågang fra annet personell som jobber med barn og unge om veiledning og samarbeid med psykisk helsetjeneste. Å finne gode metoder og systemer for samarbeid som kommunen kunne jobbe videre med i egen organisasjon var også ønskelig. Sist, men ikke minst så skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom at avdelingen ikke var helt oppdatert og hadde nok kunnskap i forhold til sosiale medier, både som informasjonskanal og som veiledning i forhold til bruk av sosiale medier. Det var derfor et mål å finne gode måter å håndtere sosiale medier på for helsesykepleiere i helsestasjon/skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

Formålsstruktur

Hva ville vi oppnå med prosjektet?



Prosjektets hovedmål:

- 🛡️ Utvikle et bedre og mer helhetlig tjenestetilbud til barn og unge med psykiske vansker.
- 🛡️ Gi helsestasjon for ungdom en oppdatert sosial media portal som målgruppen kan anvende. Samt oppdatere det som allerede finnes.
- 🛡️ Finne gode metoder som fungerer til bedre samhandling/ samarbeid mellom de ulike instansene som jobber med målgruppen i kommunen, samt med eksterne samarbeidspartnere som for eksempel spesialisthelsetjenesten.

Delmålene for prosjektet

- 🛡 Finne gode metoder for å øke tilgjengeligheten på fagpersonell innen psykisk helse i skolen, og gi tilgang på strukturert samarbeid og samtaleid.
- 🛡 Finne gode måter å håndtere sosiale medier for informasjon (Facebook, Instagram spesielt), og kommunikasjonsmiddel. (Facebook- messenger, SMS, egen helsestasjon for ungdom tlf)
- 🛡 Finne gode metoder for gruppeundervisning/ klasseromsundervisning ifht psykisk helse ved å inkludere statlige programmer sammen med andre temabaserte undervisningsbolker innen psykisk helse.

Metode, kunnskap og erfaring

- 🛡 Metode: Prøve ut metoder for samarbeid for å nå flest mulig unge med informasjon og kunnskap innen psykisk helse, sosiale medier samt prøve ut intervju som metode for medvirkning og innsamling av data fra målgruppen.
- 🛡 Kunnskap: Folkehelseprofil 2018 og UngData 2018 som blant annet beskriver vår kommunes unge innbyggers trivsel som stadig blir dårligere på flere områder enn landet forøvrig. (røyker mer, drikker mer, er mindre aktive, mer overvekt, mindre fornøyd med lokalmiljøet og med helsa generelt)
- 🛡 Erfaring: Samtaler og oppfølging via helsestasjon/skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom viser et større behov ift. unge som ber om hjelp til å håndtere sin egen psykiske helse enn helsesykepleier kan imøtekomme, både når det gjelder kompetanse og tid til å håndtere mer omfattende oppfølging.

Prosjektet består av følgende funksjoner/ Personer:

Repr. Prosjekteier, styringsgruppen- **Bente Iversen** (Leder Samordnet tjeneste)

Prosjektleder, styringsgruppen, arbeidsgruppen- **Helene Olsen**

Ledende helsesykepleier, styringsgruppen/ arbeidsgruppen - **Kjersti Nergaard**

Konstituert helsesykepleier, styringsgruppen/arbeidsgruppen- **Hege Anita Nilsen**

Psykiatrisk sykepleier, arbeidsgruppen- **Tone Sund Wahl**

Skolen/sosiallærer, arbeidsgruppen- **Jan Werner Westerwald**

Rådhuset/ungdomskoordinator, arbeidsgruppen- **Marlyn Nilsen Olavson**

Skole/ kontaktlærer, arbeidsgruppen- **Daniel Sand Strand**

Fysioterapeut/ frisklivskoordinator, arbeidsgruppen- **Jørgen Jerstad Martnes**

Målgruppen:

- 🛡 Ungdomsskoleelevene v/Båtsfjord skole
- 🛡 Ansatte v/ Båtsfjord skole, helsesykepleiere v/ helsestasjonen, psykiatritjenesten:
Fokus på bevisstgjøring rundt psykisk helse, samt opplæring/kompetanseheving.

Interesseanalyse

Hva gir resultatet av prosjektet for hver enkelt deltaker?

- 🛡 Målgruppen (ungdommene):
Bedre psykisk helse, tilgjengelige tjenester også via sosiale medier.
- 🛡 Lærere:
Åpenhet rundt psykisk helse, lettere forebyggingsarbeid, lavere terskel for samarbeid
- 🛡 Skolehelsetjenesten:
Oppdatert digital portal, lettere samarbeid mellom instanser
- 🛡 Samfunnet (kommune, helse, økonomi):
Bedre forebygging, bedre tjenester, mindre ressurskrevende

Milepælsplan:



Prosessen

Sosiale medier:

Prosjektgruppen brukte de to første månedene på diskusjon og lage målsetting. Pga ungdommens skjermbruk valgte man å starte med sosiale medier. Helsestasjonen hadde da kun en Facebook- side hvor det sto åpningstider og tlf nummer. Prosjektgruppen gikk inn for å få flere ungdommer til å like siden ved å promotere/ fremme innlegg om relevante tema som omhandlet de som målgruppe.



Ved å endre utseende til mer «ungdommelig» og fargerikt ble siden lettere oppdaget når man delte innlegg.

Man ente opp med 325 personer som likte siden, hvor ca. halvparten er i målgruppen. Den oppdateres nå jevnlig, og innleggene deles på flere «lokale» sider.

Etter å ha synliggjort Facebook-siden til helsestasjon for ungdom har helsesykepleierne fått noen forespørsler om samtaler på messenger. Prosjektgruppen har snakket om dette i ettertid, og mener dette kunne vært til stor hjelp, både med tanke på tilgjengelighet og at terskelen for å spørre om hjelp nå er mindre. Ungdommene kan slippe å ringe eller oppsøke helsestasjon ved første møte. Dette er prosjektgruppen enige om at må videreutvikles. Med å synliggjøre muligheten for hjelp via chat på både facebooksiden og andre sider målgruppen bruker vil gjøre det lettere å be om hjelp/råd. Det å skulle være tilgjengelig hele døgnet for helsesykepleierne er vanskelig, da de mener tiden ikke strekker til for å være tilgjengelig på messenger også. De har lagt inn messenger og facebook på «vakttelefonen» til helsestasjon (som de er tilgjengelige på i hverdager fra kl.08-16), men oppfordrer fortsatt ungdommen til å ta kontakt pr SMS og tlf. Helsesykepleierne har også fått opplæring i sosiale medier (deling + fremming av innlegg på facebook) av prosjektleder.

Temadager:

Etter den digitale portalen ble oppdatert gikk prosjektgruppen inn for å synliggjøre seg for målgruppen. Man fant ut at man ville ha temadager som omhandlet psykisk helse på ungdomsskolen. Hvor prosjektgruppen først lagde en logo som skulle være lett å «spotte» for ungdommen:



Man brukte logoen på dokumenter, plakater, powerpoints og alle innlegg som var relevante for prosjektet på facebook.

For å finne undervisningsmaterieell til temadagene brukte vi mye tid på kartlegging og datainnsamling. Hva trengte ungdommen undervisning om? Da prosjektgruppen fikk vite at det nå skulle innføres livsmestring i skolen som tverrfaglig fag fra 2021 fant vi LINK. LINK er mange ferdige undervisningsbolker om tema som omhandler menneskets følelsesliv og psykiske helse. Prosjektgruppen bestemte seg derfor for å bake inn noe av dette til eget undervisningsopplegg. Man brukte også mye fra «Rådet om psykisk helse». Videoer ble lagt inn som en variasjon, og helsedirektoratets anbefalinger i forhold psykisk helsehjelp og fysisk aktivitet ble belyst. Etter å ha sett gjennom materialet og bestemt tema, lagde man tre forskjellige PowerPoints (vedlegg) med ulike tema. Hver klasse (tre klasser) skulle få et tema for hver temadag fordelt på tre dager, med en til to ukers mellomrom. Plakater med klare farger og info om dagene ble delt på alle lokale Facebook- sider. Samtidig valgte man å bestille trykte plakater som ble hengt opp på ungdomsskolen, ungdomsklubben og på Coop Extra butikken hvor ungdommene ofte «henger».



Prosjektgruppen valgte ut tema som helsesykepleierne og lærerne følte var hensiktsmessige, forså å dele seg i tre og etter hvilket område vi hadde kompetanse på. Etter tre temadager var gjennomført (05.02, 11.02 og 25.02.20) har prosjektgruppen fått gode tilbakemeldinger fra både elevene og lærerne.

HVERDAGSGLEDE, FYSISK AKTIVITET OG PSYKISK HELSE

HELENE, JØRGEN & MARLYN



Tanken bak tema:

- 🛡 Ungdommen er ifølge ung data undersøkelsen lite aktive, og derfor ville vi få fram «Healthy body, healthy mind» prinsippet for å motivere til mer aktivitet. Samtidig hadde helsesykepleierne erfart at få ungdommer syntes til å ha koblet fysisk aktivitet som helsefremmende for den psykiske helsen, noe som vi ville fokusere på. Vi fant også en film fra helsenorge om fysisk aktivitet ift den psykiske helsen:
<https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>
- 🛡 Alternativer til aktiviteter vi kunne gjøre sammen med elevene:
Tante knute, navnelek med dyr, all my friends like, get to know you balloon, tegnelek i par, hot seat, gruble, marshmallow og tannpirker byggekonkurranse, common ground (fire hjørner),
- 🛡 Vi ville etter aktivitetene ha en repetisjon av tema med quiz programmet Kahoot, for bedre læring.
- 🛡 Tilslutt snakke om hverdagsglede, og hvordan det spiller inn på den psykiske helsen. Her fant vi også en film som hadde mange gode poeng:
<https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer>

Vi hadde lik tilnærming i alle tre klassene. Hvor vi startet dagen med å si at aktivitet og psykisk helse henger sammen. Vi ville få fram alle de positive sidene med fysisk aktivitet, samt at fysisk aktivitet også kunne bidra til å forebygge enkelte psykiske plager. Vi hadde deretter en aktivitet som vi kalte en sirkel av dyr:



Her skulle elevene stille seg i en sirkel, hvor en begynte. Han eller hun skulle si sitt eget navn og navnet på et dyr med samme forbokstav. For eksempel: Hanne Hare. Nestemann skulle så si: Hanne Hare, og så sitt navn og et dyr. Slik fortsatte det til hele ringen var nevnt. Elevene lo mye og syntes dette var litt barnslig, men gøy. Deretter hadde vi en spørreundersøkelse på mentimeter. Det er et program hvor deltagerne får svare med ett ord. Hvis flere svarer det samme blir ordet framhevet eller større i en ordsky. Her er spørsmålene som ble stilt. Hvor 8. klasse svarte dette:

Hva gjør du for å være aktiv?

Mentimeter



13

Hvor er du aktiv?

Mentimeter



14

Hvilke aktiviteter skulle du ønske var i Båtsfjord?

Mentimeter



14

Det var selvfølgelig noen som var noe useriøs i sine svar, men vi velger å ta det med. 9 og 10. klasses svar ble med en feil ikke lagret, men svarene der var omentrent de samme. Før aktivitetene i gymsalen skulle gjennomføres hadde vi en aktivitet hvor vi delte klassen inn i fem grupper fordelt på ulike bord. Her fikk de utdelt hver sine ark med dette skjema:

GRUBLE

	1 Psykisk helse	2 Positivitet	3 Fysisk aktivitet	4 Hobby	5 Matrett	POENG S U M
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
POENGSUM TOTALT:						



© 1993 a/s Litor, Oslo

Her skulle de for hvert tema svare ved at de fikk udelt en bokstav pr linje. Første linje var for eksempel bokstaven A, hvor de skulle svare under hvert tema. Vi tok inn litt andre ting enn bare psykisk helse og aktivitet da vi ville at det skulle være gjennomførbart. Aktiviteten tok ca 30 min, hvor vi fikk mange fine diskusjoner og synspunkter på hva de mente psykisk helse var.

AKTIVITETER I GYMSALEN

1. HELE LAGET

2. KNUTE PÅ TRÅDEN

3. STAFETT



De siste 45 minuttene ble brukt i gymsalen, hvor vi gjennomførte de ulike aktivitetene. Her var det litt annerledes tilnærming. For eksempel hadde vi «tante knute» (som vi valgte å kalle knute på tråden da vi syntes original navnet ikke klang så godt i unge ører) 10 min lengre med 8. klasse siden de syntes til å like aktiviteten. 9 og 10. klasse syntes nok den var noe barnslig, og vi valgte derfor å holde det til et par runder der. I aktiviteten «hele laget» fokuserer man på samarbeid og samhold da man skal en og en, løpe hele laget over til andre siden av salen. Den som starter tar hånden til den bak, løper over og «levner» han/hun der. Løper tilbake og henter en til- helt til hele laget er over. Her måtte alle ha hver sin runde. Dette var tyngre for de som sa de ikke brukte å trene eller være aktiv i hverdagen. De typiske «skijentene», «fotballguttene» og «svømmerne» tok utfordringen på strak arm og lot ikke til å være spesielt preget etter aktiviteten. Her var det flere elever som klagde på egen prestasjon og form, og påpekte at de behøvde være mer aktiv i hverdagen (slutte å røyke, snuse osv). På slutten av temadagen gikk vi gjennom hverdagsglede og så to ulike filmer om dette, hvor vi etterpå oppsummerte med en kahoot. Enkelte av elevene mente selv de følte seg mer opplagt etter å ha vært aktive enn de var de to timene før vi gikk i gymsalen.

Tema 2

TEMA:

SELVBILDE



Tanken bak tema:

- 🏆 Belyse at *alle har en psykisk helse og normalisere begrepet.*
- 🏆 *Selvbilde, hva er det og hva påvirker det.*
- 🏆 *Aktiviteter som fremmer selvfølelse og selvbilde.*

Her var det også en lik tilnærming i alle klasser, hvor psykiatrisk sykepleier starter dagen med å definere god psykisk helse som «*en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet*». Eller på enklere måte, hvor psykisk helse handler om hvordan vi håndterer alt det som oppstår i hverdagen. Alle har altså en psykisk helse. De valgte også å belyse at det oftere vises utenpå om man er fysisk syk, for eksempel med kreft. At det er synlig, og folk får lettere sympati for sin kreftsykdom enn en med psykiske plager (som ikke vises utenpå). De gikk også gjennom psykevettreglene og hadde en fin diskusjon rundt hver regel.



Helsesykepleier i prosjektgruppen snakket om selvbilde, som noe som betegner det mentale bildet vi har av oss selv, og hvordan vi tror at andre oppfatter oss. Selvbilde og selvfølelse henger sammen. Lav selvfølelse innbefatter for eksempel et negativt bilde av en selv, og lav tiltro til egne evner (lav selvtillit). En persons selvbilde består av tre elementer:

- 🛡️ Hvordan personen oppfatter seg selv
- 🛡️ Hvordan personen tror at han/hun oppfattes av andre.
- 🛡️ Hvordan personen ønsker å være.

Når en over tid ikke handler i tråd med egne overbevisninger, antagelser og ønsker, skaper dette stor avstand mellom egen oppfattelse av en selv, og den personen en ønsker å være. Dette gir som regel store utfordringer for den det gjelder, og påvirker selvfølelsen negativt. Eksempler på hva som kan få en til å agere på denne måten, kan være:

- 🛡 Frykt for å bli avvist / for å avvise andre.
- 🛡 En opplevelse av ikke å strekke til eller være god nok.
- 🛡 Frykt for å miste kontroll.

Helsesykepleier og psykiatrisk sykepleier syntes det var stor forskjell på 8. klasses delaktighet i forhold til 10.klasses, mens 9. klasse var midt i mellom. Åttende klassingene ville ikke fortelle så mye, mens tiende var meget muntlige og med på tema hele veien. Kanskje handlet det om modenhet? Tanker om selvilde og psykisk helse? Eller klarte vi ikke fange de med tema? Prosjektgruppen brukte som tidligere nevnt noen av LINK sine aktiviteter, og her fant vi en aktivitet som passet ift dette temaet. «Sola skinner på» har som formål å gi gode opplevelser. Her sitter alle unntatt en på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på... Resten av setningen finner han på selv. F.eks: sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning. Det kan være lurt å la sola skinne på ufarlige ting i starten. I ei trygg gruppe kan en etter hvert f.eks bli enig om at en skal la sola skinne på følelser eller egenskaper.

AKTIVITET «SOLA MI»

STOLER I EN RING, TIL ALLE UTENOM EN (SOM SKAL BEGYNNE I MIDTEN)



Aktiviteten slo an i alle klassene ifølge underviserne, og det ble mye latter og fine tanker rundt dette.

Før siste del av undervisningen hadde vi to filmer som omhandlet psykisk helse og selvbilde. Elevene fulgte nøye med, og sa det var ting fra filmene de ville ta med seg videre. Den siste tiden av dagen brukte vi på spørreundersøkelse ift selvbilde. Her måtte elevene svare anonymt på ulike spørsmål som omhandlet dette.

Selvbilde



Svar på en eller flere oppgaver

1. Hvordan mener du ditt selvbilde er, for stort, for lite eller akkurat passe?

2. Hva kan vi gjøre for å få bedre selvbilde?

3. Hva trenger du for å være fornøyd med deg selv?

4. Kan du påvirke andres selvbilde, hvordan?



Her var det tydelige forskjeller i de ulike klassene.

- 🛡 På spørsmål 1: hvordan mener du ditt selvbilde er, for stort, for lite eller akkurat passelig, har majoriteten av 8.klasse svart akkurat passe. Et par elever har svart for lite, og ingen har svart for stort. I 9 klasse har majoriteten skrevet for lite, men at enkelte dager er bedre enn andre. Mindre enn 5 har svart akkurat passe og kun to har svart for stort. I 10.klasse har 17 av 21 svart akkurat passe, 3 stk har svart for lite og en for stort.
- 🛡 Spørsmål 2: Hva kan vi gjøre for å få bedre selvbilde? Her har majoriteten i alle tre klassene skrevet å tenke positivt. Noen har også poengtert at å snakke pent til seg selv kan hjelpe.
- 🛡 Spørsmål 3: Hva trenger du for å være fornøyd med deg selv? Her er det veldig individuelt og ikke store skiller ift klassetrinn. Ting som ofte blir nevnt: «bekreftelse fra andre om at jeg kan noe», «Trenger familie og venner», «søvn og fritid».

- 🛡 Spørsmål 4: Kan du påvirke andres selvbilde, hvordan? Her har nesten alle skrevet noe om enten å være snill, smilende, hyggelig, kompis, en god venn og gi komplimenter til andre. Ingen tydelige klasseforskjeller her heller.

Tema 3



VENNSKAP, MEDFØLELSE OG KONFLIKT

KJERSTI & WERNER



Tanker bak tema:

- 🛡 Skolen har store utfordringer mtp konflikter i skoletiden og bruker mye tid og ressurser på dette.

Helsesykepleier og sosiallærer hadde ansvar for undervisning i dette tema. De begynte dagen med vennskap, og ville få fram at det finnes ulike typer venner. De spurte elevene: Hva slags venner kommer dere på? (bestevenner, lagkamerater, voksenalvenner og lignende) Hvilke egenskaper er viktigst i vennskap? Og poengterte at det mange sier om hva en venn er: En venn er en jeg kan stole på, en jeg kan ha det gøy sammen med og en som støtter og inspirerer meg, som er sant. Derimot er kanskje en GOD venn eller bestevenn den som blir stående når alle de andre har gått.

Andre spørsmål som ble spurt.

- Hvorfor mobber noen?
- Hvordan oppleves det å bli mobbet?
- Hva slags problemer tror dere de som mobber kan oppleve?
- Hvorfor tror du de som mobber ikke klarer seg så bra som voksne?
- Hvordan ville en skole helt uten mobbing være?
- Mobber voksne?

De måtte også få fram at hvem vi velger som våre venner, er med på å bygge vår identitet. Vi kan ikke velge hvilke foreldre vi skal ha, hvilken rolle vi får i familien – ei heller den overordnede kulturen i hjemmet (hva man typisk snakker om rundt middagsbordet, holdninger og verdier). Men med vennskap begynner våre selvstendige sosiale valg å åpne seg, og det er her virkelig selvutvikling blir synlig. Venner er viktige for utvikling av identiteten – den såkalte horisontale identitetsutviklingen. Det er ikke tilfeldig hvem vi velger – vi søker relasjoner hvor vi kan speile oss og utvikle oss. Derfor viser valgene noe om hvem man kjenner seg selv som. Selv om vi kan velge våre sosiale relasjoner fritt, vil venner nokså ofte passe godt med holdninger og verdier lært i barndomshjemmet. Men dersom du er eplet som falt langt fra stammen, har du sikkert oppdaget at venner er enda mer viktige for akkurat deg.

Helsesykepleier tok også med noen fakta om vennskap:

FAKTA OM VENNSKAP

- 1. Vennskap er sunt for helsen? Ja, til og med nevrobiologer hyller vennskapseffekten på kromosom-nivå.*
- 2. Venner kommer og venner går, men det som består må være det å søke noen jevnbyrdige nære.*
- 3. Like barn leker best – men skjebnen kan føre ulikheter sammen.*

En av aktivitetene i dette tema var at elevene skulle lage hver sin oppskrift på en god venn. For eksempel som denne:



DIN OPPSKRIFT PÅ EN GOD VENN

FEKS:

1 DOSEKJÆRLIGHET
1 DEL HUMOR
2 DÆSJERFOTBALLINTERESSE
3 DELER TRYGGHET

Her var mange fine oppskrifter blant de tre klassene, hvor humor og trygghet var med i flere sine oppskrifter. Aktivitet nr 2 var en lek kalt tronen, som har som formål: Få gleden av å være i fokus. Utstyr: En fin eller annerledes stol, eller en stol som er ”pyntet” med fin pute, pledd og lignende. For hver gang skal en av deltakerne i stolen skal vedkommende kort presentere seg. Fortelle om navn, hobbyer og lignende. «lærer» skriver navnet til presidenten over han/henne på tavla. Alle de undersatte skal skrive et ord om presidentens gode egenskaper eller en oppmuntrende hilsen på tavla bak



TRONEN



Sosiallærer og helsesykepleier sa at flere av elevene ble overrasket over alt det fine og positive som ble skrevet på tavlen over dem. De var enige om at dette var en fin lek for å fremme vennskap og glede.

I medfølelse og konflikthåndtering var det fokus på ulike konflikter og spørsmål ble spurt, disse mente sosiallærer og helsesykepleier satte i gang noen tankeprosesser.

Hvordan oppleves det å bli kjeftet på?

Kjefter du på andre?

Hva liker du ikke å bli kalt?

Tåler alle det samme?

Bestemmer du hva andre skal tåle?

Undervisning som metode

Prosjektgruppen var alle enige om at undervisning som metode er en god læringskanal, både med aktivitet og informasjon. «Learning by doing». Når en i tillegg hadde spørreskjema i alle temaene fikk vi mange gode diskusjoner rundt dette. Lærerne opplevde samtidig at det satte i gang noen tankeprosesser blant elevene, og at de i ettertid har sett bedring i bla. Konflikthåndtering.

Valgte vi riktige tema å belyse? (hvorfor, hvorfor ikke)

- 🛡 Hovedpoenget som var psykisk helse kom godt fram som utgangspunkt i alle tema. Vi kunne kanskje hatt noe ulik tilnærming i de forskjellige klassene bla pga forståelse og modenhet. (ble kanskje litt barnslig for 10. klasse i enkelte bolker)

Var de statlige «programmene» optimal for undervisningen?

- 🛡 LINK opplevdes litt for barnslig i enkelte emner, og vi valgte derfor å blande inn ulikt materiell fra andre læringsportaler for å nå målgruppen bedre.

Foredrag

Før jul 2019 forespurte vi organisasjonen «Go`nok» ved Helene Nygård om å komme å holde foredrag for målgruppen.



er en organisasjon som jobber for at alle skal føle seg god nok som den man er. Deres hjertesak er at alle elever i barne- og ungdomsskoler skal få en bedre selvfølelse og at de skal ha et godt og trygt klassemiljø.

«Tør å vær deg sjøl, du er go'nok som den du er»

Helene kom den 29.01.20 og holdt et foredrag for alle tre klassene på ungdomsskolen (hvor prosjektgruppen var tilstede). Selvfølelse var hovedfokus i foredraget, som var delt inn i fire bolker:

«Managing the mood»

- Ha fokus. Lett å tenke man ikke er nok. (pen nok, god nok på skolen osv)
Tenke på det som man kan være takknemlig for. Endre tankegang, og sette fokus på de viktige tingene enten de er små eller store. (Tungt å stå opp av senga, skift fokus)
- Når vi endrer tankemønster vil vi kunne endre synet på oss selv, og fokusere på det positive i livet.
- Selvfølelse: Hvem man er – lettere å vite hva man er god til, ikke god til.
- Selvtillit: Hva jeg gjør, hva gjør at jeg er god.
- Sett ting i perspektiv, de dårlige tingene trenger ikke være «krise».
- Vi er heldige som bor i Norge. Som får gå på skole, gratis helsevesen, får muligheten til å lære. (andre land får f.eks. ikke jenter lov til å gå på skole)
- Skriv opp hva du ønsker å sette fokus på, hva som er positivt i livet ditt.

«Indre dialog»

- Du våkner og snakker negativt om deg selv («mårratrynet» som møter deg i speilet)
- Lære seg å snakke pent til seg selv.
- **Øvelse:** Alle må si en ting de er fornøyd med om seg selv. (Ikke alle klarer å si en fin ting om seg selv.) (8. klasse sa mye om sitt ytre, som pent hår, fint smil, pene øyne) (9/10 klasse mer om egne verdier, selvfølelse)

- Poenget med selvfølelse og selvtillit er at man må fore seg selv med positive tanker om en selv. Hvordan er jeg, hvordan framstår jeg som person? Hvordan ønsker jeg å være? Er det noe jeg må endre på?
- Alle er gode nok, med sine unike og ulike kvaliteter og forskjeller.
- Være bevisst på ulikheter.
- I stedet for å si til seg selv hvor dårlig du er, snu fokus.
«Jeg er bra nok som jeg er»

«Kroppsspråk»

- Forskjellen på en slapp og negativ til en oppreist og positiv holdning. Hva liker du å møte, en positiv imøtekommende person, eller en som henger med hode og er negativ.
- Alle må reise seg å ta en «powerpose»
- Tro på deg selv, rett opp ryggen og opp med haka.
- Man har lov til å rette seg opp og tro på seg selv.
- Man føler seg bedre, tryggere i seg selv.
- Hvis livet skjer litt for mange ganger, kan man føle seg nedfor, og det å se positivt på ting kan være vanskelig. Om en ikke klarer å snu det, må man søke hjelp.

«Forståelse av hverandre»

- Vi har mange forskjellige følelser inni oss selv, som vi ikke alltid får forståelse for av andre.
- Livserfaringen til andre kan være greit å lytte til. (Om ikke oppstår kanskje konflikter)
- Du er i sentrum av ditt eget liv. (ser det gjennom dine egne øyne, hvor andre ser det annerledes)
- Øvelse: Se en situasjon fra en annen sitt ståsted.
- Delt glede er dobbelt glede.
- Se situasjonen utenifra, som tredjeperson.
- Hvis man har et godt klassemiljø lærer man bedre.

Go`nok hadde tilslutt laget en anti jantelov, hvor dette var budskapet:

«Du SKAL tro du er noe»

«Du har rett til å tro du er noe»

Samarbeid

Tverrfaglig samarbeid mellom de ulike profesjonene ble mye snakket om i prosjektgruppen. Helsepsykepleiere, psykiatrisk sykepleier og lærerne var alle enige om at samarbeidet mellom dem kunne bli bedre, da de ofte følte på at tiden ikke strakk til for møter ol. Det kom fram at K-tiden (fellestiden lærerne har hver uke) kunne brukes som arena for samarbeid mellom helsepsykepleier og skole. Helsepsykepleier som er på ungdomsskolen hver torsdag føler hun har god oversikt over hvilke utfordringer ungdommene i de tre klassene har, og har ofte dialog med de ulike kontaktlærerne. Prosjektgruppen ønsket å ha en felles dag med lærere og ansatte ved skolen, helsepsykepleiere, PPT og psykiatritjeneste i løpet av prosjektperioden hvor samarbeid er tema. Prosjektgruppen ønsket at det både skulle være gruppearbeid ifht tanker, ideer om hvordan samarbeidet kan bli bedre. BUP i Kirkenes ble forespurt om komme og holde foredrag en dag i mars 2020. Pr i dag er dette ikke gjennomført da BUP ikke fikk mulighet til å komme pga pandemien.

Tema som prosjektgruppen forespurte BUP om å snakke om:

- 🛡️ Hva er psykisk helse?
- 🛡️ Hvilke utfordringer har elever i dag mtp psykisk helse
- 🛡️ Hvordan oppdage elever som sliter
- 🛡️ Hvordan skolen skal samarbeide best mulig med ppt, helsesøster, BUP
- 🛡️ Varslings- rutiner ift enkeltelever
- 🛡️ Litt om fagfornyelsen (De tverrfaglige som går på psykisk helse)
- 🛡️ Spesialundervisning, metoder, ressurs sparing? (skolen her har mye spesialundervisning og mange enkeltelever med spesielle behov)

Medvirkning

Semistrukturerte intervju, fokusgrupper:

Prosjektgruppen ønsket også at målgruppen selv skulle få si noe om prosjektet og tilbudet i kommunen. Visste de hva som var tilgjengelig av tjenester, når helsestasjonen for ungdom var åpen, og eller hvem de skulle/ følte de kunne prate med når ting var vanskelig? Prosjektleder og den nyansatte kommunepsykologen var 11.06.20 på skolen for å teste ut metoden «semi- strukturerte intervju». Her skulle små grupper fra hver klasse på ungdomsskolen bli intervjuet. Semi-strukturerte intervju er intervju hvor deltagerne får et eller flere spørsmål hvor de får muligheten til å fortelle sine opplevelser, syn på ting uten spesielle føringer. For at deltagerne skal kunne føle på medvirkning skal deres meninger bli synliggjort i oversiktsdokumentet og videresendt til kommunens planavdeling ved prosjektslutt. I november 2020 skal den nye samfunnsdelen forhåpentligvis vedtas i kommunestyret. Her kan målgruppens innspill komme godt med. På tampen av skoleåret ble intervjuene gjennomført med 12 ungdommer fordelt på 3 grupper. (klassevis) Prosjektleder og den nyansatte kommunepsykologen var med på intervjurunden. Sosiolærer sto for utvelgelsen av informantene/ elevene siden han hadde mest kjennskap til elevene. Han fikk beskjed å velge et variert utvalg av elever (ikke de elevene som var mest sammen) for å kunne fange opp ulike meninger, argumenter, oppfatninger og perspektiver, altså variasjonsutvelgelse. Informantene måtte før intervjuet skrive under samtykke på at prosjektgruppen kunne bruke deres meninger og ytringer fra spørsmålene, noe de gjorde. Det var to gutter og to jenter fra hver klasse. Vedlagt ligger introtekst og spørsmålene som informantene fikk, samt notater fra svarene fra hver gruppe.

«Vi jobber med prosjektet psykisk helse i skolen, og som dere kanskje husker har vi hatt temadager rundt ulike tema innenfor psykisk helse i februar/ mars. Vi skal nå ha et intervju hvor vi skal stille spørsmål rundt temadagene, generelt om psykisk helse og om tilbudet for ungdom i Båtsfjord. Vi vil at dere skal snakke så åpent og løst som dere ønsker, og vi vil kun stille spørsmål som er lagd for at deres mening skal komme fram. Ingenting er dumt å si, og dere vil bli gjort anonyme i disse intervjuene. Når vi er ferdig med spørsmålene skal dere få signere på at det er ok at vi bruker intervjuene i prosjektet. Dette for at vi skal få fram ungdommens synspunkt og medvirkning i forbindelse med å forbedre tilbudet som er i dag»

1. Hva synes dere om temadagene vi hadde?
2. Husker dere noen av temaene vi hadde?
3. Var det enkelte tema dere likte bedre enn andre?
4. Hva tenker dere psykisk helse er?
5. Hva er da psykiske helseproblemer?
6. Hvem må man snakke med om man får psykiske helseproblemer?
7. Har dere tenkt på noe av det som kom fram på temadagene i ettertid?
8. Vi hadde en foredragsholder fra organisasjonen «god nok» på besøk 29.01.20
Husker dere noe av det hun snakket om?
9. Hva synes dere om foredraget?
10. Vet dere når helsesykepleier er på skolen? Får dere lov å dra for å snakke med
helsesykepleier i timen?
11. Vet dere når helsestasjon for ungdom er åpen?
12. Hva kan man snakke med helsesykepleier om?
13. Hvordan kontakter dere helsesykepleier?
14. Hvordan ønsker dere å komme i kontakt med helsesykepleier?
15. Vet dere om det går an å kontakte helsestasjon via sosiale medier, chat?
16. Hadde det vært ønskelig å komme i kontakt med helsesykepleier eller annet
helsepersonell via en chat?

8. klasse:

1. De syns det var lærerikt og noen gøyе dager. Har ikke noe negativt å komme med.
2. Husker delen med fysisk aktivitet best, snakket om vennskap/medfølelse/selvbilde.
Lek med stoler (selvfølelse/selvbilde)
3. Ønsker flere aktiviteter, føler at de er lite aktiv på skolen nå (pga. korona).
4. Helsen inne i kroppen, følelser. Alt og ingenting, alle har en psykisk helse.
5. Vansker med noe, vanskelig å være glad. Føler at man er utenfor. Men kan være lei seg uten å ha en psykisk lidelse. Husker depresjon, angst.
6. Hvem kan man snakke med? Lærer, foreldre, venner som man føler seg trygg på, helsevesenet (psykologer, miljøterapeuter, helsesykepleier)
7. Tok de med seg noe videre? Likte at det var åpenhet rundt psykisk helse, mindre tabu. Sammenhengen mellom psykisk og fysisk helse, det å føle seg opplagt etter å ha vært i fysisk aktivitet.
8. Husker at det var «gult tema», en elev husket ikke helt hva de snakket om, men med påminnelse så husket han.
9. «Hvis det hadde vært dårlig hadde jeg husket det». De husker at de har hatt det, men husker ikke innholdet.
10. Vet når helsesykepleier er på skolen. Torsdager halv 9 til 11. Må avtales pga. korona, men til vanlig kan de si ifra i forkant til lærer at de skal dit.
11. Litt usikker på når den er åpen, men visste at det var mandag.
12. Alt!
13. Ringe, oppsøke dem.
14. Ringe, chat,
15. De vet ikke om de kan bruke messengerchat på facebook for å nå helsesykepleier.
16. Elevene tenker det kan være lettere å ta kontakt på chat.

10. klasse

1. De fleste syntes det var litt kjedelig. Har hatt dette før i 8. klasse, da var de blandet i klassene, da ble de bedre kjent med de andre i klassene. Ble for mye teori, for mye «skole»/powerpoint.
2. Vennskap, aktivitet og selvbilde.
3. Idrettsdelen, ble sliten. Ikke mer teori der, mer aktiviteter. Selvbilde, men ble litt for lite om det med selvbilde. Husker når de blir minnet på det.
4. Tankene dine, hvordan du har det med deg selv. Alle har det.
5. Problemer med hvordan man tenker/føler. De fleste kan ha det.
6. Noen man stoler på, profesjonelle; helsesykepleier, psykolog
7. Har glemt det, eller ikke tenkt over det.
8. Noen husker litt, men noen husker ikke. Husker litt når de minnes på det.
9. Viktig å ha muligheten åpen til å snakke om det, ha fokus på det å være god nok.
10. Ja, men synes de er her lite. Noen som ikke får snakket med dem da. Får en beskjed i begynnelsen av året, så er det ingenting mer. Kanskje hatt info om når helsesykepleier er her på ukeplan, at helsesykepleier kan komme innom klasserommet. Men det kan være vanskelig å ta kontakt med dem i skoletiden, andre ser at du drar dit.
11. Alt! Ungdomstiden, hvordan man har det, hvordan man har det hjemme, seksualitet, venner, prevensjon.
12. Ringe, gå på helsestasjon. Tror de kan kontaktes på facebook, sende direkte melding. Kontaktinformasjon står på facebook. Kan sende melding på telefon.
13. Lettest for de fleste å sende ei melding og avtale time.
14. Ønsker kontakt via nett, og lett å ta kontakt

Annet: Seksualitet og rus ønsker de mer om. Ønsker mer mot videregående.

9. klasse

1. Synes det var bra. Kanskje mange som trenger å høre om det. Var bedre enn normal skole.
2. Psykisk helse, fysisk aktivitet, vennskap, selvbilde. Litt vanskelig å huske alle temaene
3. Likte temaet fysisk aktivitet, artig men slitsomt.
4. Hva er psykisk helse; ha det bra med seg selv. Tanker, kroppen, følelser.
5. Depresjoner, det å ikke ha det bra.
6. Psykolog, helsesykepleier. Lærer, foreldre. Venner.
7. Konfliktløsning, det å se situasjonen fra et annet perspektiv. Viktigheten av fysisk aktivitet.
8. Husker dagene, men husker lite fra opplegget. Det å snakke fint til seg selv, å være god nok som man er.
9. Det var bra.
10. Ja, vet når helsesykepleier er her. Får lov å gå å snakke med henne i timen.
11. Vet ikke når helsestasjon er åpen. Skulle ønske det var åpent på kveldstid, da det er lettere å gå uten å si noe hjemme.
12. Livet, hvordan man har det.
13. Kontakt: sende melding, på skolen. Kan ringe
14. Samme som over.
15. Kan kontakte dem via Facebook.
16. Spørsmål som kan svares anonymt/kan ta kontakt via chat.

Annet: De ønsker flere slike dager, men mer rettet mot seksualundervisning.

Analyse av innsamlet data

Ettersom intervjuene ble gjort på slutten av vårhalvåret var det mye informantene hadde glemt fra temadagene og foredragene fra de første månedene av året. Alt i alt var de positive til flere dager som omhandlet psykisk helse. 10. klasse nevnte at man ikke må glemme videregående som målgruppe, da de tror det er like mange der som sliter med den psykiske helsen. 8. klasse fikk fram at de synes de er for lite aktive i løpet av skoledagen og synes derfor temaet som omhandlet aktivitet var positivt. Sier selv de føler seg mer opplagt etter å ha vært i fysisk aktivitet. Ift psykisk helse virket det til at alle gruppene nå hadde god oversikt over hva det omhandler. Alle har en psykisk helse og det med at det er følelsene og tankene den psykiske helsen. Likevel sa de at det fortsatt er tabubelagt å snakke om følelser og ting som plager en, så dette tema syntes de kunne bli oftere tatt opp.. Samtidig hadde alle tre gruppene god oversikt over hvem de skulle henvende seg til om de hadde noe som plaget dem. Venn var det første som ble nevnt, men de sa hvis det var noe man ikke ville si til en venn kunne helsesykepleier være et godt alternativ, da hun har taushetsplikt. Alle gruppene sa også at de fikk gå til helsesykepleier i timene på torsdager om de ville. Men nå i koronatiden måtte de avtale før de gikk. Det var ikke alle som visste når helsesykepleier var på skolen, og to av gruppene skulle ønske hun kunne komme oftere inn i klassene og minne om at hun var der. Vanskelig å huske fra begynnelsen av skoleåret, og at noen kanskje trengte en påminnelse for å tørre å gå dit. Samtidig svarte de fleste informantene at man kunne snakke med helsesykepleier om alt, og at hun var viktig å ha på skolen. For å ta kontakt med helsesykepleier kunne man ringe eller sende melding, det var der de var mest tilgjengelige. Flere av informantene var litt usikre på om de kunne ta kontakt via Facebook, men de trodde det var mulig. Helsestasjon for ungdom var det flere som ikke visste når var åpen, og hvorfor man skulle dra dit. Da de fikk vite åpningstidene var det et par av informantene som sa de ønsket at det skulle vært åpent på ettermiddag/kveldstid i stedet for rett etter skoletid. Tilslutt synes de det kunne vært lurt med en chat- funksjon, helst anonym, da det er mange spørsmål man ikke tør å stille. De vet at det finnes nasjonale sider for slikt, men at det hadde vært fint å hatt i kommunen da det ofte er litt interne spørsmål man ønsker å stille.

Semistrukturerte fokusgruppeintervju som metode

Prosjektgruppen valgte fokusgruppe som metode, siden man fortsatt manglet en del data fra selve målgruppen, samtidig som vi satt med en del ubesvarte spørsmål rundt deres opplevelser av temadagene, foredragene og det psykiske helsetilbudet i kommunen. Kommunepsykologoen og prosjektleder opplevde at de fikk en god dialog og informantene, som var behjelpelig med å svare på de ulike spørsmålene de ble spurt om. Vi har i ettertid sett at det kan argumenteres mot at vi muligens hadde for små grupper (4 stk) for å få fram hele målgruppens meninger og synspunkt. Vi fikk samtidig liten debatt rundt hvert spørsmål noe som førte til at intervjuer måtte være mer delaktig. Sosiallærer som sto for utvalget hadde i vår mening vært flink å ikke velge «en vennegjeng» i hver gruppe, noe som gjorde gruppedynamikken bedre.

Måloppnåelse:

Etttersom prosjektoppstarten ble utsatt og ny prosjektleder ble ansatt, var det flere deler av beskrivelsen og metodene prosjektgruppen måtte endre på. Siden prosjektstart ikke ble før i september 2019 ble prosjektet ikke avsluttet før 01.07.2020.

Metode 1. Kommunikasjon og informasjon via sosiale medier:

- ✓ Facebook-siden til helsestasjon for ungdom har blitt oppdatert og synlig for målgruppen
- ✓ Kommunikasjon via messenger
- ✓ Informasjon deles og er synlig for målgruppen

Metode 2. Undervisning/ gruppeundervisning psykisk helse 8-10. klasse

- ✓ Go'nok foredrag 8-10 klasse (3 stk foredrag på 3 skoletimer)
- ✓ Gitt kunnskap og info rundt psykisk helse (tre tema, tre dager)
 - Psykisk helse og selvbilde
 - Hverdagsglede, fysisk aktivitet og psykisk helse
 - Medfølelse, vennskap og konflikt

Metode 3. Foredrag, veiledning om bedre samarbeid

- ✓ Bestilling sendt til BUP. Pga covid-19 pandemien ble ikke dette gjennomførbart.

Metode 4. Medvirkning og innspill fra målgruppen

- ✓ Semi- strukturerede intervju små grupper 4-5 stk 11.06.2020

Metoden som var tenkt ift samtaler med- og uten henvisning ble omgjort til intervju pga psykiatrisk-sykepleier som egentlig skulle driveprosjektet fikk ny jobb. Vi valgte derfor å gjøre om samtaler til intervju.

Forslag til tiltak:

Samarbeid

- 🛡 Bruke K-tiden til lærerne for samtaler og samarbeidsarena?
- 🛡 Samarbeid mellom etatene må inn i årsplaner, årshjul.
- 🛡 Ha psykisk helse som eget tema en fast dag i året
- 🛡 Ta helsesykepleiere, kommunepsykolog, psykiatrisk sykepleier med på fagfornyelsen når det gjelder livsmestring og psykisk helse.

Kommunikasjon, sosiale medier

- 🛡 Se på muligheten på å opprette en chat funksjon for ungdom (Vadsø kommune har opprettet «psyk hjelpa»)
- 🛡 Sette av faste tider for sosiale media (helsesykepleiere)

Undervisning psykisk helse, medvirkning

- 🛡 Opprette et ungdomstilbud på ettermiddagstid i ukedagene da det framkommer at ungdommene ikke har fritidstilbud på ettermiddagstid (sett bort fra idrett og kulturskole)
- 🛡 Ha faste dager i løpet av skoleåret med fokus på tema rundt psykisk helse.

Vedlegg:

Introduksjon av prosjekt:

PROSJEKT

→ PSYKISK HELSE I SKOLEN

 **Hovedmål: FINNE METODER FOR ET STRUKTURERT OG GODT SAMARBEID MELLOM SKOLE, HELSESTASJON OG KOMMUNAL PSYKIATRITJENESTE**



Kontakt:

Prosjektleder Tlf: 46817203
Helene Olsen helene.olsen@batsfjord.kommune.no

DELMÅL:

FINNE GODE METODER FOR GRUPPEUNDERVISNING IFHT PSYKISK HELSE VED Å INKLUDERE STATLIGE PROGRAMMER SAMMEN MED ANDRE TEMABASERTE UNDERVISNINGSBOLKER INNEN PSYKISK HELSE

- 3 DAGER, 3 GRUPPER OG 3 TEMA
- UNDERVISE VED Å OPPLYSE, REFLEKTERE OG BRUKE ULIKE AKTIVITETER
- DATAINNSAMLING VED SPØRREUNDERSØKELSER UNDERVEIS OG ETTER.
- LÆRERNE



Tema 1:

HVERDAGSGLEDE, FYSISK AKTIVITET OG PSYKISK HELSE

HELENE, JØRGEN & MARLYN



<https://www.youtube.com/watch?v=I51ozqfBT8&list=PLqzzh26-QoFmBwqeT7Ldaahuu36EPpwhx>

FYSISK AKTIVITET KAN BIDRA TIL:

- MESTRING
- HUMØR
- ENERGI
- STRESS
- SELVBILDE
- SØVN
- SOSIALT
- DEMPE ANGST



<https://www.youtube.com/watch?v=g7Et1wwkjpA>

AKTIVITET – SIRKEL AV DYR



GRUBLE

	1 Psykisk helse	2 Positivitet	3 Fysisk aktivitet	4 Hobby	5 Matrett	POENG S U M
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
© 1993 a/s Litor, Oslo						POENGSUM TOTALT:



AKTIVITETER I GYMSALEN

1. HELE LAGET

2. KNUTE PÅ TRÅDEN

3. STAFETT



OPPSUMMERING



▪ <https://www.youtube.com/watch?v=qmfJp8qpz94>

▪ KAHOOOOOOOT

▪ APP ELLER GÅ TIL:

WWW.KAHOOT.IT



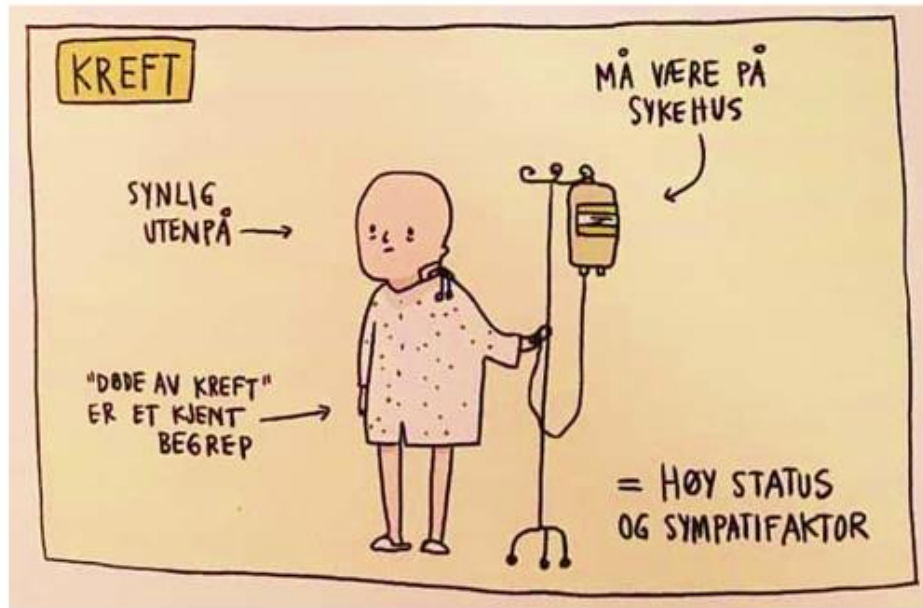
Tema 2:



HVA ER PSYKISK HELSE?

- DEFINISJON
- DE FLESTE HAR GOD PSYKISK HELSE
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=65&v=WKGQIGbb-Tg&feature=emb_title
- DET ER VANLIG Å BLI LEI SEG







Psykevettreglene

1. Bær ikke på tunge tanker alene.
2. Søkk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.
3. Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i «ryggsekkene».
4. Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig.
5. Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort.
6. Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.
7. Forsøk å gjøre noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre.

verdensdagen.no



VERDSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



TEMA:

SELVBILDE



TEMA GJENNOMGANG:

1. HVA ER SELVBILDE?
2. HVA PÅVIRKER SELVBILDE?
3. LEK
4. FILM
5. OPPGAVE



HVA ER SELVBILDE?

1. VÅRT MENTALE BILDE AV OSS SELV
2. HVORDAN ANDRE SER OSS
3. SELVBILDE/SELVFØLELSE → TRE ELEMENTER
4. NEGATIV SELVFØLELSE

Ikke prøv å være
perfekt - vær
heller en
utmerket versjon
av deg selv!

- Per Fugelli

Go



HVORDAN PÅVIRKES SELVBILDE?

PÅVIRKES AV MANGE FORSKJELLIGE FORHOLD → NÅR MAN VET, KAN MAN GJØRE NOE MED DET

1. DET FYSISKE
2. DET EMOSJONELLE → FØLELSER, HVORDAN MAN TAKLER TING
3. HVA SOM GIR DEG MENING
4. KOMPETANSE → HVA ER DU FLINK TIL?
5. TILHØRIGHET
6. SUMMEN AV ALT → IDENTITET



SELVBILDE, SELVTILLIT, SELVFØLELSE



AKTIVITET «SOLA MI»

STOLER I EN RING, TIL ALLE UTENOM EN (SOM SKAL BEGYNNE I MIDTEN)



FILM:

<https://www.youtube.com/watch?v=wkn0-Oicw-w>

https://www.youtube.com/watch?v=SwrvD2Dx_5s



Selvbilde

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hvordan mener du ditt selvbilde er, for stort, for lite eller akkurat passe?

2. Hva kan vi gjøre for å få bedre selvbilde?

3. Hva trenger du for å være fornøyd med deg selv?

4. Kan du påvirke andres selvbilde, hvordan?



Tema 3:



VENNSKAP, MEDFØLELSE OG KONFLIKT

KJERSTI & WERNER





VENNSKAP

- ULIKE TYPER VENNER
- HVILKE EGENSKAPER ER VIKTIGST I VENNSKAP?
- MOBBING
- HVEM VI VELGER
- FAKTA OM VENNSKAP



<https://www.youtube.com/watch?v=EWwgWc3rrbs&list=PLqzzh26-QoFmBwgeT7Ldaahuu36EPpwhx&index=5>



DIN OPPSKRIFT PÅ EN GOD VENN

FEKS:

- 1 DOSE KJÆRLIGHET
- 1 DEL HUMOR
- 2 DÆSJER FOTBALLINTERESSE
- 3 DELER TRYGGHET



TRONEN



MEDFØLELSE

"Det første skritt er å lære kjærlig- het og omsorg for seg selv"

- EMPATI
- TRYGGHET
- FØLE MED OSS SELV FØRST



<https://www.youtube.com/watch?v=1ygmPWRsU8g>



*Er det bare pinger som trenger medfølelse?
Hvordan er det å få medfølelse?
Husker dere følelsen av at noen trøster og føler med deg?*



KONFLIKT

"Konflikter håndteres best med et varmt hjerte og en kald hjerne"

- SAMMENSTØT ELLER MOTSETNING
- KAN VÆRE NYTTIGE
- BAGATELLER → OVERGREP
- ULIK TOLLERANSETERSKEL → FØLELSER
- KOLFLIKTHÅNDTERING = VARIGE LØSNINGER



*Hvordan oppleves det å bli kjeftet på?
Kjefter du på andre?
Hva liker du ikke å bli kalt?
Tåler alle det samme?
Bestemmer du hva andre skal tåle?*



<https://www.youtube.com/watch?v=HbZyyACGwW>

Noen ganger skjer konflikter fjes til fjes, andre ganger kan de oppstå på sosiale media. Har du kjennskap til slike konflikter?

<https://www.youtube.com/watch?v=HbZyyACGwW>