

Prosjektrapport

Psykisk helse i skolen 20/21



Samordnet hjelpetjeneste, Båtsfjord kommune

Innholdsfortegnelse

1	Forord.....	1
1.1	Bakgrunn.....	1
1.1.1	Ungdataundersøkelsen i Båtsfjord	1
1.1.2	Skolens ansvar.....	3
1.1.3	Kommunens ansvar	4
1.1.4	Plan for psykisk helse- og rusarbeid	5
1.1.5	Skolehelsetjenesten.....	7
1.2	Framgangsmåte (metode)	8
1.2.1	Prosjektgruppen	8
1.2.2	Målsetting.....	8
1.2.3	Implementering	13
2	Resultater	14
2.1	Vurdering av måloppnåelse:	17
2.2	Utfordringer.....	17
3	Veien videre.....	19
4	Vedlegg.....	21

1 Forord

Prosjektet psykisk helse i skolen 2020, med fokus på rusforebygging og psykisk helse er nå inne i en avsluttende fase. Med det er snart en erfaringsrik og inspirerende prosjektperiode over. Å bruke skolen som forebyggende arena har vært prosjektets overordnede fokus, hvor prosjektgruppen i sitt utviklingsarbeid har laget undervisning som kan være med på å redusere etterspørselen av rusmidler, og bidra til en holdningsendring blant ungdom. Prosjektet er fullfinansiert av statsforvalteren i Troms og Finnmark.

Denne rapporten har til hensikt å redegjøre for prosjektgruppens arbeid og resultater.

1.1 Bakgrunn

Fra september 2019 til 1. juli 2020 ble prosjektet «psykisk helse i skolen 2019» gjennomført med tilskudd fra helsedirektoratet. I forbindelse med at det ble ansatt ny kommunepsykolog i Båtsfjord våren 2020 var det ønskelig å drive «psykisk helse i skolen» ett steg videre med fokus på rusforebygging i skolen.

Lærere, helsesykepleiere og andre i hjelpeapparatet hadde den siste tiden fått flere innspill om at rusmidler blant unge i kommunen har økt, og at det var snakk om 13- 14 åringer som vanker i hasjmiljøet. Det var derfor ønskelig å finne gode metoder for forebyggende arbeid på skolen. Tiltak som utarbeides skal bli en del av planarbeidet som omhandler ny rus og psykiatriplan i kommunen.

1.1.1 Ungdataundersøkelsen i Båtsfjord

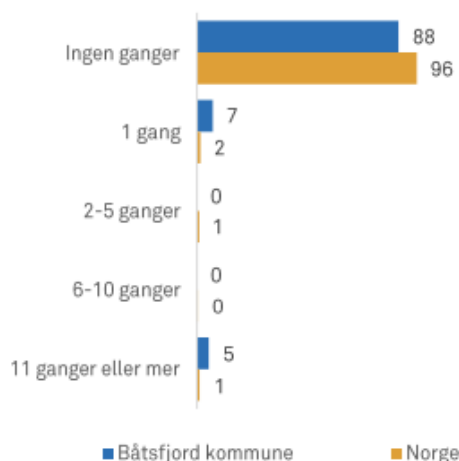
I februar 2021 ble det gjennomført Ungdataundersøkelsen for elever på ungdomstrinnet på Båtsfjord Skole. Hensikten til Ungdata er å kartlegge hvordan ungdom har det og hvordan de bruker fritiden sin, og omfatter temaer knyttet til familie, venner, skolemiljø, lokalmiljø, helse, mobbing, regelbrudd og deltakelse i fritidsaktiviteter. Svarprosenten ligger på 87%

(totalt 60 antall elever som deltok, hvorav 27 er gutter og 28 er jenter), og er dermed et godt grunnlag for kommunen til å se hvilke utfordringer ungdommen i Båtsfjord selv rapporterer at de opplever, og hvor det bør settes inn tiltak samt hva som bør jobbes videre med.

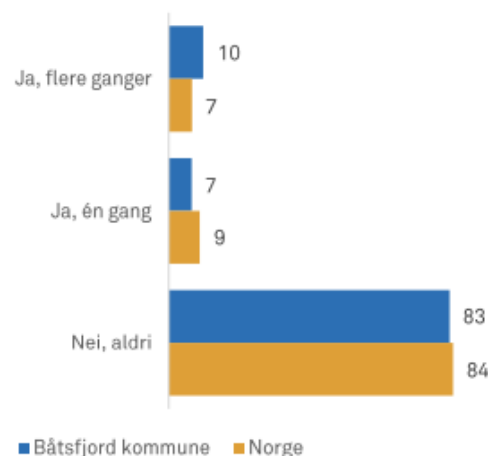
Både UngData undersøkelsen fra 2018 og fra 2021 viser til at ungdommene i kommunen sliter med ulike og flere psykiske vansker målt opp mot andre kommuner, fylket og på landsbasis. Det kommer frem at flere er inaktive, sliter med selvfølelsen, drikker mer alkohol, røyker mer enn tidligere og føler seg ensomme. I resultatene fra årets undersøkelse kommer det også fram at flere enn tidligere utforsker rus.

RUSMIDLER

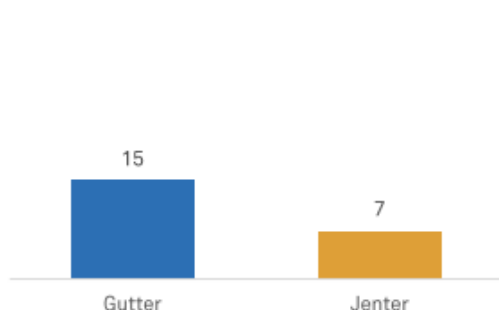
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana? Båtsfjord kommune og nasjonalt



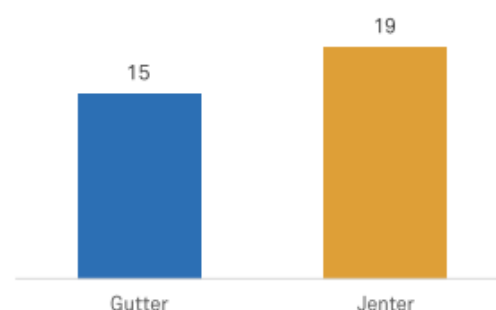
Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana? Båtsfjord kommune og nasjonalt



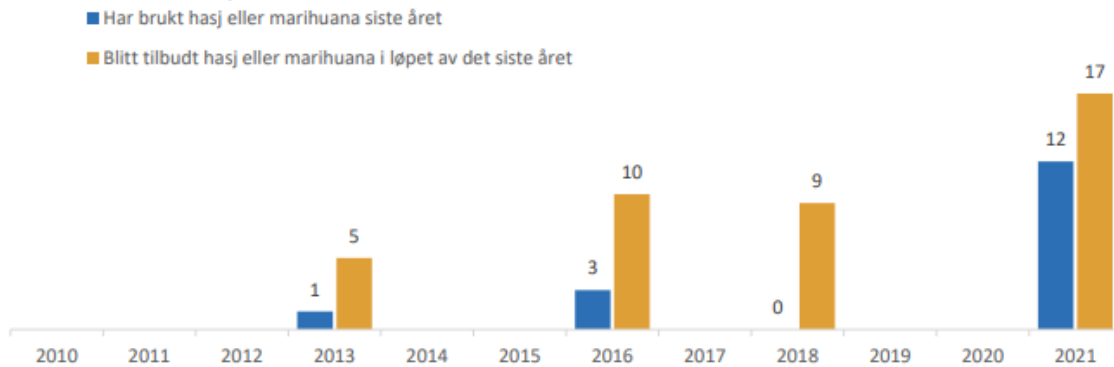
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter



Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter



Tidstrend i Båtsfjord kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har brukt hasj eller marihuana / blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året



(Rapport UngData Båtsfjord kommune, 2021)

På bakgrunn av målsettingen fra 2019 var det ønskelig å få implementert forebyggingstiltak i skolen og i det kommunale planverket, da spesielt i ny rus og psykiatriplan. Båtsfjord skole har pr i dag ikke en forebyggende plan for psykisk helse, rus eller mobbing.

1.1.2 Skolens ansvar

Skolen er en viktig arena for forebyggende og holdningsskapende arbeid fordi skolen er sentral for læring og sosial utvikling. Nasjonale retningslinjer sier at skolen skal være helsefremmende, og bidra til positiv sosial utvikling hos elevene. Ifølge opplæringsloven § 9a-1 har alle elever i grunnskoler og videregående skoler rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Dette understrekes også i Læringsplakaten. I læreplanverket er det beskrevet kompetansemål knyttet til rusforebyggende arbeid.

Forebyggende arbeid dreier seg om å begrense risikofaktorer og øke beskyttelsesfaktorer. Dette kan gjøres på ulike nivåer, hos det enkelte barn, i familien, blant venner, i nærmiljø og skole. God tilhørighet, trivsel, tilpasset opplæring og det å lykkes skolefaglig kan være forebyggende mot fremtidige problemer av ulike slag. Når en elev lykkes med skolearbeidet, tilhører et skolemiljø som preges av gode sosiale relasjoner med medelever og voksne, og samtidig blir sett og får positive tilbakemeldinger, reduseres risikoen for ulike problemer og skjevutvikling.

Hvorfor?

Skolen egner seg som arena for forebyggende arbeid fordi alle barn og unge oppholder seg der over flere år. Påvirkning fra jevnaldrende har stor betydning for utvikling av holdninger, til bruk av rusmidler og tidspunkt for alkoholdebut. Skolen er også en god arena for å inkludere foresatte i det forebyggende arbeidet.

Lærere og andre ansatte i skolen er viktige voksne personer i elevenes liv. For barn som vokser opp under vanskelige betingelser, kan læreren bli «den viktige» støttespilleren som bidrar til at de klarer seg «mot alle odds». Gjennom å ha en god relasjon til elevene er lærere både i posisjon og har kompetanse til å arbeide forebyggende. Læreplanverket stiller også krav til helsefremmende og forebyggende arbeid i skolen.

Skolen burde evaluere rutinene rundt rusoppfølging og sikre at disse er i tråd med kommunale og nasjonale føringer. Skolens lokale rusforebyggende planer skal i tillegg involvere foresatte, kommunale instanser, helsetjenester, frivilligheten, kultur, idrett og forebyggende politi. Alle medarbeidere ved skolen skal være godt kjent med skolens planer. Det rusforebyggende arbeidet skal knyttes til relevante kompetansemål i læreplanverket og til det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring, i LK20. (Forebygging, 2020)

«Den enkelte skole skal ha en lokalt tilpasset plan for det rusforebyggende arbeidet, som evalueres og justeres jevnlig. Skolen skal legge til rette for at elever bidrar aktivt i utformingen, med sine erfaringer om hva som er nyttig og trygg hjelp, både i det universelt forebyggende arbeidet og for de som har behov for individuell oppfølging.» (Veileder for rusforebygging i skolen, 2020, Oslo skolen, KoRus)

1.1.3 Kommunens ansvar

I § 4. i Folkehelseloven står det om hva som er kommunens ansvar for folkehelsearbeid.

«Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning

av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen.»

«Kommunen skal fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler kommunen er tillagt, herunder ved lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting.»

«Kommunen skal medvirke til at helsemessige hensyn blir ivaretatt av andre myndigheter og virksomheter. Medvirkning skal skje blant annet gjennom råd, uttalelser, samarbeid og deltagelse i planlegging. Kommunen skal legge til rette for samarbeid med frivillig sektor.»

(§ 4, Folkehelseloven, 2012)

I § 7 framkommer tiltak som kommunen skal sette i gang dersom nødvendig.

«Kommunen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer, jf. § 5. Dette kan blant annet omfatte tiltak knyttet til oppvekst- og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol- og annen rusmiddelbruk.»

«Kommunen skal gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom.»

(§ 7, Folkehelseloven, 2012)

1.1.4 Plan for psykisk helse- og rusarbeid

Det ble i 2020 laget et utkast for ny plan for psykisk helse- og rusarbeid i kommunen. Noen utdrag fra planen:

I sektorplanen for helse- og omsorg i Båtsfjord har det blitt lagt til grunn følgende visjon for tjenestene;

«Gode tjenester og fornøyde tjenestemottakere – felles ansvar»

I denne planen har man brukt bakgrunnsinformasjon fra levekårsdata og ungdomsdata – 2018 som er beskrevet i Samfunnsdelen i kommuneplanen for Båtsfjord Kommune. Disse undersøkelsene viser at det er behov for et samlet fokus på både psykisk, fysisk og sosial

helse i alle aldersgrupper. I tiltaksdelen har vi derfor satt fokus på primærforebygging blant unge med hensyn til psykisk helse og rus, men også ernæring og aktivitet som sees i sammenheng med hverandre.

Gode levekår og forebyggende innsats, samt helsefremmende tjenester i kommunen bør prioriteres, da det er evidens på at bedre levekår har en beskyttende effekt mot utvikling av psykiske helseproblemer og rusproblemer. Kjente beskyttelsesfaktorer er *utdanning, inntekt, sosial støtte og utviklet mestringsevne*. Dette er faktorer som det bør forventes at tjenestene bidrar til å utvikle hos den enkelte bruker, der dette ansvaret ligger hos flere sektorer i kommunen som springer utover helsesektoren (Helsedirektoratet, 2014).

- Barn/unge:
 - a. Det avdekkes psykiske problemer hos et økende antall barn og unge, gjennom foreldre, barnehage, skole, helsestasjon. Det er et bredt spekter av problemer - eks. atferdsvansker, tristhet, depresjon, spiseforstyrrelser, selvmordstanker, seksuelle overgrep, mobbing. Ofte dreier det seg om svært sammensatte vansker, hvor det er behov for langvarig og tverrfaglig oppfølging fra mange instanser i samfunnet. PMT-O veiledning kan være en metode som personell med kompetansen kan bruke aktivt.
 - b. Kommunen har en høy andel av barn med ADHD-diagnoser og har flere barn med sjeldne diagnoser som bør ha spesielle tiltak i en individuell plan eller individuell opplæringsplan.
 - c. Flere barn og unge strever også med symptomer på psykisk lidelse, men som ikke oppfyller kriteriet for en psykiatrisk diagnose eller hjelp i spesialisthelsetjenesten. Her har kommunen et stort ansvar for å kartlegge/avdekke, etablere og tilby hjelp til denne gruppen.
 - d. Det er bekymringer rundt et økende rusproblem blant barn og unge i kommunen. Pr. i dag har kartlegging i kommunen gjennom prosjektet «Kommunalt rusarbeid» vist at det er mellom 5-10 unge under 18 år som har vært i kontakt med illegale rusmidler. Det er ikke tatt høyde for mørketall, slik at det er antatt at det er flere unge som har vært i kontakt med illegale rusmidler, men som ikke kommer i kontakt med helsetjenesten eller politiet.

e. Barn som pårørende til foreldre med psykiske og rusrelaterte lidelser samt søsken som pårørende må få større fokus i det kommunale psykisk helse og rusarbeidet.

f. Psykisk helse i skolen skal nå ligge inne i fagfornyelsen som skolene jobber med å iverksette. Programmet ”Zippys venner” i 1.klasse brukes delvis, og med oppfølging 2-5 klasse.

(Ny rus- og psykiatriplan, Båtsfjord kommune, 2020)

1.1.5 Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom (HUB) er viktige tilbud og hovedarena for indikativ forebygging rettet mot barn og unge i Båtsfjord Kommune. Helsepsykepleierne er som regel de første hjelpepersonene som barn og unge selv oppsøker ved psykiske helseutfordringer, psykososiale utfordringer, rusrelaterte problemer og vold- og overgrepssproblematikk. I tillegg er også skolehelsetjenesten en viktig samarbeidspartner for drøfting med lærerne, og oftest den hjelpeinstansen lærere og foresatte henvender seg til dersom de avdekker helseutfordringer eller har bekymringer knyttet til barn og unge. I retningslinjene til helsedirektoratet om skolehelsetjeneste framkommer det at de skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning skolen ønsker jf. forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten § 6. Her er bistand i undervisning om temaer i skolens læreplaner eller tema som er knyttet opp til spesielle utfordringer skolen har. De også bør delta i skolens arbeid med å planlegge tiltak på universelt, gruppe og på individnivå. (Helsedirektoratet, 2019)

HUB er et tilbud til unge i Båtsfjord fra 13-20 år, og er åpen hver mandag mellom 15.30-17. Ungdommer kan selv oppsøke helsestasjonen uten timeavtale gjennom drop -in, i tillegg til at helsestasjonen også har mulighet for kontakt via SMS.

1.2 Framgangsmåte (metode)

1.2.1 Prosjektgruppen

Prosjektgruppen ble dannet på bakgrunn av prosjektet «psykisk helse i skolen 2019». Ressursgruppen ble spurt og innhentet av sosiallærer på bakgrunn av deres erfaringer som faglærer og barneveileder. Helsepsykeleier hadde i søknadsprosessen sett at de ikke kunne være like deltagende som tidligere pga. omplassering og manglende ressurser på helsestasjonen. Helsepsykeleier var derfor i styringsgruppen. Prosjektgruppen besto av følgende funksjoner:

Repr. Prosjekteier, styringsgruppen- **Bente Iversen**

Prosjektleder, styringsgruppen, prosjektgruppen- **Helene Olsen**

Ledende helsepsykeleier, styringsgruppen - **Kjersti Nergaard**

Kommunepsykolog, prosjektgruppen- **Maiken Nicolaisen**

Erfaringskonsulent, prosjektgruppen- **June Lorentzen**

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

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

Skole/ kontaktlærer, ressursgruppen – **André Berntsen**

Barneveileder, ressursgruppen- **Anja Johansen**

1.2.2 Målsetting

Hovedmålet til prosjektet:

Bruke skolen som en sentral arena for det rusforebyggende arbeidet i kommunen. Redusere etterspørselen av rusmidler gjennom arbeid med barn og unges holdninger og kunnskaper knyttet til bruk av rusmidler.

Metode:

1. Kvalitativ og kvantitativ kartlegging av målgruppen i form av samtaler/spørreundersøkelser med fokus på tidlig innsats.
2. Prøve ut metoder for samarbeid mellom kommunepsykolog, helsestasjon for ungdom, ungdomskordinator og lærere for å nå flest mulig med informasjon og kunnskap rundt psykisk helse og rus.
3. Bruke sosiale medier som forebyggende informasjonskanal til målgruppen.

Målgruppe:

- Ungdomsskoleelever, deres foreldre og lærere ved ungdomsskolen.

Utvalget ble avgrenset til ungdomsskoleelever da prosjektgruppen anså det som det mest naturlige ift Ungdataundersøkelsen og fordi det var der lærerne hadde flest bekymringer og utfordringer.

Det ble utformet en framdriftsplan og en gjennomføringsplan av gruppens arbeid ved oppstart i oktober 2020. Prosjektgruppen hadde jevnlig møter for diskusjon og måloppnåelse. Gjennomføringsplanen ble utformet av prosjektleder og godkjent av prosjektgruppen. (vedlegg 1.)

Framdriftsplan	Okt 20	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Juni
Gjennomføringsplan/ milepæler	✓	✓							
Danne prosjektgruppe	✓	✓	✓						
Litteratursøk			✓	✓					
Foredrag				✓					
Innsamling av data				✓	✓				
Analysere data					✓	✓			
Temauke						✓			
Evaluering av temauke							✓	✓	
Rapportering til fylkeskommunen						✓			
Sikre implementering							✓	✓	
Sluttrapport									✓

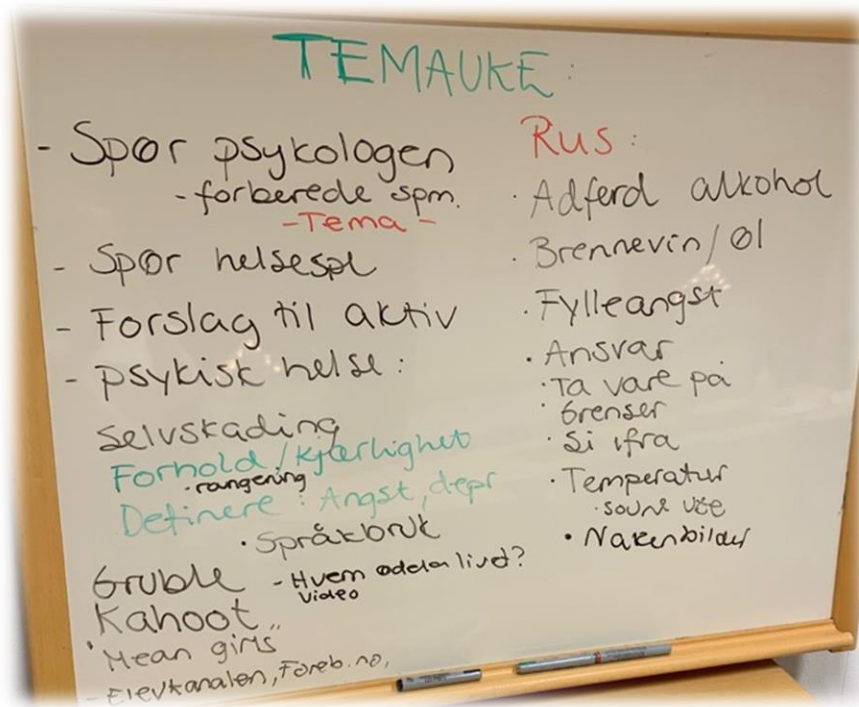
Foredragsholder Marco Elsafadi holdt webinar for ungdomsskoleelevene 14.01.21 hvor fokuset var relasjoner, vold og rus på bestilling fra prosjektet. Han holdt også et foredrag rettet mot lærere og hjelpere etter skoletid hvor 25 lærere og barneveiledere deltok. På kvelden hadde han også foredrag for foreldrene på teams. Foredragsholder skulle egentlig holde fysisk foredrag, men pga. økende smittetilfeller på hans bosted før jul bestemte prosjektgruppen i samråd med styringsgruppen å gjøre om til webinar. Både lærere og elever det siste året er blitt gode på digital undervisning, så dette anså vi som gjennomførbart.



Det ble laget en poster som ble delt på forskjellige facebook- grupper og hengt opp både på skole og utvalgte offentlige steder for økt markedsføring.

Prosjektgruppen ble så enige om å gjennomføre en temauke om rus og psykisk helse på ungdomsskolen. Vi kontaktet polititjenesten i kommunen og hadde et møte med de i desember 2020. Politiet bidro med mange gode innspill og på temauken med 2 timers foredrag for hver klasse. De hadde foredrag om rusmidler, konsekvenser ved rus og om sitt forebyggende arbeid med ungdom.

Prosjektgruppen hadde flere møter før temauken hvor man utformet et undervisningsopplegg. Før man innhentet data til undervisning fant man stikkord basert på erfaringer gjort av både prosjektgruppen, ressursgruppen og styringsgruppen. Ved å «brainstorme» på whiteboard kom vi fram til flere tema vi ville fokusere på i temauken:



Når all data til undervisning var innhentet laget prosjektgruppen en poster som ble delt på facebook, hengt på skolen og på ungdomsklubben:



GJENNOMFØRING AV TEMAUCHE

UKE 9

01.03-05.03.2021

Mandag fra kl. 11.40- 14

8. Klasse: Alkohol, kolon

9. Klasse: «Hvem ødela livet til Klara»

10. Klasse: Spør psykologen, «mean girls», Psykisk helse

Helene og Marlyn
Werner og André
Maiken og June

Tirsdag fra kl. 08.30-11

8. Klasse: Politiet

9. Klasse: Alkohol, kolon

10. Klasse: Gruppene har framlegg om rusmidler, gruble, aktiviteter

Nora og Ola
Maiken og June
Helene og Marlyn

Onsdag fra kl. 08.30-11

8. Klasse: Gruppene har framlegg om rusmidler, gruble, aktiviteter

9. Klasse: Politiet

10. Klasse: «Hvem ødela livet til Klara»

Helene og Marlyn
Nora og Ola
Werner og André

Torsdag fra kl. 08.30-11

8. Klasse: Spør psykologen, «mean girls», psykisk helse

9. Klasse: Gruppene har framlegg om rusmidler, gruble, aktiviteter

10. Klasse: Alkohol, kolon

Maiken og June
Helene Og Marlyn
Werner og André

Fredag fra kl. 11.40- 14

8. Klasse: «Hvem ødela livet til Klara»

9. Klasse: Spør psykologen, «mean girls», psykisk helse

10. Klasse: Politiet

Werner og André
Maiken og June
Nora og Ola

Foreldre og foresatte fikk informasjon om webinar og temaucche på transponder via skoleledelse, samt deling av innlegg fra helsestasjon for ungdoms facebookside.

1.2.3 Implementering

På bakgrunn av målsettingen i 2019 var det ønskelig å få iverksatt forebyggingstiltak i skolen og i det kommunale planverket. Tall fra UngData 2018/ 2021, erfaringer gjort av helsesykepleier, lærere og ungdomskordinator viser at forebygging i skolen er nødvendig da de ser en økende trend med tidlig rusdebut. Båtsfjord skole har ikke en forebyggende plan pr. i dag. Prosjektets sentrale resultatmål var å utvikle en felles plattform for forebyggende

arbeid lokalt. For at måloppnåelse skulle kunne vurderes måtte forebygging implementeres i skolens egne planer/ årshjul.

2 Resultater

Etter gjennomføring av temauken, har det pr. nå ikke blitt gjennomført systematisert datainnsamling kvalitativt eller kvantitativt fra elevene. Prosjektgruppen hadde imidlertid tett dialog med elevene underveis i temauken, og bemerket seg tilbakemeldingene fra dem.

Stort sett var elevene engasjerte under selve undervisningsbolkene. Tidligere, og etter forrige prosjekt (Psykisk helse i skolen 2019), ga elevene tilbakemelding i fokusgruppeintervjuer at de ønsket større fokus på psykisk helse og rus gjennom undervisning. Gjennom aktiviteten «Spør psykologen», der elevene fikk stille spørsmål anonymt til kommunepsykologen, var det flere spørsmål som gikk igjen fra flere elever. Under er det listet opp noen eksempler:

1. *Hva er angst, hva er depresjon*
2. *Hva skal jeg gjøre dersom jeg sliter med psykiske helseutfordringer eller en venn av meg sliter med psykiske helseutfordringer*
3. *Hva skal jeg gjøre dersom mamma/pappa sliter psykisk*
4. *Hva skal jeg gjøre dersom jeg blir mobbet*
5. *Spørsmål vedr. ensomhet, tunge tanker, vanskelige følelser osv.*
6. *Spørsmål vedrørende rus og avhengighet*

Prosjektgruppen tolker de anonyme spørsmålene fra elevene som at de ønsker mer informasjon og mer kunnskap om psykisk helse, psykiske helseutfordringer og rusproblematikk, samt øke den hjelpesøkende atferden. Videre kan man argumentere for at dette er et resultat av for lite kunnskapsformidling og undervisning rettet mot barn og unge. Evidens tyder på at kunnskapsformidling og informasjon er viktige faktorer i det forebyggende arbeidet for å hindre utvikling av psykisk uhelse, psykiske lidelser og rusproblematikk senere i livet.

Psykolog har i etterkant av temauken fått tilbakemeldinger fra helsestasjon/skolehelsetjenesten at det har kommet henvendelser i etterkant av temauken. Dette er positivt, og øker den hjelpesøkende atferden til ungdommene og ufarliggjør det å oppsøke hjelp fra voksne.

Elevene fikk også ulike spørsmål knyttet opp mot rus og psykisk helse. Det kom fram at flere av ungdomsskoleelevene har kjent på ensomhet siden mars 2020 og de svarte også at deres psykiske helse var blitt dårligere etter covid-19 og "lockdown". Flere svarte at de tilbringer mer tid inne og at de ofte kjeder seg. Prosjektgruppen har også fått tilbakemeldinger fra ungdommene selv er at åpningstiden på HUB er ugunstig for dem, da det ofte er rett etter skoletid eller midt i middagstiden, som gjør det vanskelig for dem å oppsøke HUB uten å fortelle det til sine foresatte. Ifølge ledende helsesykepleier er det ca. 25 henvendelser til HUB i måneden.

Fra skolen sin side ser de store bekymringer med tanke atferd blant elevene på ungdomsskolen. Det er kommet fram at flere av 13-15 åringene har festet, debutert seksuelt og noen har også prøvd illegale rusmidler. Sistnevnte er svært bekymringsfullt, og lærerne sliter med hvordan de skal jobbe med å endre holdningene til disse elevene.

Gjennom dialog med lærerne under temauken var det enkelte lærere som signaliserte til prosjektgruppen at de var bekymret for den økende forekomsten av psykiske helseutfordringer samt rusrelatert problematikk blant elever på ungdomsskolen. Lærerne uttrykte også bekymring over det psykososiale miljøet på skolen og mobbing. Mye av mobbingen skjer nå skjult via sosiale medier, både i skoletiden og på fritiden, men mobbing på fritiden påvirker skole- og klassemiljøene i stor grad. Det at mobbingen skjer via sosiale medier fører til at lærerne ofte ikke får kjennskap til dette. Det kom også fram at de ofte var usikre på hvordan de kunne identifisere psykiske helseutfordringer hos ungdom, samt hvordan de skulle komme i posisjon til å hjelpe ungdommene til å oppsøke hjelp fra skolehelsetjenesten/helsestasjon/øvrige helsetjenester i kommunen.

Lærerne uttrykte også bekymring for involvering av foreldrene, og synes det i enkelte tilfeller kan være vanskelig å etablere et samarbeid med foresatte og hjemmet til elevene.

Båtsfjord kommune har etablert en ressursgruppe med representanter fra de ulike hjelpeinstansene i kommunen, imidlertid var det få lærere som hadde kjennskap til gruppen, hvordan de arbeider, hva de kan bidra med og når det er naturlig å ta kontakt med ressursgruppen. Ungdomsordinator som er en del av prosjektet og den etablerte ressursgruppen sier at det er liten aktivitet i gruppen, og at det kun er holdt ett møte i forbindelse med ungdomsmiljøet. Prosjektleder fikk være observatør på det nevnte møtet hvor rektor og politi la fram stor bekymring ift utviklingen i ungdomsmiljøet i Båtsfjord. I gruppen sitter også politiet, rektor på skolene, PPT, helsestasjon og barnevern. I møte i oktober 2020 kom det fram at enkelte foreldre ikke snakker sammen om overnattinger ol. da politiet har funnet ungdommer beruset langs veien i helgene. Det er også observert ungdommer fra andre kommuner som kommer til Båtsfjord med bussen i helgene uten en plass å sove. Rektor har fått telefoner om hærverk, festing og innbrudd på skolen på fritiden. Han sier også at det er en økende kurve med antall ungdom som røyker og snuser på skolen. Flere lærere rapporterer om respektløs oppførsel og utfordringer med undervisning.

Prosjektgruppen mener mangel på tilbud lokalt kan være en innvirkende faktor for at unge debuterer med rus tidlig, i tillegg til miljømessige og genetiske faktorer. Om det ikke finnes møteplasser for ungdom i ukedagene søker de andre arenaer. Prosjektgruppen mener at en ungdomsklubb er en trygg og god møteplass for ungdom, hvor dette ble snakket mye om i forrige del av prosjektet. Båtsfjord kommune tilfredsstiller ikke kravene for en trygg og god ungdomsklubb, da skansen blir brukt som utleie lokale må ofte ungdommen vike for bursdager, bryllup ol. Ungdom trenger et sted og være- og de ønsker et tilbud som ikke bare er i helgene. Selv om ungdommene i utgangspunktet var misfornøyde med tilbudet de fikk i kommunen har de selv tatt initiativ med å gå til en privat aktør for leie av lokale. Elevrådet har med hjelp av en lærer nå etablert en ungdomskafe på ettermiddagstid i ukedagene.

2.1 Vurdering av måloppnåelse:

Prosjektgruppen har identifisert utfordringer og muligheter hva gjelder implementering. Dette gir en god pekepinn for videre retning. Avdelingsleder ved ungdomsskolen har satt inn en «psykisk helse uke» inn i årshjulet til skolen. Denne skal både skolehelsetjenesten, lærerne selv og andre ressurspersoner bidra til årlig. Viktig at skolen/ kommunen følger opp dette med videre arbeid med implementering av evidensbaserte forebyggende tiltak (programmer) som fast del av skolens årshjul.

Prosjektets sentrale resultatmål var å utvikle en felles plattform for forebyggende arbeid lokalt, her skolen.

Ny rus og psykiatriplan med innspill fra prosjektet er ute på høring, og skal etter hvert opp i hovedutvalg og kommunestyret.

Sosiale medier (facebook) som informasjonskanal er oppdatert (2019) og administreres av helsesykepleierne på helsestasjon for ungdom. De legger ut informasjon og deler på lokale sider. Prosjektgruppen ser at deling og markedsføring via sosiale medier bidrar til åpenhet rundt psykisk helse og rus.

I Webinaret til lærerne ble det etter spørsmål en diskusjon om mobilbruk på skolen. Etter at Marco Elsafadi delte sine personlige meninger og erfaringer rundt dette ble det innført mobilfri skole. Dette hadde lenge vært et ønske fra flere av lærerne. Elevene leverer nå inn mobilene når de kommer på skolen i «mobilhotell» som er låsbare skap som henger på hvert klasserom.

2.2 Utfordringer

Det var ønskelig fra prosjektgruppens side å avholde et foreldremøte hvor samtlige i ressursgruppen var til stede (PPT, kommunepsykolog, psykiatrisk sykepleier, politi, skoleledelse, helsestasjon, barnevern og ungdomskoordinator). Dette for å inkludere foreldre/ foresatte på et bredere plan i forebyggingsarbeidet. Dette var ikke gjennomførbart blant annet pga covid- 19 restriksjoner.

Webinaret som ble avholdt 14.01 for foreldregruppen hadde dårlig oppmøte (25 stk.). Prosjektgruppen la ut info med «poster» på facebook- siden til helsestasjon for ungdom og delte på lokale informasjonssider/ hjemmeside. Skoleledelsen fikk i ansvar å sende ut melding på transponder (meldingssystem til foreldre/lærere) og fikk tilsendt info om webinar før utgangen av 2020. Dette ble likevel ikke sendt ut før 13.01.21, selv om prosjektleder hadde flere samtaler med rektor i ukene før webinaret. Prosjektgruppen anser dette som mulig grunn til dårlig oppmøte. De som deltok, har i midlertidig gitt tilbakemelding på at det var lærerikt og at det satt i gang tankeprosesser ift. oppdragelse og relasjonsbygging med ungdom.

KoRus ble kontaktet da prosjektgruppen ønsket veiledning til lærere i forbindelse med rusforebygging. KoRus ga tilbud om et arbeidswebinar på bestilling. Vi la inn bestilling, men fikk ikke videre svar. Prosjektgruppen har derimot hatt et tett samarbeid med politiet i kommunen, som bidro på temauke med foredrag for hver klasse.

Som kjent har koronapandemien har påvirket tilgjengeligheten og driften i hjelpeinstanser i Norge det siste året. Tidlig i pandemien ble alle tjenester stengt ned, mange konsultasjoner ble avlyst eller utsatt, eller gjennomført over telefon eller med videokonsultasjoner. Også i Båtsfjord har pandemien påvirket tilgjengeligheten til tilbud til barn og unge.

Koordineringsansvaret for vaksineprogrammet i Båtsfjord har vært en av oppgavene til Helsestasjonen de siste månedene, og dette har medført at helsesykepleierne i mindre grad er tilgjengelig for forebygging i skolene, på skolehelsetjenesten eller til enkeltkonsultasjoner med ungdommene. Dette har blitt delvis løst ved at kommunepsykologen har vært tilgjengelig på helsestasjon en gang i uken, imidlertid har ikke kommunepsykologen sitt kliniske virke rettet mot kun barn/unge, og innehar ikke samme kompetanse og tilknytning til skole- og skolehelsetjenesten slik som helsesykepleierne har.

3 Veien videre

- Prosjektgruppen understreker viktigheten av å satse på forebyggende og helsefremmende tiltak for barn og unge i Båtsfjord Kommune, gjennom implementering av evidensbaserte universelle forebyggende tiltak (programmer) med fokus på psykisk helse og rus. Dette framkommer også som ønske fra både elever og lærere.
- Ressursgruppens mandat bør tydeliggjøres og kommuniseres ut til barnehager, skoler og øvrige tjenester/tilbud til barn og unge. Deltakende instanser i Ressursgruppen bør møtes jevnlig for å etablere gode samarbeidsrutiner, samt ha mulighet til å styrke/øke kompetansen der man ser det nødvendig
- Båtsfjord kommune bør kartlegge arbeidet med tidlig innsats og tverrfaglig samarbeid, med fokus på samhandling mellom skole, hjem og helsetjenestene. Dette er et viktig ledd i å kvalitetssikre helhetlig og koordinert innsats uten at det blir brudd i oppfølgingen
- Det bør gjennomføres en systematisk kartlegging på lærernes kompetanse til å avdekke psykiske helseutfordringer og rusrelatert problematikk hos barn og unge, da dette er en viktig forutsetning for tidlig intervensjon. Som et ledd i denne kartleggingen bør det innføres tiltak som øker denne kompetansen hos lærerne, enten ved for eksempel undervisning eller kurs
- Det bør vurderes å endre åpningstidene for Helsestasjon for ungdom (HUB), da ungdommen selv har uttrykt at det vil være lettere å oppsøke HUB dersom åpningstidene er senere på dagen. Andre kommuner har løst dette ved å ha et tilbud om drop-in på HUB mellom for eksempel 18-20.

1 Referanser:

Forebyggende arbeid i skolen, KoRus, 2020. Hentet fra:

<http://skole.forebygging.no/Rapporter/Rusforebyggende-arbeid-i-skolen/>

Kjentmannshefte:

http://tidliginnsats.forebygging.no/Documents/2019_Kjentmannshefte.pdf

Bru, Idsøe & Øverland (red), 2020. *Psykisk helse i skolen*. Universitetsbilaget AS, Oslo.

<https://www.actis.no/kunnskap/cannabis-mer-skadelig-enn-alkohol-ungdom?fbclid=IwAR1uCq-FrJUzfadL1xYdOZmaYqdEUTxQcck36CA93a12R1hw1-V1yqfH90>

Helsedirektoratet. (2014). Sammen om mestring – veileder i lokalt psykisk helse og rusarbeid for voksne. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne>

Link, livsmestring i norske klasserom, 2019. Hentet fra: <https://www.linktillivet.no/>

Folkehelseloven. (2012). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

Velferdsforskningsinstituttet NOVA, OsloMet. UngData-rapport Båtsfjord kommune (2018). Hentet fra: https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Finmark_Batsfjord_2018_Ungdomsskolen_Kommune.pdf
<https://weedensenteret.no/>

Helsekompetanse, kolon. Hentet fra: <http://kolon.helsekompetanse.no/nm/node/27>

Helsedirektoratet, Retningslinjer for helsestasjon- og skolehelsetjenesten (2019). Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/samhandling-med-skole#undervisning-skolehelsetjenesten-skal-bidra-i-undervisning-i-grupper-eller-klasser-i-den-utstrekning-skolen-onsker-det-sammendrag>

4 Vedlegg

(1) Gjennomføringsplan:

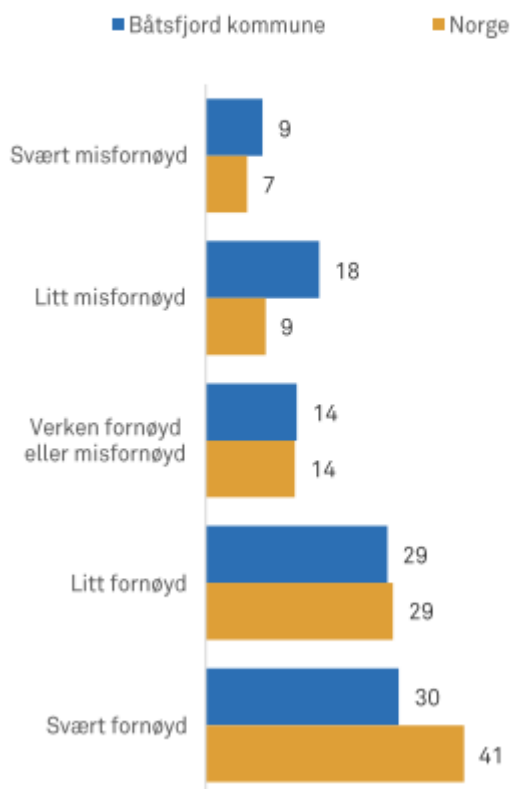
Når:	Hva:	Hvordan:	Ansvar:
<u>Oktober</u> <u>20</u>	Danne prosjektgruppe og ressursgruppe, avklare nåsituasjon og fordele arbeid Utforme gjennomføringsplan Markere verdensdagen for psykisk helse	Infoskriv og forespørsel etter ønsket kompetanse Lage mal til prosjektrapport Planleggingsmøte og gjennomføring sammen med prosjektgruppe	Styringsgruppen, prosjektleder Prosjektleder Prosjektgruppe + psykiatrisk sykepleier
<u>November</u> <u>20</u>	Avklare delmål og ønsket resultat Mål og delmål er konstatert og prioritert	Erfaringsutveksling med ressursgruppen, styringsgruppen Milepælsplan/ gjennomføringsplan er ferdigstilt	Prosjekt/ressursgruppen Prosjektgruppen kommer til enighet, Prosjektleder ferdigstiller
<u>Desember</u> <u>20</u>	Planlegge gjennomføring av tiltak Tverrfaglig samarbeid i temauke	Forespørre utvalgt foredragsholder, planlegge med koordinator på ungdomsskolen. Møte med politi for samarbeid.	Prosjektgruppen, Prosjektleder kontakter ledelse på skolen Prosjektleder og erfaringskonsulent
<u>Januar</u> <u>21</u>	Prøve ut metoder for samarbeid mellom psykolog, ungdoms koordinator, helsesykepleiere og lærere for å nå flest mulig med informasjon og kunnskap rundt psykisk helse og rus.	Planlegge temauke i mars med undervisning og aktiviteter med målgruppen for forebyggende arbeid.	Prosjektgruppen

	Foredrag/ webinar	På Teams klassevis og for foreldregruppe 14.01.	Prosjektleder koordinerer med ledelse på skolen og foredragsholder. Prosjektgruppen deltar på webinar.
<u>Februar 21</u>	<p>Evaluerer webinar</p> <p>Datainnsamling av undervisningsmaterie ll til temauke</p> <p>Undervisningen ferdigstilles</p>	<p>Prosjektgruppen møtes for diskusjon og evaluerer</p> <p>Litteratursøk. Idemyldring i prosjektgruppemøte</p> <p>Powerpoint presentasjoner lages om hvert tema, prosjektgruppen deles i 3.</p>	<p>Prosjektleder innkaller til møte</p> <p>Prosjektleder og psykolog gjør søk og viser fram kildene på møte.</p> <p>Prosjektgruppen avklarer og bestemmer seg for undervisningsmateriell</p> <p>Prosjektleder og psykolog lager powerpoint presentasjoner.</p> <p>Politiet lager eget opplegg etter bestilling fra prosjektgruppen</p>
<u>Mars 21</u>	<p>Gjennomføring av tiltak: Temauke på skolen</p> <p>Evaluerer</p> <p>Rapportering</p>	<p>Undervisning, aktiviteter kvalitativ og kvantitativ kartlegging av målgruppen i form av samtaler/spørreundersøkelser</p> <p>Evalueringsmøte med prosjektgruppen og oppvekstsjef</p> <p>Prosjektleder sender inn rapportering til fylkeskommunen.</p>	<p>Prosjektgruppen</p> <p>Prosjektleder innkaller til møte</p> <p>Prosjektleder</p> <p>Økonomisjef orienterer om midler.</p>
<u>April 21</u>	Analysing, sluttrapportering	Analysere innsamlet data fra målgruppen og dokumentering.	Prosjektgruppe

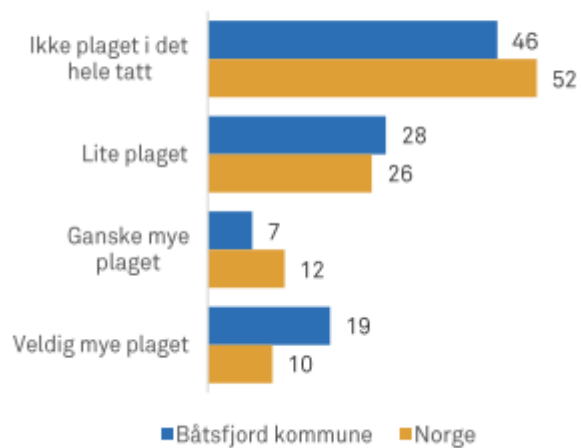
	Forslag til tiltak sendes til skoleledelse og kommuneledelse	Prosjektgruppen innkaller skoleledelse, kommuneledelse til møte og deler sitt analysearbeid	Prosjektleder innkaller
<u>Mai 21</u>	Implementering	Sikre implementering	Prosjektgruppen
<u>Juni 21</u>	Sluttrapportering	Ferdigstille sluttrapport	Prosjektleder, kommunepsykolog og erfaringskonsulent

Vedlegg 2: Tall fra Ungdata 2021

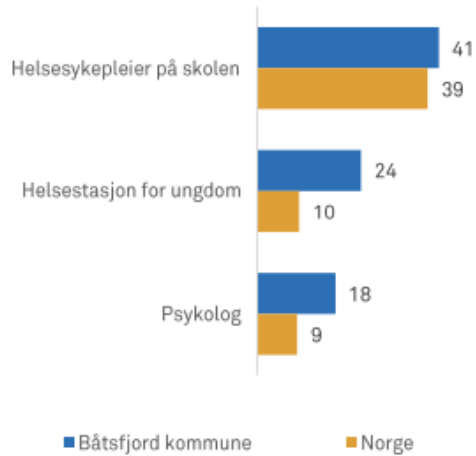
Hvor fornøyd er du med helsa di? Prosent i Båtsfjord kommune og nasjonalt



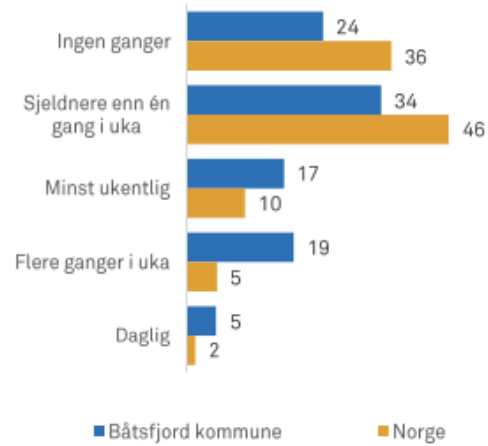
Har du i løpet av siste uke vært plaget av at du har følt deg ensom? Prosent i Båtsfjord kommune og nasjonalt



Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året. Båtsfjord kommune og nasjonalt



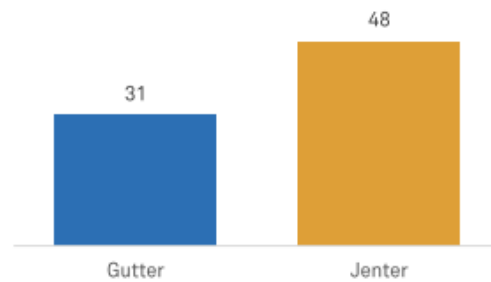
Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned? Båtsfjord kommune og nasjonalt



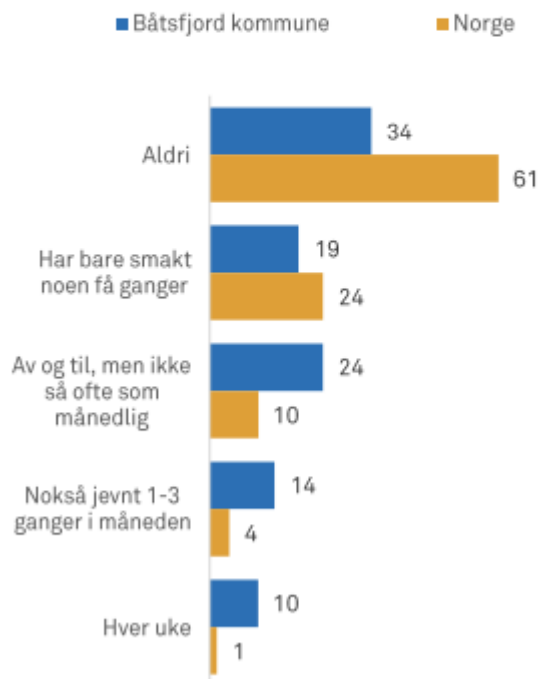
Prosentandel gutter og jenter som har brukt ulike helsetjenester i løpet av det siste året



Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter



Hender det at du drikker noen form for alkohol? Prosent i Båtsfjord kommune og nasjonalt



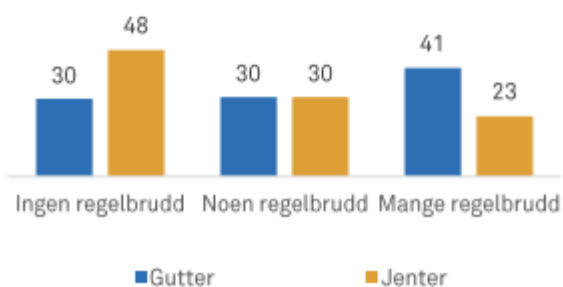
Prosentandel involvert i ulike former for regelbrudd. Prosent i Båtsfjord kommune



Prosentandel involvert i ulike former for regelbrudd

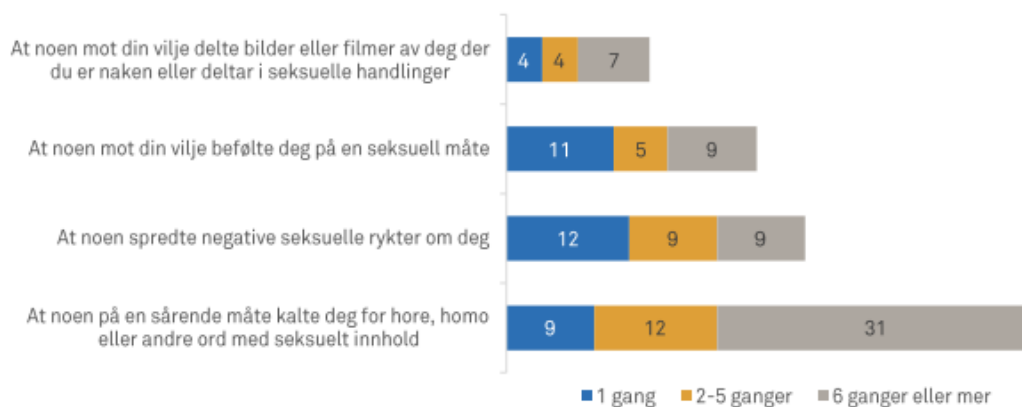


Regelbrudd blant gutter og jenter i Båtsfjord kommune



VOLD OG TRAKASSERING

Prosentandel som har blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av siste år



Vedlegg 3: Undervisningsbolker fra temauken:

GRUPPEOPPGAVE: LAG EN POSTER/PLAKAT I P-POINT MED INFO OM ET RUSMIDDEL.

Ha med: Fakta om rusmidlet, hvordan påvirkes kroppen av det, bilder osv.

Premie til fineste plakat!!

Gruppene har framføring i uke 9.

10. Klasse: Tirsdag fra kl. 08.30

8 kl. Onsdag fra kl. 08.30

9. klasse: Torsdag fra kl. 08.30

HASJ, CANNABIS

Gruppe 1

<https://weedensenteret.no/>

KOKAIN, AMFETAMIN

Gruppe 2

MDMA, ECSTASY

Gruppe 3

<https://www.youtube.com/watch?v=fh6rxl6zbpk>

ALKOHOL

Gruppe 4

🔍 🔖 🏠 🔄 🔄

COVID-19

1. Hvordan har covid-19 påvirket hverdagen din?
2. Hvordan er din psykiske helse nå i forhold til før korona?
3. Hva savner du mest fra det «vanlige» livet før korona?



ALKOHOL

«Det mest brukte rusmidlet i verden»



• HVORFOR DRIKKER MAN ALKOHOL?

Velvære
Godt humor
Føle på tilhørighet
Feiring

Positive
årsaker

Negative
årsaker

Unngå stress, depresjon → Andre negative følelser
«Vil bare glemme»
Man vil ikke skille seg ut

- **AKTIVITET- FEST X2, HVA VELGER DU**



- **AKTIVITET- FESTEN**



• SLIK VIRKER ALKOHOL PÅ KROPPEN



- Alkoholen opptas → Måles i blodet
- Lenge siden man har spist → opptas raskere
- Rusen
- Tenk over hvor du drar, si ifra, valg av alkohol

«Følelsen av å være lett påvirket inntreffer rundt 0,5 promille eller lavere.»

- Over 1,5 promille: De fleste får problemer med hukommelsen, eller «blackout». Hukommelsesproblemene øker med stigende promille. Man blir ofte kvalm, kaster opp og kan sovne.
- 2-3 promille: Økende fare for å bli bevisstløs, puste dårligere eller pustestans.
- Over 3 promille: Høy risiko for pustestans og død. De fleste dør ved promille over 4.

• BAKRUSEN


«syk» dagen derpå

- Kvalme
- Hodepine
- Deppa
- Slapp
- Fylleangst

Årsaker til fyllesyke

- Kroppen tilpasser seg alkoholen
- Jo lengre beruset → sterkere fyllesyke
- Mangel på søvn





• VOLD OG ULYKKER

Økt risiko for vold og ulykker	Vold i nære relasjoner (partnervold)
Uønskede seksuelle hendelser	Festvoldtekter
Fremhever depressive tanker	Selv mord og selvmordsforsøk

ULOVLIGHETER

• AKTIVITET- KOLON

<http://kolon.helsekompetanse.no/nb>

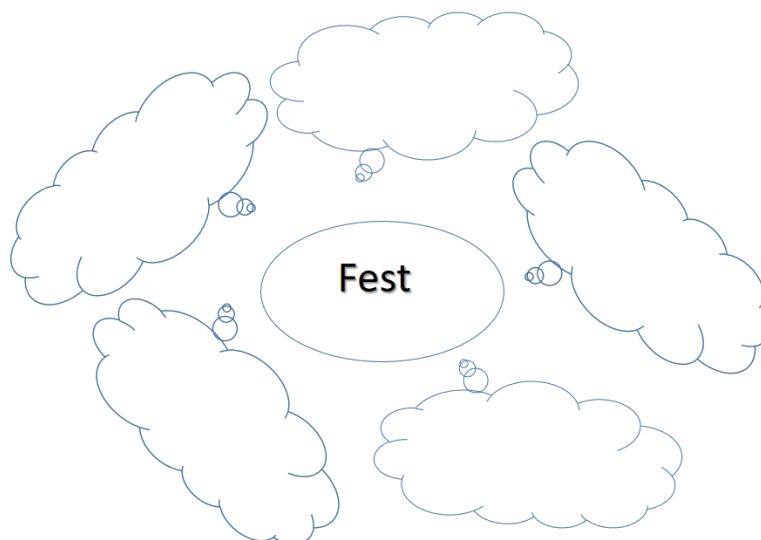


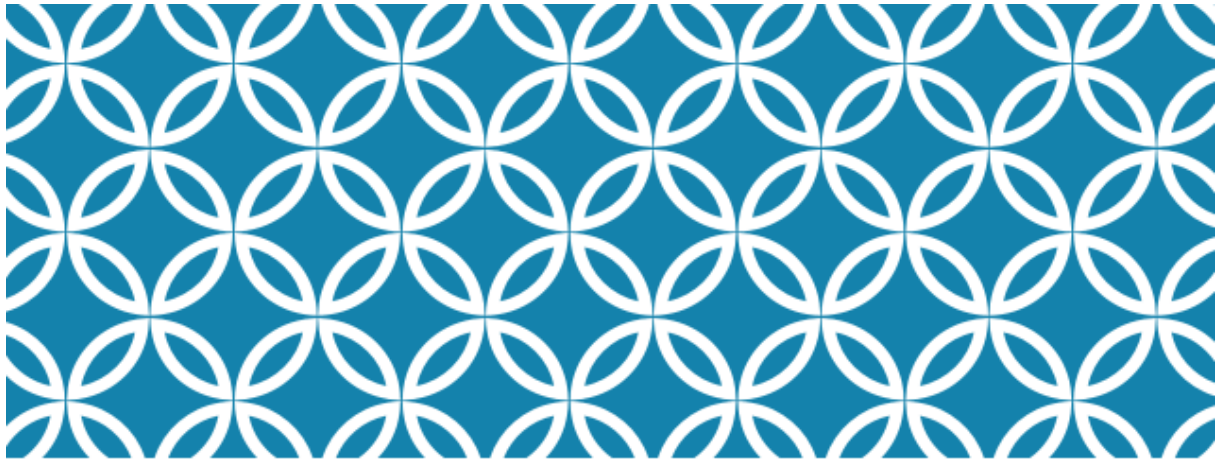
• GRUPPE OPPGAVER

- Finn artikkel i nettavis om ulykker knyttet til alkohol
- Finn artikkel i nettavis som omhandler ungdom og alkoholforgiftning



Hva er en fest for deg?





PSYKISK HELSE

Temauke Psykisk helse i skolen.
Med kommunepsykolog Maiken

HVA ER PSYKISK HELSE



Definisjon:

«..kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet.»

Men hva betyr nå dette?

«OPPLEVELSE AV Å HA DET BRA»

Hva skal til for at DU har det bra?

Vi er alle forskjellige og liker å gjøre forskjellige ting. Men er det noe vi ALLE trenger for å ha det bra?

Å ha det godt på skolen, å ha en god venn, å ha en familie som er der når man trenger dem er viktig for oss alle sammen.

SEROTONIN & DOPAMINE



*Technically, the only two things
you enjoy*



«MULIGHETER FOR Å VIRKELIGGJØRE SINE TALENTER»

Vi har alle det bra når vi mestrer og utvikler oss.

Hvor godt er det ikke når man endelig klarer den vanskelige pasningen på fotballtrening eller når man endelig klarer den sangen på gitar eller trommer som man har øvd lenge på?

Mestringsfølelse er viktig! Hva gir deg mestringsfølelse?

«MESTRE VANLIGE BELASTNINGER I LIVET»

God psykisk helse handler ikke bare om å ha det bra hele tiden

Handler også om å ha verktøy til å håndtere vanskelige følelser og tunge tanker

Hva gjør du hvis du har det tungt eller vanskelig?

Mestringsstrategi = handlinger eller atferd som hjelper oss med å håndtere nye eller vanskelige situasjoner. Forskjellige mennesker velger forskjellige strategier i forskjellige situasjoner. Ingen strategier vil virke hver gang, eller virke for alle.



MESTRINGSSTRATEGIER

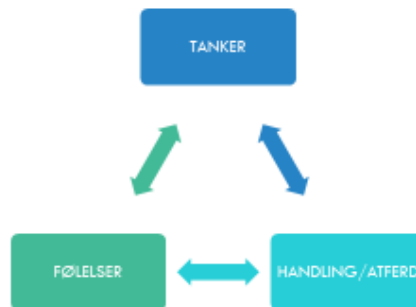
Usunne mestringsstrategier:

- Unngåelse og isolering
- Utsettelse (prokrastinering)
- «Å sove bort problemene»
- Skyve andre unna
- Noen søker trøst i mat, eller sult
- Alkohol eller rusmidler
- Selvskading

TANKER, FØLELSER, HANDLINGER (OG KROPPSLIGE REAKSJONER)

Hva husker dere fra foredraget med Marco Elsafadi?

Hvordan vi tenker om oss selv og hva vi sier til oss selv gjennom tankene kan påvirke hvordan vi føler og hva vi gjør



KOGNITIV ATFERDSTERAPI MOT NEGATIVE TANKER



PSYKISK (U)HELSE VS. PSYKISK LIDELSE

Det å ha det vanskelig i perioder er vanlig og helt normalt

Det å være nedstemt/trist eller være engstelig/redd er også helt normalt

«Æ e så sykt deppa for tida», «Æ får helt angst av den matteprøven»

Men når blir det til det vi som jobber med psykisk helse kaller for *depresjon* eller *angst*?

HVA HAR FØLELSER MED PSYKISKE VANSKER Å GJØRE?



LYNKURS I HVORDAN MAN KAN TA VARE PÅ SEG SELV NÅR MAN HAR DET VANSKELIG



1. HA GODE RUTINER OG SETT DEG ET MÅL FOR DAGEN!

Eksempler:

Å legge seg til samme tid og stå opp til samme tid

Spise frokost før skolen

Bruke mindre tid på telefon, pc, nettbrett

Sette seg et mål for dagen: gå en tur, ringe en venn, dra på trening, rydde rommet

2. HA KONTAKT MED ANDRE RUNDT DEG!

Eksempler:

Snakke med mamma eller pappa

Ta kontakt med noen andre i familien

Ringe, sende melding, snap, facetime med en venn

3. HOLD DEG I AKTIVITET!

Dere har lært at det å være i aktivitet er ikke bare godt for den fysiske helsa, men også den psykiske

Når vi er aktive og blir litt svette, får hjernen kroppen vår til å skille ut endorfiner («lykkehormonet»), som påvirker humøret vårt!

I tillegg kan man også minke stress, få mer energi, gi oss mestringsfølelse og styrke selvbildet.



4. SPIS SUNT OG VARIERT!

God måltidsrytme og et sunt og variert kosthold er viktig for trivsel og helse

Det bidrar til å styrke immunforsvaret og øke konsentrasjonsevnen

5. LEGG TIL RETTE FOR GOD SØVN

- Reduser skjermtid på telefon, nettbrett, tv osv. før du legger deg. Lyset i skjermen får hjernen til å tro at det ikke er natt, og gjør sånn at man ikke skiller ut melatonin («sovehormonet»)
- Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene. God søvnrytme er viktig for kropp og hode!
- Rett og slett – få nok søvn. Noen trenger 10 timer, andre trenger 8
- Fysisk aktivitet gir også bedre søvn
- Skriv ned ting du tenker mye på før du legger deg til å sove

6. VÆR RAUS MED ANDRE

Og ta vare på andre gir oss også bedre psykisk helse selv!

- Snakk med noen som du vet kan være ensom
- Snakk med en venn som du tenker har det litt vanskelig
- Hjelp de rundt det til å komme i kontakt med helsesykepleier eller lærer dersom du er bekymret for noen
- Hjelp til hjemme, eller hjelp noen andre du er glad i



7. BÆR IKKE PÅ TUNGE TANKER OG FØLELSER ALENE

Dersom du har det vanskelig, ta kontakt med noen som kan hjelpe deg. Det kan være en venn, kjæreste, lærer, helsesykepleier, eller en annen voksen som du stoler på.

Bruke hjelpetelefon eller chat: eks. Mental helses hjelpetelefon [116 123](tel:116123)

Helsestasjon for ungdom: Åpen dør mandager fra kl. 15-16.30. Kjersti og Maiken er der i partallsuker, Hege i oddetallsuker. For å bestille time kan du ringe eller sende sms til [48038102](tel:48038102)