



**Trøndelag fylkeskommune**  
Tröndelagen fylhkentjielte



# VEILEDER FOR PSYKISK HELSE OG LÆRING



# Innhold

Bakgrunn for veilederen.....	2
Hva er psykisk helse? .....	2
Sammenheng mellom psykisk helse og læring.....	4
Arbeid med psykisk helse og læring .....	4
Tiltak for hele skolesamfunnet (alle) .....	4
Tiltak for elever i risiko (noen) .....	6
Tiltak for elever med psykiske lidelser .....	6
Hva gjør du dersom du er bekymret for en elev? .....	6
Mobbing og utestenging.....	8
Bekymringsfullt fravær .....	9
Ensomhet .....	10
Stress .....	11
Tristhet og depresjon .....	12
Angst.....	13
Selvskading .....	14
Konsentrasjonsvansker og ADHD.....	15
De stille elevene .....	16
Traumer .....	17
Verktøykassa .....	18
Eksterne hjelpeinstanser .....	20
Øyeblikkelig hjelp ved akutt psykisk sykdom .....	23
Syv psykisk helsefremmende faktorer .....	23
Referanseliste .....	24

# Syv psykisk helsefremmede faktorer

Arne Holte (2012), Folkehelseinstituttet

## **IDENTITET OG SELVRESPEKT**

Følelse av å være noe, noe verdt

## **MENING I LIVET**

Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en

## **MESTRING**

Følelse av at man duger til noe

## **TILHØRIGHET**

Følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted

## **TRYGGHET**

Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd

## **SOSIAL STØTTE**

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

## **SOSIALT NETTVERK**

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

## Bakgrunn for veilederen

De fleste elever i videregående opplæring trives og klarer seg bra både i og utenfor skolen. En del elever vil imidlertid oppleve utfordringer knyttet til læring og psykisk helse i perioder av sitt liv.

Læring og psykisk helse er nært knyttet sammen. Psykiske plager kan føre til mangel på konsentrasjon og svekket evne til å utføre skolerelaterte oppgaver, samtidig som at utfordringer knyttet til læring kan bidra til frustrasjon, tristhet og engstelse som kan gi symptomer på psykiske plager og lidelser. Noen symptomer er vanlige reaksjoner på det som er vanskelig, mens andre symptomer kan påvirke elevens hverdagsfungering i større grad. Fokus på hvordan en fremmer god psykisk helse for alle, hjelper også de elevene som har slike utfordringer.

I Opplæringsloven § 9a-2 står det at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Videre viser § 9a-3 til at skolen aktivt og systematisk skal arbeide for et slikt miljø, der den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet. Læringsmiljøet til elevene er en del av det psykososiale skolemiljøet.

Et godt læringsmiljø er avgjørende for å kunne fremme helse, trivsel og læring for elevene. Kjennetegn på et godt læringsmiljø er god klasseledelse, positive relasjoner mellom lærer og elev, positive relasjoner og kultur for læring blant elevene, godt samarbeid mellom hjem og skole samt god ledelse av og kultur for læring i skolen.

I fylkesrådmannens innstilling fra 2018 med temaet «Psykisk helse i videregående opplæring» ble det presisert at et godt læringsmiljø er en grunnleggende forutsetning for god psykisk helse. Det ble etterspurt tiltak som kunne styrke det generelle læringsmiljøet hos elevene, der utforming av en egen veileder for skolene ble vurdert som ett av tiltakene. PPT for videregående opplæring fikk i oppdrag å utarbeide veilederen. I arbeidet med veilederen har lærerne bidratt med sine innspill gjennom et eget spørreskjema som ble sendt ut til alle skolene i Trøndelag.

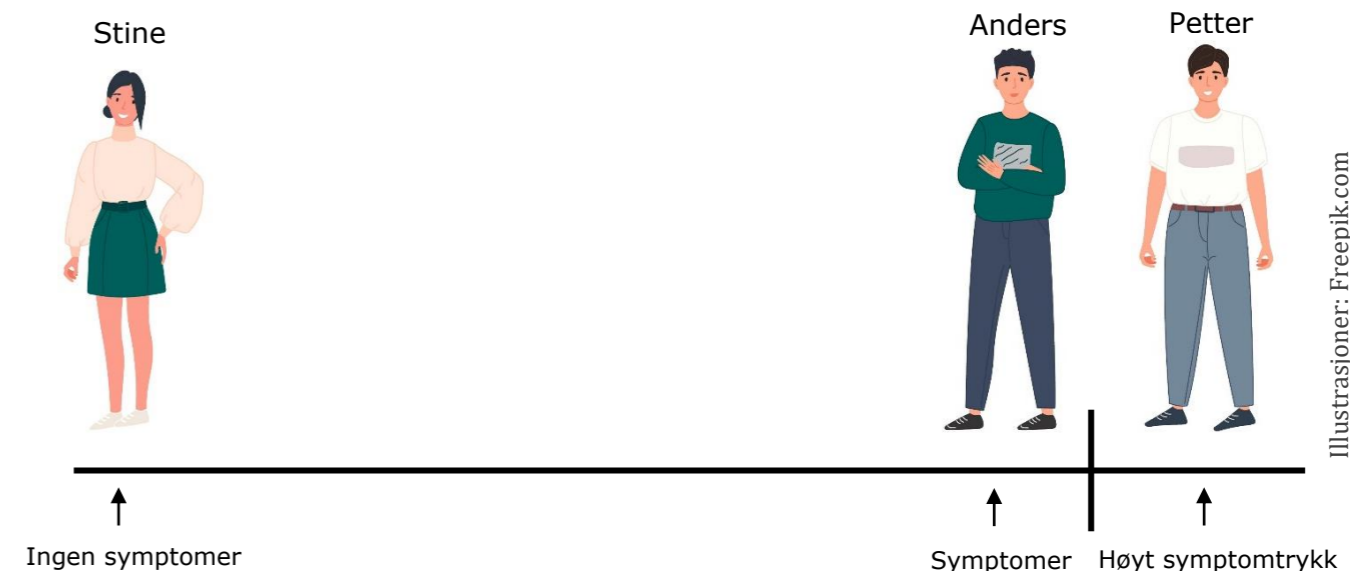
Veilederen er ment som et bidrag til å skape forebyggende og helsefremmende læringsmiljøer. Veilederen gir en kort innføring i psykisk helse og ulike tema innenfor denne kategorien, hvilke tegn og symptomer som er typisk for vanskene eller lidelsene, hvordan disse kan komme til uttrykk i skolen og hva skolen kan gjøre for å imøtekomme og håndtere dette. Den vil også gi en oversikt over hvilke instanser skolen kan kontakte når det er behov for ytterligere bistand.

Vi håper dere får god nytte av veilederen!

## Hva er psykisk helse?

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler om i hvilken grad man opplever å trives og å ha det godt. Å ha god psykisk helse er ikke det samme som å gå gjennom livet uten å møte på utfordringer eller kjenne på negative følelser. Det å bli lei seg, sint eller føle seg ensom i perioder er helt normale reaksjoner på ting vi opplever. Livet består av mange utfordringer som skal håndteres, kanskje for første gang i ungdomstiden. Evne til å regulere følelser og atferd, fleksibilitet og grad av støtte i omgivelsene er faktorer som har betydning for hvordan vi kommer oss gjennom livets opp og nedture.

Begreper knyttet til psykisk helse har blitt en del av dagligtalen. Det er derfor viktig å vite noe om hva som er normale reaksjoner og hva som gir grunn til ekstra bekymring. Det er også viktig vite at psykisk helse ikke handler om å være enten syk eller frisk, men kan sees som et kontinuum vi alle beveger oss i. Petter i figuren under har fått en diagnose, det har ikke Anders. Likevel har begge symptomer som påvirker dem i skolehverdagen. Mennesker med psykiske vansker kan oppleve symptomer som angst, fortvilelse, følelse av meningsløshet, søvnvansker, spiseproblemer, konsentrasjonsvansker og uro. Dersom disse vanskene varer i en gitt tidsperiode og blir av en gitt alvorlighetsgrad kan det betegnes som en psykisk lidelse og fylle kriteriene til diagnoser som generaliserte angstlidelser, alvorlig depresjon, anoreksi, ADHD eller psykose.



Hverken Anders eller Stine har en diagnose «på papiret», i motsetning til Petter. Likevel vil Anders sin fungering i skolehverdagen ligne mer på Petters enn på Stines. Det kan være vanskelig å skille disse elevene fra hverandre i klasserommet.

## Status psykisk helse blant ungdom

Forekomsten av psykiske lidelser er høyere blant ungdom enn hos barn, og mange psykiske lidelser debuterer i ungdomsalderen. Undersøkelsen Ungdata, finansiert av Helsedirektoratet, er et standardisert spørreskjemaverktøy som spør ungdom direkte om hvordan de har det på områder som skole, fritid, venner og familie.

I undersøkelsen gjort blant elever på videregående skoler i Trondheim kommune våren 2020, framkom det at 17% av elevene hadde hatt mange psykiske helseplager i løpet av den siste uka. Blant jenter som rapportere mange psykiske helseplager var andelen 24%, sammenlignet med 9% av guttene. 8% av guttene svarte at de hadde hatt psykologhjelp i løpet av det siste året, mens 16% av jentene rapporterte det samme.

I samme undersøkelse svarte 27% av elevene at de opplevde mye press på minst to områder. De to områdene hvor ungdommene opplevde mest press var på det å få følgere og likes i sosiale medier og å gjøre det bra i idrett.

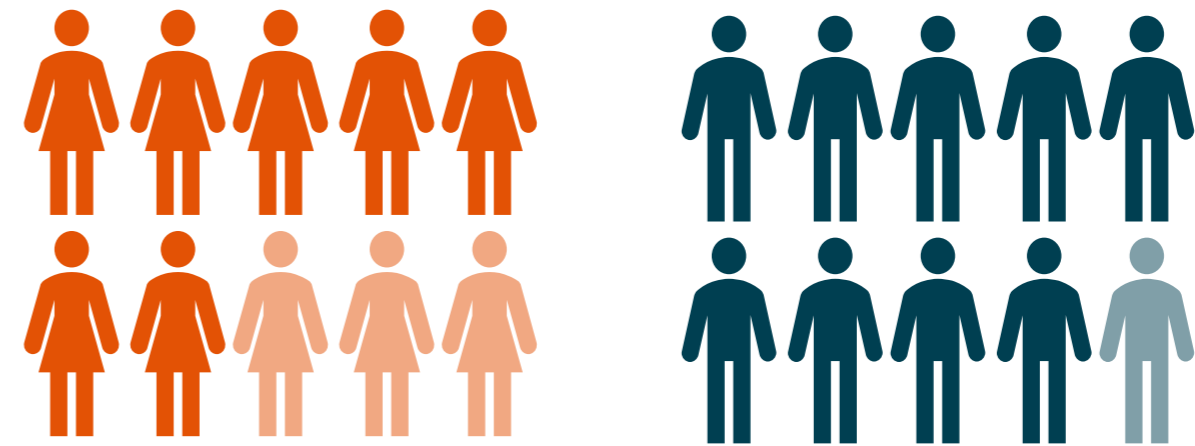
9 av 10 elever oppgav at de hadde minst én fortrolig venn, samtidig som 1 av 10 elever hadde vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom den siste uka. 4% oppgav at de ble mobbet minst hver 14. dag.

**75%** av jentene svarte at de liker seg selv slik de er, mens **87%** av guttene svarte det samme.

Bufdir.no skriver på sine nettsider at de fleste barn og ungdom har god psykisk helse. Likevel har omtrent 5% av alle barn og unge under 18 år behov for utredning og/eller behandling i psykisk helsevern (Helsedirektoratet, 2017).

De to største pasientgruppene er gutter i aldersgruppen 7- 12 år (23 %) og jenter over 16 år (19 %). Det er altså flest gutter i psykisk helsevern i de yngste aldersgruppene, mens blant ungdommer over 16 år er det overvekt av jenter.

Tall fra Folkehelseinstituttet (2018) viser at andelen jenter i denne alderen som får en diagnose har steget de siste årene. Depresjon, angst, tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser er de hyppigst forekommende diagnosene.



Opptil 3 av 10 jenter i videregående opplæring har et høyt nivå av depressive symptomer, mot ca. 1 av 10 gutter.

Ungdommen er i stor utvikling, og ungdomstiden er en tid hvor mange utfordringer melder seg. Særlig er identiteten i utvikling, og ungdommen er opptatt av å definere hvem han/hun er. I denne prosessen er jevnaldrende et viktig referansepunkt, og man vil helst være så lik de andre som mulig. I ungdomsalderen er identitetsfølelsen mer skjør enn senere i livet, og dette vil trolig være en enda større utfordring for ungdom som er usikker på kjønnsidentitet og/eller legning.

Som annen ungdom, har også LHBT-ungdom (lesbisk, homofil, bifil og transkjønnet) i alderen 16–19 år generelt god psykisk helse. Samtidig oppgir LHBT-ungdom en større grad av psykiske helseutfordringer enn heterofil ungdom. Jenter/kvinner i alderen 16-19 år som identifiserer seg som bifile, kommer dårligst ut av statistikken.

# Sammenheng mellom psykisk helse og læring

God helse og livskvalitet for ungdom skapes der de lever hverdagen sin. Vi vet at trygge, forutsigbare og stimulerende oppvekstvilkår kan beskytte barn og unge som har en biologisk sårbarhet for å utvikle psykiske helseplager. Et av tiltakene med sterkest positiv effekt på barns psykiske helse, og som er basert på solid evidens, er et skolemiljø av høy kvalitet, hvor det arbeides systematisk for å forebygge mobbing og atferdsproblemer (Major et al., 2011). Psykiske plager og utfordringer knyttet til læring kan påvirkes gjensidig, og forsterke ungdommens vansker på en slik måte at innlæring hemmes ytterligere. Hvis ungdommen har psykiske plager kan det medføre konsentrasjonsvansker og vansker med å utføre oppgaver som skolen forventer at ungdommen skal klare. Samtidig kan strev med læring medføre at ungdommen blir frustrert, oppgitt, og kanskje også engstelig og trist.

Lærere møter elever med svært ulikt utgangspunkt når det gjelder psykisk helse og læring. For å skape trygghet i møte med elever er det viktig at læreren har et bevisst og positivt forhold til kontinuerlig utvikling av egen relasjonskompetanse, og hvordan denne kan brukes i møte med ulike elever. Relasjonskompetanse handler om lærerens evne til å se den enkelte elev på elevens egne premisser og tilpasse sin egen atferd til eleven. En god relasjon med lærer kan virke forebyggende og læringsfremmende. Eksempelvis vil elever med negative erfaringer og utrygge relasjoner kunne være avhengig av at læreren jobber systematisk med trygghet og relasjon for at disse elevene skal være tilgjengelig for læring. Man kan derfor på mange måter si at den viktigste byggesteinen i skolen er trygge, menneskelige relasjoner, og det må legges til rette for at det kan jobbes strukturert og systematisk med relasjonskompetanse i skolen.

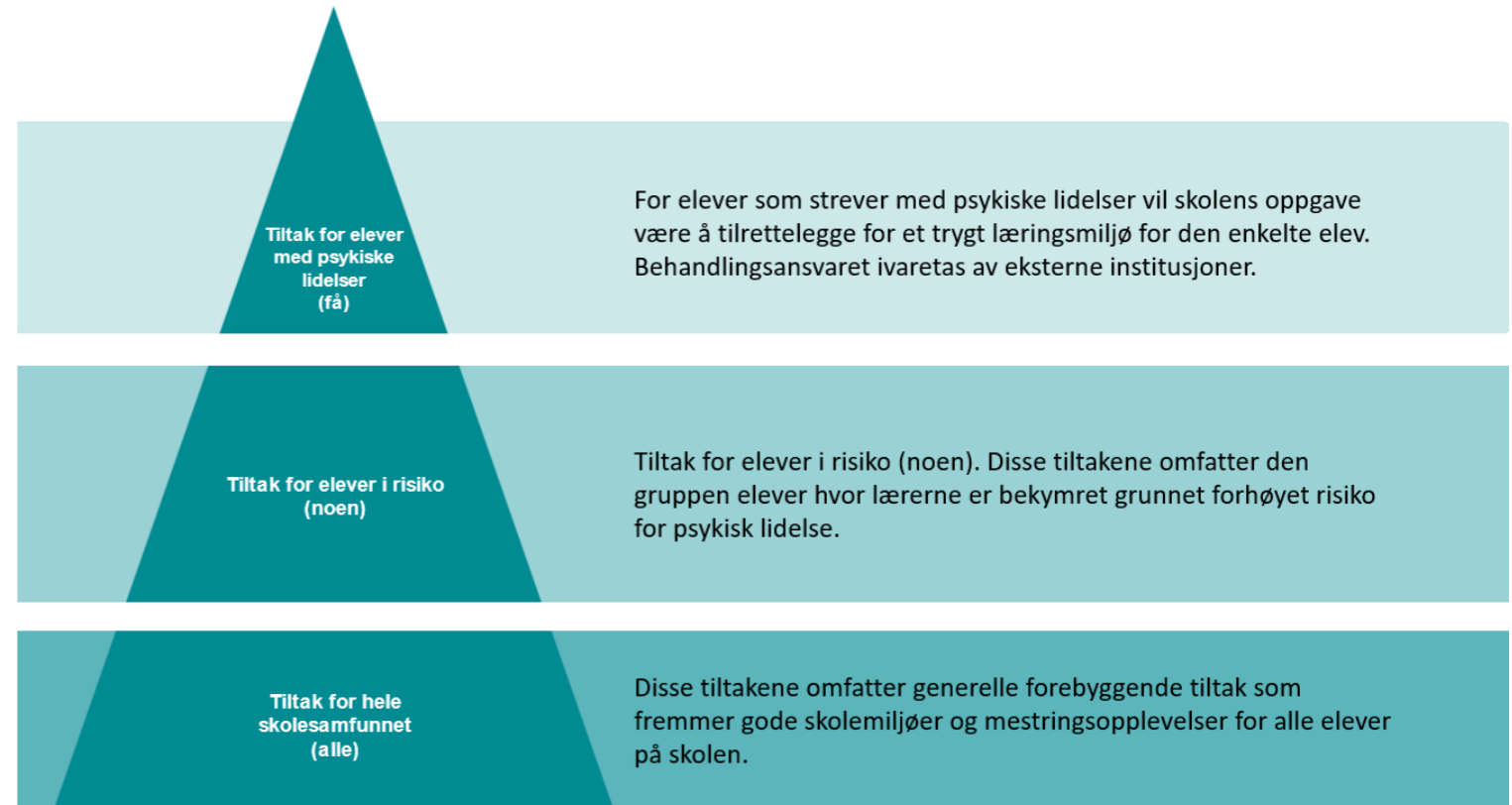
I barne- og ungdomsårene skjer det en enorm utvikling kroppslig og mentalt. Å legge til rette for en sunn utvikling av selvfølelsen er et felles prosjekt som blir til i samspillet mellom ungdommens hjem, skole og andre viktige arenaer hvor ungdommen er. Hvordan ungdommen møtes av sentrale voksenpersoner, slik som foreldre, trenere, lærere og andre voksenpersoner i skolen, kan være av stor betydning for utvikling av god selvfølelse. I ungdomsårene spiller jevnaldrende en større rolle i ungdommens liv. Da blir skolens oppgave å legge til rette for gode relasjoner mellom elever, og den enkelte ansatte i skolen blir en rollemodell for hvordan man skal være med hverandre og hvordan man omgås hverandre på en god måte.

## Hva kjennetegner en positiv relasjon mellom elev og lærer:

- Læreren kjenner til elevens bakgrunn, interesser, emosjonelle behov og faglige nivå, og gir uttrykk for dette ovenfor eleven.
- Læreren forholder seg til eleven på en imøtekommende og respektfull måte.
- Læreren viser at han/hun trives sammen med elevene.
- Læreren tilbyr god og strukturert hjelp og støtte i både faglige og sosiale utfordringer.
- Læreren hjelper eleven med å reflektere over egen læring og tenkning.

# Arbeid med psykisk helse og læring

Tiltak for arbeid med psykisk helse og læring kan implementeres på tre nivåer:



## Tiltak for hele skolesamfunnet (alle)

### Arbeid med klasseledelse

Forskningslitteraturen viser at kvaliteten på lærerens klasseledelse er den faktoren som betyr mest for elevenes læringsutbytte. En relasjonelt orientert klasseledelse er en viktig betingelse for å kunne forebygge at både utfordringer med læring og psykiske vansker oppstår. De fleste tilnærminger til klasseledelse legger vekt på å fremme gode relasjoner mellom lærere og elever og mellom elever. Relasjoner handler om den grunnleggende kontakten mellom lærer og elev og påvirker både undervisningen og samhandlingen i klassen. Kvaliteten på relasjonen mellom lærer og elev viser klar sammenheng med elevers psykiske helse. Forskning har også vist til at relasjonen mellom lærer og elev har sammenheng med hvordan elevene opplever undervisningen, trivsel og den atferden de viser på skolen. Læreren er en av elevenes viktigste støttespillere, og bør derfor inneha nok kunnskap om elevenes særlige behov for å kunne hjelpe disse elevene best mulig.

## Følgende punkter er forslag til hvordan man som lærer kan jobbe med klasseledelse:

- Kunnskap om elevene:
  - Bli kjent med elevene gjennom å innhente opplysninger om elevens interessefelt og skoleerfaring. Viktig informasjon kan handle om hva som fungerer og ikke, læringsstil og læringsstrategier. Denne informasjonen kan innhentes gjennom samtaler med eleven og hjemmet, og eventuelt gjennom andre samarbeidspartnere.
- God struktur på skoledagen
  - Start skoledagen med en gjennomgang av hva som skal skje i dag. På samme måte startes hver skoletime med tydelighet rundt målet for timen og hva som forventes.
  - Marker overganger mellom ulike aktiviteter; hva skal avsluttes og hva skal skje etterpå. Når rutinene gjentas øker sjansen for at de vil bli automatisert hos elevene.
  - Gi individuell støtte til de som trenger en ekstra forklaring og/eller påminnelse.
- Etablere regler og rutiner
  - Reglene og rutinene bør ikke være for mange.
  - De bør avspeile det som forventes av alle på skolen, både voksne og elever; at alle skal utvise positiv atferd og respekt for hverandre.
  - De voksne på skolen bør håndheve regler på lik måte og det bør være helt klart hva konsekvensene av regelbrudd er.
- Fysiske rammer og organisering av undervisningsrommet
  - Elevene bør sitte slik at læreren er godt synlig for alle. Dette er viktig når beskjeder skal gis og når det er felles undervisning. Dette vil også sikre at læreren raskt ser elever som trenger ekstra støtte.

- Elevene bør sitte slik at læreren lett kan bevege seg rundt der elevene sitter. Dette skaper en større nærhet til elevene, som igjen gir rom for å gi positiv oppmerksomhet og anerkjennelse til den enkelte.
- Gode beskjeder
  - Læreren bør sikre oppmerksomhet fra elevene før beskjeder gis.
  - Vær tydelig og vennlig når beskjeden gis.
  - Gi en beskjed av gangen. Gjenta denne individuelt til de elever som trenger det.
  - Bruk gjerne visuelle hjelpemidler som støtte til det verbale.
  - Responder positivt når beskjeder følges opp av elevene. Dette vil forsterke ønsket atferd samt styrke lærer-elevrelasjonen.
- Positiv oppmerksomhet
  - Gi anerkjennende kommentarer på det positive som elevene gjør eller forsøker å gjøre.
  - Humor og latter skaper en god og avslappet atmosfære og danner en god ramme for god kommunikasjon og positive relasjoner.

## Skolens plan og rutiner for oppfølging av elever

### Møter

Gode møtearenaer for samarbeid og planarbeid sikrer god informasjonsflyt mellom ansatte i skolen, og kan bidra til tidlig identifisering av ulike behov hos elevene. Slike møter kan være klasselærerråd, avdelingsmøter og elevtjenestemøter. Som lærer kjenner du din skole godt, og da kan det også være at du ser et behov for flere typer møter ut ifra de problemstillingene du møter på din skole. Slike innspill vil være gode å ha for skoleledelsen. Et nært samarbeid med eksterne aktører kan også bidra til en helhetlig tilrettelegging og oppfølging av eleven.

## Samtaler mellom kontaktlærer og elev

Jevnlige samtaler mellom lærer og elev bidrar til å etablere en trygg og god relasjon, som igjen vil gjøre at læreren får muligheten til å fange opp behov for støtte og hjelp, eller oppdage tidlige tegn på at eleven strever psykisk. Dette kan også gjøre det lettere for eleven å ta opp noe som er vanskelig. For tips til hvordan du kan gjennomføre en samtale med elev på en god måte, [se her](#).

## Tett samarbeid mellom skole og hjem

Et nært samarbeid mellom skole og hjem kan være et viktig arbeid for å fange opp vansker før de utvikler seg til noe større. Det kan også være til hjelp for å iverksette forebyggende tiltak.

Hvordan gjennomføre en samtale med elev og eventuelt foresatte ved bekymring for elev:

- Ta opp uroen, ikke vent for å se det an.
- Involver foreldrene dersom eleven ønsker det.
- Still spørsmål som utvider forståelsen av situasjonen, og som skaper en felles forståelse mellom elev, foreldre og skolen.
- Hold fokus på saken: Hvordan kan eleven få bedre utviklingsmuligheter og læringsmuligheter.
- Vær konkret og skill handling/situasjon fra person/egenskap.
- Gi møtene innhold, klar målsetting og tydelig struktur.

## Rutiner ved fravær

Fravær kan være et symptom på psykiske plager. Gode og nøyaktige rutiner for fraværsføring kan derfor være avgjørende for tidlig identifisering av vansker. Les mer om dette [her](#).

## Tiltak for elever i risiko (noen)

Tiltak tilpasset grupper i risiko eller med felles utfordringer kan gjennomføres ved at det settes inn ekstra innsats i klasser med behov, slik som lesegrupper, mattegrupper, studiestrategihjelp, bruk av tolærer-system og assistent. Det kan også være gruppesamtaler, lærerveiledning eller tverrfaglig samarbeid. PPT kan bistå skolene med et slik arbeid.

Det kan også være nødvendig med tiltak rettet mot enkeltelever i risiko for utvikling av psykiske vansker, som:

- Hjelp til å komme i gang.
- Sette delmål.
- Hjelp til å organisere og strukturere skolehverdagen.
- Tilgang på eget rom for å hvile/skjermes/ha pauser.
- Fast plass i klasserommet.
- Avtale om planlagt muntlig aktivitet.

## Tiltak for elever med psykiske lidelser (få)

Tilrettelegging for elever med psykiske lidelser starter før eleven kommer inn i klasserommet. For elever som strever med psykiske lidelser vil skolens oppgave være å tilrettelegge for et trygt læringsmiljø for den enkelte elev. Det er viktig at læreren sjekker ut om eleven får hjelp for sine vansker dersom skolen oppdager eller mistenker at en elev strever psykisk i et slikt omfang at det kan være snakk om en psykisk lidelse.

Hvis eleven ikke har fått hjelp eller behandling, er det skolens oppgave å hjelpe eleven med å opprette kontakt med riktig instans. Tett oppfølging av elever og tett samarbeid mellom skole og hjem ligger til skolens ansvarsområde, mens behandlingsansvaret skal ivaretas av eksterne institusjoner

## Hva gjør du dersom du er bekymret for en elev?

Som lærer i videregående skole er du nok viktigere enn du tror for ungdommen du møter i arbeidshverdagen din. Du kommer tett på elevene og deres liv, og observerer og hører om ting som gjør deg bekymret. Det kan dreie seg om høyt fravær, endret atferd, manglende motivasjon og energi eller uttalelser fra elever om at de ikke har noe å leve for. Som lærer er du i en posisjon hvor du ser ungdommen i det daglige, og du vil ofte være en av de første voksne som ser om ungdommen strever med sin psykiske helse. Psykiske lidelser kan være enklere å behandle hvis de oppdages tidlig, og tiltak som settes inn i skolen og i ungdommens hverdag kan være de mest nyttige tiltakene.

I denne delen av veilederen er det samlet tips og råd om hva du kan gjøre dersom du er bekymret for en elev. Ta en samtale med eleven raskest mulig. Drøft saken med nærmeste leder, og vurder hvilke tiltak skal settes i gang. Avklar om det er nødvendig å søke råd hos elevtjenesten, PPT eller skolehelsetjenesten. Ved mistanke om omsorgssvikt, vold eller overgrep skal det meldes til barnevernstjenesten. Konkrete hendelser knyttet til vold eller seksuelle overgrep skal i tillegg meldes til politiet.

## Den vanskelige samtalen

Vår viktigste kilde til informasjon er eleven selv. Det kan være utfordrende å finne tid til å ta en samtale med eleven og kanskje vegrer du deg fordi du er usikker på hvordan du skal ta imot det eleven kan komme til å si. Hovedregelen er likevel at den som har best kjennskap til og relasjon til barnet bør gjennomføre en slik samtale. Husk at du alltid kan søke støtte hos for eksempel ledelsen på skolen, helsesykepleier, kollegaer eller PPT. Noen ganger er det lurt at noen av disse er med inn i samtalen.

### Forberedelse

- Samle informasjon fra andre lærer som kjenner barnet. Deler de din bekymring?
- Tenk gjennom:
  - Hva er hensikten med samtalen?
  - Hva er det jeg ønsker å vite mer om og hvordan kan jeg spørre?
  - Hvordan vil jeg komme til å reagere?
  - Hvordan kan jeg ta imot og ta videre det eleven kommer med?
  - Hvordan kan jeg koble meg på ungdommen? Er vedkommende stille, avvisende, i forsvar, åpen?

### Gjennomføring

- Gi eleven opplevelsen av at du ikke ser på ham/henne som vanskelig, men som en elev som *har* det vanskelig.
- Inviter til elevsamtale.
- Fortell eleven at du er bekymret.
- Forklar hvorfor du er bekymret, og hva du bygger din bekymring på. Vis til noe som er observert, eller til noe eleven har sagt. Si at du kan ha tolket feil.
- Vær konkret, og tør å spør direkte rundt dine bekymringer.
- Gi eleven rom til å snakke. Ikke vær redd for stillhet.

### Hva øker sannsynligheten for at elever åpner seg?

- Vær tydelig på hvorfor du ønsker å prate med eleven.
- Forklar at du har taushetsplikt, og at du alltid vil avklare med eleven hva som skal formidles videre til foreldre, andre lærere eller hjelpeapparat.
- Speil eleven ved å sette ord på det du observerer og hører. Eksempelvis:
  - «Jeg ser at dette er vanskelig for deg å snakke om...»
  - «Så du opplever at det er utrygt å snakke høyt i klassen, fordi enkelte elever gir deg blikk...»
- Vis at du står støtt og kan ta imot det eleven kommer med uten å bli overveldet.
- Dersom eleven er stille og svarer mye «vet ikke» kan lukkede spørsmål hjelpe.

### Hvis eleven avkrefter dine bekymringer

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

### Hvis eleven bekrefter dine bekymringer

- Respekter det eleven forteller.
- Ikke lov for mye.
- Avklar veien videre.
  - Dersom eleven har åpnet seg for deg, spør hva eleven ønsker at du skal gjøre med informasjonen. Hva forventer eleven at kommer til å skje?
  - Avklar hvem får du tillatelse til å snakke med i etterkant.
  - Bli enig med eleven om både kortsiktige og langsiktige tiltak.
  - Dersom det er fare for liv og helse må du informere eleven om at du har en plikt til å handle. Hvis du er usikker kan du drøfte saken anonymt.
- Hvis eleven ikke samtykker til at du deler informasjon har du alltid mulighet til å drøfte anonymt med helsesykepleier, PPT, barnevern eller andre hjelpeinstanser.
- Gjør en ny avtale med eleven.

### I etterkant

- Hvordan er rutinen på din skole, og hvem kan du henvende deg til for å få bistand?
- Finn støttepersoner som kan hjelpe eleven.
- Drøft anonymt om du er usikker på om din plikt til å handle er utløst.





# Mobbing og utestenging

Mobbing og krenkelser utspiller seg i økende grad som utestenging i dagens ungdomsmiljøer. Utestenging forgår ved at elever kommuniserer negativt til og om en medelev. Dette kan gjøres ved aktiv ekskludering fra deltagelse i aktiviteter, sosiale medier, baksnakking, ryktespredning og negativt kroppsspråk. Mobbingen kan starte i det små, for så å utvikle seg slik at eleven til slutt blir avvist av de fleste medelevene.

Utrygt klassemiljø og svak klasseledelse er risikofaktorer for at mobbing oppstår og får utvikle seg i et skolemiljø. Ønske om å øke sin egen status i klassen/vennegjengen, kan være en grunn til at en gruppe elever finner et offer. De som ønsker status og makt står for igangsettelsen og de som er usikre på sin egen posisjon blir med på utestengingen for å sikre sin egen trygghet i gruppa.

Det er lett å forveksle mobbingen med at det har oppstått en konflikt. I utgangspunktet er det kanskje ikke forskjell i maktposisjonen mellom den som mobber og den som blir mobbet. Her blir det sentralt å få tak i elevenes opplevelse. Dersom den ene parten opplever situasjonen som vanskelig, mens den andre ikke preges av det som foregår, er det mye som tyder på at det har oppstått en mobbesituasjon.

## Hvordan kan mobbing/utestenging komme til uttrykk på skolen?

- Eleven som utsettes for mobbing/utestenging kan få økt fravær, være mer nedstemt, og/eller trekke seg tilbake fra medelever og andre.
- Negativt kroppsspråk mellom elevene.
- Utøverne av utestengingen kan gi uttrykk for en holdning som viser at de ikke har empati for offeret.

## Hva kan du som er ansatt på skolen gjøre?

- Jobb aktivt med [klasseledelse og relasjoner](#)
- Ved mistanke om mobbing og/eller utestenging, prat med den du tror blir utsatt. Forsøk å skap en god samtale der du formidler at du ser at relasjonene er ugreie.
- Gjør kollegaer oppmerksomme på situasjonen.
- Vær særlig oppmerksom i situasjoner der eleven kan utsettes for mobbing, for eksempel gruppearbeid, ustrukturerte læringssituasjoner, ved å utøve tydelig klasseledelse.
- Oppmuntre eleven til å se etter positive relasjoner og søke mot disse.
- Eleven kan bli utsatt for utestenging hele døgnet gjennom sosiale media. Ha dialog med hjemmet for å hjelpe eleven til å skape trygghet hjemme.
- Dersom det dreier seg om en 9A-sak, må skolens prosedyrer følges.
- Sikre at den utsatte eleven får ivarettatt psykisk helse ved å tilby en kvalifisert samtalepartner.
- Det er viktig at ofre for mobbing får klare tilbakemeldinger på at ansvaret ligger hos dem som utøver mobbingen og at det ikke er deres skyld.

# Bekymringsfullt fravær

Bekymringsfullt fravær kjennetegnes av et sterkt ubehag knyttet til å gå på skolen, og er ofte knyttet til emosjonelle problemer som angst og depresjon. Elever som strever sosialt er i risiko. Bekymringsfullt fravær kan også oppstå hos elever som ikke er emosjonelt sårbare, og hvor faktorer ved skolehverdagen som mobbing, utestenging, uforutsigbarhet og utrygghet er underliggende for problematikken. I andre tilfeller er fraværet relatert til forhold hjemme eller andre faktorer utenom skolen.

Bekymringsfullt fravær kan oppstå plutselig, men som regel skjer det en gradvis utvikling med økende fravær. Skolefravær kan utløses av en eller flere årsaker, f.eks. sykdom, men opprettholdes av andre faktorer, f.eks. at eleven blir hengende etter faglig. Dersom fraværet har vart over tid er ofte årsakene komplekse. Kartlegging av opprettholdende faktorer er derfor svært viktig når vi skal planlegge tiltak. Det er viktig at tiltak settes inn så tidlig som mulig, og at de justeres underveis. Tiltakene må tilpasses elevens psykiske fungering og utformes i samarbeid med eleven. Langvarig skolefravær kan ha store konsekvenser for elevens utvikling faglig, sosialt og emosjonelt.

## Hvordan kan bekymringsfullt fravær komme til uttrykk på skolen?

- Problematikken kommer først til uttrykk gjennom unngåelse av enkelte fag og aktiviteter, før det utvikler seg til et mer omfattende skolefravær.
- Fraværet øker ofte ved overganger som fra ungdomsskolen til videregående, etter ferier eller langvarig sykdom.
- Også små overgangssituasjoner i løpet av en skoledag, som fra et klasserom til et annet, kan være vanskelige for disse elevene.

## Hva kan du som er ansatt på skolen gjøre?

- Se etter mønster i fraværet; har eleven mye fravær i enkelte fag eller spesielle tidspunkt på dagen/i uka?
- Ta tidlig kontakt med foresatte ved mistanke om utvikling av bekymringsfullt fravær.
- Utelukke at mobbing og/eller utestenging kan være underliggende for fraværet. Være oppmerksom på at eleven ofte ikke vil fortelle om dette, og at det kan være spesielt vanskelig å oppdage dersom mobbingen skjer på nett.
- Signalisere at eleven er ønsket på skolen, gjennom å regelmessig sende SMS og ringe, samt sørge for at eleven får ukeplaner og informasjon. Dette gjelder også elever som har vært lenge borte fra skolen. Sistnevnte er viktig for å gi disse elevene en følelse at de fortsatt er en viktig del av klassen, og at de hører til.
- Ha regelmessige samtaler med eleven om dagen eller uka som har gått, og gjennomgang av neste dag/uke.
- Avtale et «trygt sted», for eksempel et hvilerom e.l., som eleven kan trekke seg tilbake til ved behov, som et alternativ til å dra hjem.
- Hjelp eleven med å inngå og holde liv i gode vennerelasjoner på skolen. Noen har behov for veiledning i det sosiale samspillet, eller sosial ferdighetstrening.
- Trygge eleven i overgangssituasjoner. Oppstarten forberedes for eksempel gjennom at eleven får møte nye lærere før sommerferien, at foreldrene kontaktes for informasjonsutveksling før oppstart, at eleven får ukeplan i god tid, og at det avtales tidspunkt for samarbeidsmøter allerede ved oppstart.
- For eldre elever, og særlig dem som også strever med angst/depresjon og har vært borte fra skolen lenge, er det viktig at tilbakeføringen skjer gradvis og forsiktig, for eksempel at man starter med avtalte timer og lærere, og øker på etter hvert som eleven opplever mestring
- Om tiltakene skolen setter inn ikke fungerer, må skolens støttefunksjoner, som PPT eller fastlege, kontaktes.



# Ensomhet

Det å være *alene* og det å kjenne på *ensomhet* kan være to ulike opplevelser. Ensomhet defineres som et savn etter sosial kontakt, og er en vond følelse av å ikke ha tilstrekkelig eller tilfredsstillende kontakt med andre. Forskning viser at sosial isolasjon og ensomhet er forbundet med en rekke fysiske og psykiske helseplager, som hjerte- og karsykdom, stress, søvnproblemer, angst og depresjon.

En undersøkelse på livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at ensomhet har økt blant unge under denne perioden (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020). Forebygging av ensomhet vil kunne bidra til bedre psykisk helse og et bedre læringsmiljø for den enkelte elev. Forebygging av ensomhet kan også bidra til å forebygge skolefravall, da det viser seg at å prioritere et godt sosialt miljø på skolen, hvor elevene føler at de hører til og er inkludert i fellesskapet ved skolen, er faktorer som kan bidra til at elevene fullfører skolen.

## Hvordan kan ensomhet komme til uttrykk på skolen?

Ensomhet kan være vanskelig å oppdage, fordi det kan komme til uttrykk på så mange forskjellige måter. En elev kan ha mange venner rundt seg, men fortsatt føle seg ensom.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Sørg for at det brukes god tid på bli kjent-fasen i starten av året.
- Øke elevenes sosiale kompetanse gjennom undervisningen.
- Bruke tid på å integrere folkehelse og livsmestring som tema i undervisningen
- Bruke metoder som VIP-programmet og VIP-makkerskap. Disse kan dere lese mer om [her](#).



I [verktøykassa](#) finner du en liste over tiltak som kan være forebyggende i forhold til utvikling av bekymringsfullt fravær hos elever.

# Stress

Stress kan i mange sammenhenger være en positiv aktivering og et nødvendig indre press som gjør at vi klarer å prestere på et høyt nivå når vi skal løse en oppgave. Dersom vi opplever å mangle ressurser for å innfri de krav og forventninger vi står overfor, kan stress derimot bli negativt og hindre oss i å yte vårt beste. Dersom vi ikke klarer å håndtere negativt stress på en hensiktsmessig måte, og det negative stresset vedvarer over tid, kan det få store konsekvenser for den fysiske og psykiske helsen vår. Det er derfor viktig å fange opp de elevene som gir uttrykk for mye stress.

Forskning viser at skolesituasjonen fremstår som en av de faktorene som er tettest knyttet til stressrelaterte psykiske helseplager hos ungdom. Stress hos unge kommer ofte som en følge av høye forventninger til prestasjoner, ønsker og ambisjoner om å komme inn på bestemte skoler og utdanninger, langvarige bekymringer knyttet til faglig mestring eller lærevansker, samt lekser, prøver og tidsfrister for skolearbeid. Sosiale forhold som ensomhet, ønske om å være i en bestemt vennegjeng, bli holdt utenfor fellesskapet, eller en dårlig relasjon til en lærer kan bidra ytterligere til stress.

Det skolerelaterte stresset er størst mot slutten av ungdomstrinnet og på slutten av videregående skole. Flere jenter enn gutter opplever stress i forbindelse med skolearbeidet: 66 % av jentene oppgir at de ofte er utslitte pga. skolearbeid, mens 45% av guttene rapporterer det samme.

## Hvordan kan stress komme til uttrykk på skolen?

- Fokus på karakterer og prestasjon.
- Et negativt/pessimistisk fokus på egne muligheter.
- Engstelse og irritasjon .
- Leverer ikke inn innleveringer innen fristen.
- Vansker med konsentrasjon og å holde fokus.
- Eleven isolerer seg sosialt.
- Eleven opplever fysiske symptomer, som hodepine og magesmerter.
- Søvnvansker, slitenhet og i verste fall utbrenthet.'

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Forsøk å dempe fokuset på prestasjon gjennom å skape et trygt og inkluderende læringsmiljø i klassen.
- Ha fokus på å etablere og vedlikeholde en god relasjon til elevene.
- Hjelp eleven med å sortere, prioritere og organisere skolearbeidet.
- Gi støttende og oppmuntrende kommentarer.
- Skap forutsigbarhet og oversikt.
- Hjelp eleven med å fordele arbeidsbelastningen.
- Hjelp eleven til å se faglig utvikling og fremgang.
- Gi god undervisningsvurdering der konkrete, realistiske mål utarbeides sammen med eleven.
- Tilby opplæring i stressmestring og studieteknikk i starten av skoleåret.



# Tristhet og depresjon

Å være trist er veldig vanlig, og er en naturlig reaksjon på noe konkret som har skjedd, eller summen av flere ting over tid. Man kan være trist i mange dager, eller over flere uker. Først når ungdommen har hatt et gitt antall symptomer på depresjon over en viss tid, og disse går utover elevens funksjon i dagliglivet, kan vi kalle tilstanden for en depresjon. En depresjon fører til betydelig endring i humør, som vil påvirke alle aspekter av livet og daglig fungering. Det er som om et grått teppe har lagt seg over tankesett, motivasjon og initiativ. Dette gir også fysiske utslag, og både søvn, appetitt og energinivå kan bli endret. Ungdom som er deprimerte, føler ofte på håpløshet og skyldfølelse.

## Hvordan kan tristhet og depresjon komme til uttrykk på skolen?

- Nedsatt stemningsleie.
- Redusert energi og økt trøtthet.
- Søvnvansker er vanlig og vil kunne føre til fravær.
- Grubling og pessimistiske tanker vil kunne komme til uttrykk.
- Eleven kan vise mindre interesse og engasjement for ting eleven tidligere var opptatt av.
- Trekker seg tilbake sosialt.
- Blir lettere irritert.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Du kan først snakke med eleven, og forsøk å få tak i elevens opplevelse av situasjonen. Forsøk å kartlegg elevens nettverk, og om eleven har noen å snakke med.
- En viktig opprettholdende faktor i depresjon er grubling. Man tror at man kan tenke seg ut av problemene sine og det som er vanskelig. Som voksen er det viktig å anerkjenne og lytte til eleven, men samtidig forsøke å bryte dette mønsteret.
- Noe av det som er viktig dersom en elev er deprimert er å holde kroppen i gang, og stimulere til aktivitet, selv om dette kan kjennes tungt. For noen hjelper samtaler, for andre er det lystbetonte aktiviteter som er viktigst.
- Det viktigste fra skolen sin side er å vise støtte, oppmuntring, og om mulig fire på kravene en periode. Det kan være nyttig å fortelle eleven og sammenhengen mellom depresjon og skolefungering.

# Angst

Angst er, sammen med depresjon, den hyppigst forekommende psykiske lidelsen blant ungdom. Angst er en følelse som gjør at kropp og hode forberedes på en utfordring eller trussel. En viss grad av angst kan gjøre at man yter sitt beste på en prøve eller en framføring. En angstlidelse kjennetegnes av overdreven frykt og bekymring som gir ungdommen mye ubehag og påvirker elevens livskvalitet og fungering hjemme, med venner og/eller på skolen. Det finnes flere typer angstlidelser, hvorav noen er forbundet med spesielle situasjoner eller objekter, som fremføringer eller edderkopper. Andre former for angst kjennetegnes av vedvarende bekymringer, eller plutselige panikkanfall. Ungdommer med angst har ofte overdrevent mange bekymringer, f.eks. om lekser eller innleveringer er godt nok gjort, og kan grue seg mye til vurderingssituasjoner.

Du som arbeider direkte med ungdom kan, med god kunnskap om angst, oppdage problematikken før den går utover ungdommens funksjonsnivå og normalutvikling i større grad. Engstelige elever har ofte lav selvfølelse og negative forventninger til egen mestring. Samtidig har elever med angst behov for å bli utfordret innenfor trygge rammer. Det er derfor spesielt viktig at disse elevene opplever et positivt og støttende skolemiljø med gode relasjoner både faglig og sosialt, hvor det er lov å gjøre feil. For engstelige elever er det viktig å ha en tillitsfull relasjon til læreren sin for å kunne utfordre egne grenser.

## Hvordan kan angst komme til uttrykk på skolen?

- Fysiske symptomer som hjertebank, magesmerter, kvalme, rødming, skjelving m.m.
- Søvnproblemer som går utover skolearbeidet.
- Unngåelsesatferd knyttet til vurderingssituasjoner, sosiale situasjoner osv.
- Kan være lett irritabel og sint.
- Trekker seg unna medelever.
- Er lite muntlig aktiv.
- Går mye ut av klasserommet, på do osv.
- Forsøker å gjøre seg «usynlig» og er stille sammen med andre.
- Trygghetsatferd som å sette seg nærmest utgangen osv.
- Stort behov for kontroll og forutsigbarhet.
- Virker ukonsentrert og urolig.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Dersom du observerer eller får vite at en elev mye bekymret eller engstelig, kan du innlede en samtale med eleven med å si «jeg ser/forstår at du har det vanskelig – er det noe som plager deg nå, eller er det noe vi kan snakke om etter timen?».
- I samtalen kan du forsøke å kartlegge hvordan angsten arter seg for eleven, slik at det blir lettere å sette inn tiltak.
- Du kan også forsøke å normalisere gjennom å snakke om angst som en normal følelse, og hvordan mange elever har det slik i forbindelse med situasjoner i skolen.
- Ofte gir engstelige elever negative instruksjoner til seg selv av typer «dette får jeg ikke til», «dette klarer jeg aldri», «dette er ikke bra nok» osv. Du kan utfordre disse gjennom å presentere mer realistiske og konstruktive måter å tenke på.
- Du kan hjelpe eleven ved å gi hyppige konstruktive tilbakemeldinger og formidle positive forventninger.
- God informasjon om når og hvordan evalueringer gjennomføres, kan bidra til å dempe frykt for evalueringssituasjoner.
- Dersom skolen observerer betydelig funksjonstap hjemme eller på skolen, bør ungdommen få profesjonell hjelp.



I [verktøykassa](#) kan du finne tips til hvordan du kan hjelpe en elev som opplever et angstanfall.

# Selvskading

Selvskading defineres som skade en person har påført seg med vilje, uten intensjon om å dø. Eksempler kan være kutting, kloring, å slå seg selv, brenning, eller overdosering av medisiner. Den som selvskader kan bruke en eller mange metoder, og den medisinske farlighetsgraden varierer fra overflatiske småskader til livstruende skader. Det er derfor ofte vanskelig å skille mellom selvskading og selvmordsforsøk. Det er tre ganger så mange jenter som gutter som selvskader.

På den ene siden kan selvskading dreie seg om å mestre overveldende følelser, som for eksempel angst eller tristhet. På den andre siden kan selvskading ha en mellommenneskelig funksjon, der det å øke støtte eller unngå urimelige eller uønskede krav er funksjonen. Det er en problemløsningsstrategi som kan virke hjelpsom på kort sikt, men er svært destruktiv på lengre sikt.

Noen ganger oppstår det situasjoner på skolen der det synes som om selvskading smitter. Det å høre om og se andre som selvskader kan gjøre at andre ungdommer også ønsker å utforske dette. Dette gjelder særlig hvis selvskading omtales på en romantiserende måte, og som en løsning heller enn et problem. Noen av ungdommene vil allerede kunne være i kontakt med spesialisthelsetjeneste, mens andre har en problematikk som kan behandles innen kommunens helse- og omsorgstilbud. Det å gi nøktern informasjon om selvskading til klassen vil kunne redusere behovet for å utforske dette på egenhånd hos dem som ikke er i fare for skjevutvikling.

## Hvordan kan selvskading komme til uttrykk på skolen?

- Eleven kommer på skolen med uforklarlige sår og rifter, brennmerker, blåmerker og/eller arr.
- Eleven virker ukonsentrert og urolig.
- Eleven trekker seg tilbake sosialt.
- Skolen kan få nyss om risikoatferd utenom skolen som høyt alkoholforbruk eller farlig atferd i trafikken.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Det er viktig å vite hva som er beskyttende faktorer mot selvskading: Det å ha nære relasjoner til foreldre, jevnaldrende og øvrig familie preget av god kommunikasjon, der ungdommen får hjelp og støtte til å løse problemer, ventilere frustrasjoner og håndtere konflikter. Dette vil gi dem sunne mestringsstrategier når livet er vanskelig. Det å ha god selvfølelse gir en bedre evne til å håndtere motgang ved hjelp av god problemløsning.
- Det du kan gjøre som lærer ved mistanke om at en ungdom selvskader, er å ha en aktiv holdning, og tørre å spørre. Du kan hjelpe eleven til å sette ord på det som er vanskelig, og ta dem på alvor.
- Ungdom som selvskader skal alltid ha hjelp. Altfor mange tror selvskading vil gå over av seg selv. Derfor ignorerer de det. Noen mener det er best ikke å gi det oppmerksomhet og synes det er farlig å snakke om, for da blir skadingen verre. Dette er feil.
- Det er viktig å snakke med eleven for å redusere skyldfølelse, og gi håp om at det finnes hjelp for dette. Mange vil ha en avvisende holdning til både kontakt og det å ta imot hjelp. Det er viktig å vise at man tåler å bli avvist, tørre å forsøke igjen, og fortsette å vise at man ser og bryr seg om eleven. Dette vil forsterke relasjonen og gjøre at man lettere kommer i posisjon til å hjelpe senere.
- Hvor lenge man skal vente med å dele bekymringen med andre er selvfølgelig avhengig av alvorlighetsgraden. Der du har en alvorlig bekymring for liv og helse kommer meldeplikten foran hensynet til elevens motstand mot å ta imot hjelp.



I [verktøykassa](#) kan du finne råd om hva du kan foreta deg dersom det kommer fram at en elev har selvmordstanker.

# Konsentrasjonsvansker og ADHD

ADHD er en nevrobiologisk utviklingsforstyrrelse, og kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker/konsentrasjonsvansker, impulsivitet og/eller forstyrret aktivitetsnivå. Vi snakker om at en ungdom kan ha ADHD dersom han/hun har et visst antall definerte symptomer over en viss tid. Disse symptomene må påvirke barnets funksjonsevne i høy grad i minst to sosiale miljøer - vanligvis hjemme og på skolen. Barn og unge med ADHD har oftere enn andre ungdommer tilleggsvansker, gjerne andre nevrouviklingsforstyrrelser eller ulike former for lærevansker. Barn med ADHD kan være særlig følsomme for ytre stimuli fra synsinntrykklyder og berøring.

De fleste friske ungdommer er urolige eller har vansker med å konsentrere seg noen ganger. Det betyr ikke at de har konsentrasjonsvansker eller ADHD. Selv blant eldre barn og ungdommer avhenger den tiden de kan være konsentrerte av deres interesse for den aktuelle aktiviteten. De fleste tenåringer kan lytte til musikk eller snakke med vennene sine i timevis, men de kan være langt mindre fokuserte på hjemmeleksene.

Det er viktig å være klar over at symptomene for ADHD kan være også kan indikere omsorgssvikt, traumatiske opplevelser eller at ungdommen på annen måte er utsatt for noe som virker på konsentrasjonen.

## Hvordan kan oppmerksomhetsvansker og ADHD komme til uttrykk på skolen?

- Høyt aktivitetsnivå, impulsiv, uro i hender og føtter, må fikle med noe.
- Klarer ofte ikke å være fokusert på detaljer eller gjør uforsiktede feil i skolearbeidet eller i andre aktiviteter
- Det kan virke som om ungdommen dagdrømmer, og ikke er oppmerksom på det som skjer i klasserommet.
- Ser ofte ut til å ikke høre etter når de blir snakket til, og har vansker med å få med seg beskjeder.
- Har ofte vansker med å organisere oppgaver eller aktiviteter.
- Unngår ofte eller misliker oppgaver som krever vedvarende tankevirksomhet, slik som skolearbeid eller hjemmelekser
- Vansker med å komme i gang med oppgaver, holde fokus på oppgaven, og fullføre til rett tid.
- Kan ha vanskeligheter med å få med seg riktig utstyr til riktig tid.
- Noen kan ha tilleggsvansker i form av lærevansker som lese-, skrive- eller matematikkvansker.
- Noen kan ha vansker med å jobbe raskt og effektivt.
- Har vansker med å vente på tur, og avbryter andre i samtaler eller aktiviteter.
- Er svært snakkesalige, og snakker raskt.
- Forlater ofte pulten sin i klasserommet eller i andre situasjoner der man forventer at de sitter ved pulten
- Lar seg lett distrahere av ytre stimuli som lyder, ting som skjer utenfor klasserommet osv.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Disse elevene har ofte stort behov for hjelp med struktur og organisering av skolehverdagen. En tydelig plan for timen, dagen og uka kan være til stor hjelp.
- Forutsigbarhet og faste rutiner frigjør mye energi for elever med konsentrasjonsvansker. Skap trygghet i klassemiljøet som struktur på timene, faste sitteplasser, at lærer styrer hvem som samarbeider, håndsopprekking når noe skal besvares, egne klasseregler som klassen utarbeider sammen med lærer.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet, varier undervisningen, legg gjerne opp til korte økter med konsentrert arbeid, variasjon mellom konsentrert arbeid og praktisk arbeid, og bruk visuelle hjelpemidler i undervisningen.
- Redusert mengde fagstoff og hjemmearbeid. Avtale med elev og foresatte hva som er nok.
- Sette av nok tid til å jobbe med oppgaven som blir gitt.
- Unngå store mengder med muntlig informasjon på en gang, og ta en ekstra sjekk for å sikre at eleven har fått med seg beskjeden og/eller forstått oppgaven.
- Gi eleven mulighet til å skjerme seg.
- Tenk på elevens plassering i klasserommet. Mange kan lett distraheres av lyder og hendelser utenfor.
- Gjør avtale med eleven om bruk av hjelpemidler for å bedre konsentrasjon, for eksempel støyreducerende ørepropper.





## De stille elevene

I de fleste klasserom sitter det en eller flere elever som de andre elevene og læreren knapt merker at er til stede. Det kan være ulike årsaker til at en elev er stille og nesten usynlig i klasserommet. Noen elever er naturlig sjenerte, introverte eller strever med nedstemthet eller engstelighet. Det kan også ligge en skjevutvikling i psykisk helse bak utfordringen (mobbing, omsorgssvikt, traumer), manglende sosial kompetanse eller en ekspressiv språkvanske.

For læreren vil det være utfordrende å vurdere denne eleven faglig, samtidig som det skaper bekymring for om eleven har det bra. Det kan være utfordrende for deg som lærer å etablere en relasjon til disse elevene, og eventuelt komme i posisjon til å hjelpe. For medelevene kan denne eleven være vanskelig å nå inn til og resultatet kan bli sosialt utenforskap. Alle mennesker har et behov for å bli sett og hørt og disse elevene vil oppleve en dobbelthet: det å ikke bli sett er vanskelig, mens det å få oppmerksomhet er helt forferdelig.

Det er viktig å være oppmerksom på de stille elevene. Det å gjennomføre videregående opplæring og å senere klare å møte arbeidslivet kan bli utfordrende om de ikke får hjelp til å komme ut av stillheten.

### Hvordan kan problematikken komme til uttrykk på skolen?

- Eleven er sosialt tilbaketrukket fra klassen, og unngår gruppearbeid.
- Uteblir i situasjoner som krever at eleven må stå foran klassen.
- Eleven er svært lite muntlig aktiv, og tar lite initiativ til sosial samhandling med andre.
- Eleven er mye alene i friminutt.

### Hvordan kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Forsøk å avklare årsaken til stillheten. Ta initiativ til en samtale med eleven, elevens foresatt, og eventuelt lærer på grunnskolen. Årsaken vil være avgjørende for hvilke tiltak det er best å iverksette.
- Det at du som lærer har «sett» denne eleven, er det viktigste av alt. Fortsett å se eleven og gi respons der det er naturlig. Respekter at eleven ikke ønsker å bli satt i fokus foran andre.
- Gjør kolleger oppmerksomme på elevens utfordringer, og jobb sammen for å skape trygghet.
- Skap trygghet i klasserommet og gjør en ekstra innsats for å skape et godt [læringsmiljø](#).
- Ha fokus på klasseledelse der lærer setter sammen grupper og læringspar der du tror eleven vil føle seg trygg.
- Jobb med relasjonen til eleven gjennom uformelle og formelle elevsamtaler, der du viser at du ser eleven og gir støtte. Bruk «det gode blikket». Hils på eleven hver gang dere møtes.
- Lærer har hovedansvaret for relasjonen, ikke forvent initiativ.
- Legg til rette for gode vurderingssituasjoner: Gå innom eleven og skap en vurderingssituasjon, ikke forvent at han/hun skal svare foran klassen.
- La eleven øve på å eksponere stemmen sin og å være synlig ved å begrense antall tilhørere ved fremføringer eller ved å gi mulighet til å presentere alene foran lærer. Er dette også utfordrende, kan eleven for eksempel spille inn lydfil.



# Traumer

Ulykker, dødsfall og voldtekt er eksempler på *potensielt traumatiske hendelser*. *Psykiske traumereaksjoner* kommer av opplevelser som er så overveldende, intense og uforståelige at hjernen ikke greier å bearbeide inntrykkene på vanlig måte. Dersom disse reaksjonene på en potensielt traumatisk hendelse er kraftige, vedvarer over tid og går utover fungering, kan det være snakk om diagnosen *post traumatisk stresslidelse, PTSD*. Også mindre alvorlige ting kan føre til at barn og unge utvikler symptomer på PTSD. Det vil si at de normale reaksjonene barnet får i møte med noe som er skremmende ikke går over, men at kroppen fortsetter å oppføre seg som om den er i fare. Når slikt traumatisk stress pågår over tid, som ved omsorgssvikt, mobbing, krig og flukt eller gjentatte overgrep, kan barn få utviklingstraumer. Mange negative erfaringer kombinert med mangelen på gode erfaringer preger utviklingen av en ung hjerne. Utviklingstraumer gir diffuse symptomer og reguleringsvansker.

Noen av elevene som har opplevd traumer uttrykker smerten de har inni seg gjennom atferd som utfordrer oss. Det er lett å føle avmakt overfor elever med tung bagasje, men forskning viser at gjentatte erfaringer med trygge og omsorgsfulle voksne er svært viktig for barn og unge som har opplevd store belastninger. Et skolemiljø preget av trygghet, forutsigbarhet og emosjonelt tilgjengelige voksne vil gjøre det enklere for ungdommen som strever.

## Hvordan kan problematikken komme til uttrykk på skolen?

- En nylig oppstått traumereaksjon kan oppdages ved at eleven, tilsynelatende uforklarlig, endrer atferd eller begynner å prestere dårligere enn før.
- Dersom minner om den traumatiske hendelsen trigges kan dette aktivere både følelser og atferd som virker overdreven og uforståelig for omgivelsene.
- Unngåelsesatferd; eleven forsøker å unngå det som minner om det vonde som har skjedd.
- Elever med traumereaksjoner kan:
  - ha vansker med å få tillit til elever og lærere.
  - være skvetten og på vakt.
  - ha spenninger og stress i kroppen.
  - ha vanskelige følelser som tristhet, redsel og sinne.
  - oppleve tretthet.
  - ha konsentrasjonsvansker.

## Hva kan du som ansatt på skolen gjøre?

- Hjelpe til med å identifisere triggere (lukter, lyder, situasjoner) som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos eleven.
- Legge til rette for at ungdommen kan øve på det som er vanskelig i samarbeid med behandler hvis ungdommen går til behandling.
- Informer andre lærere som møter eleven (etter samtykke fra elev). Dette gir eleven større grad av trygghet og forutsigbarhet.
- Avtal med eleven hva eleven kan gjøre når ting blir vanskelig, for eksempel å gå til et bestemt sted, få en kort samtale, høre på musikk, sitte litt på mobilen eller lignende.
- Ikke ta for gitt at eleven greier å regulere seg selv på en aldersadekvat måte i stressende situasjoner, men hjelp til med ytre regulering og støtte.

I denne delen av veilederen har vi samlet noen ressurser vi håper kan være nyttige for deg i møte med eleven.

### Forebyggende tiltak for å fremme skolenærvær

- Legge til rette for en forutsigbar skolehverdag, hvor elevene gis informasjon om hva som skal skje, hvordan og med hvem.
- Legge til rette for et mestringsorientert læringsmiljø hvor elevene opplever å få støtte faglig. Elever med i risiko for å utvikle bekymringsfullt fravær er ofte redde for å få kritikk eller å mislykkes faglig. Det kan derfor være hensiktsmessig å redusere fokuset på konkurranse og testing. Oppnåelige mål og tilpassede oppgaver er viktig for å oppleve mestring, sammen med positive tilbakemeldinger på det de får til.
- Være bevisst at du som lærer har ekstra stor betydning for de sårbare elevene og de som strever sosialt
- Være nøye på å føre fravær, for å oppdage bekymringsfullt fravær tidlig.

### Selvfølelse: Noen tips du som ansatt i skolen kan gi til ungdom

- Følg kontoer på sosiale medier med de samme interessene som du har, eller som gir deg inspirasjon. Slutt å følge influensere som gir deg en dårlig følelse.
- Snakk om det som skjer i livet ditt, både det som er bra og det som er vanskelig, med de rundt deg.
- Det er lov å si nei og å sette grenser for seg selv dersom noe føles feil. Det er alltid lov å ombestemme seg.
- Ha som mål å si noe fint til noen hver dag. Det gjør dagen litt bedre for den som får komplimentet, og deg selv.
- Det er lov å ikke vite. Du kan stille «dumme» spørsmål, svare at du ikke vet eller ikke forstår, eller spørre om hjelp, og du trenger ikke skamme deg for det.
- Når du kjenner at du ikke har det godt med deg selv, prøv å legg merke til hvordan du snakker til deg selv når du har det sånn. Ville du sagt det samme til en god venn? Hva ville du sagt til noen du var glad i som hadde det vanskelig?

### Hvordan hjelpe en elev med angstanfall?

- Dersom du merker at en elev har angstanfall eller er i ferd med å bli overaktivert, kan du si «jeg ser at du skjeller litt og at du puster litt raskt. Det går bra, selv om det er ubehagelig nå. Jeg er her og vil hjelpe deg».
- Dersom eleven har sterk angst eller et angstanfall, kan det være godt for eleven å få litt fysisk avstand fra de andre elevene, f.eks. gjennom å ta en tur ut på

gangen eller et annet rom. Du kan tilby eleven litt vann, og for eksempel si «jeg ser at du har det vanskelig akkurat nå, men jeg er her og jeg skal støtte deg».

- Noen trenger litt tid etter at angstanfallet er over for å roe seg ned.
- For mange elever kan det å oppleve at man blir trygget under angstepisoder, føre til at episodene blir mindre, og at de opplever mindre angst generelt.

Eksempel på hvordan man sammen med elev kan sette opp en plan for elev som har panikkangst, eller av andre årsaker har behov for å trekke seg ut av klasserommet med jevne mellomrom:

Ved anfall:	
1.	Hvil i skjermet rom på elevtjenesten.
2.	Faglærer varsler f.eks. miljøveileder per SMS.
3.	Jobb med avtalt oppgave/aktivitet til angstnivået reduseres.
4.	Gå tilbake i klasserom når rolig igjen.

### Hva kan du gjøre hvis en ungdom har selvmordstanker?

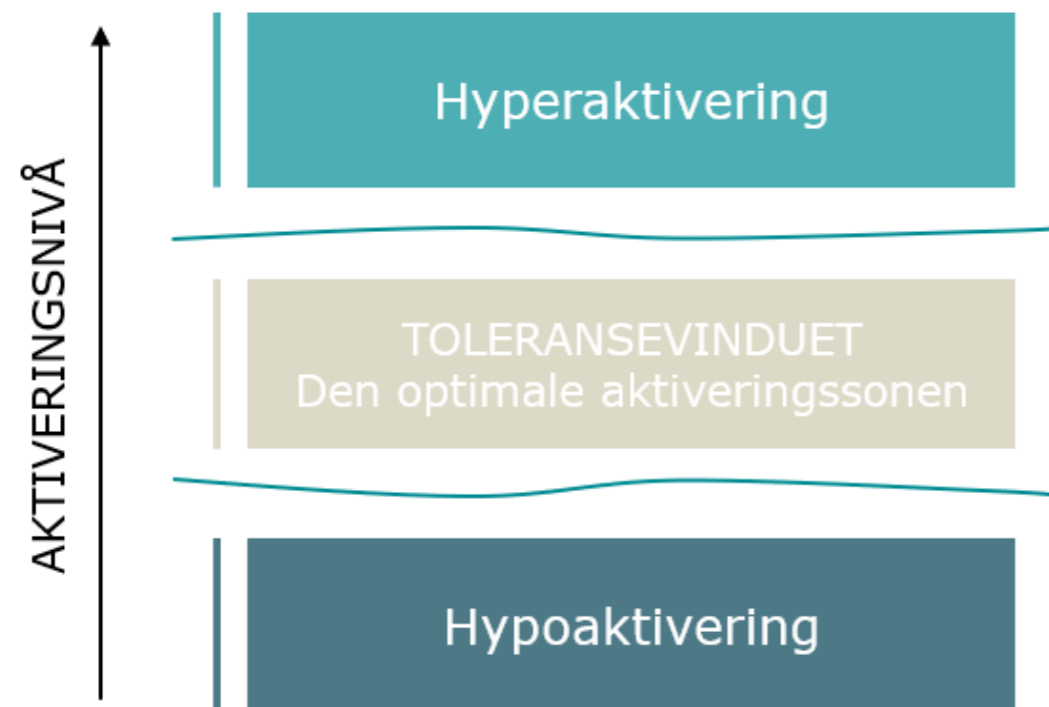
Mange kan bli redde hvis de hører om ungdom som har selvmordstanker. Kanskje vil det å snakke om det gjøre at det blir mer reelt? Det er en vanlig oppfatning at det er sånn. Men faktisk er det god hjelp for ungdommen å snakke med noen de stoler på om slike tanker (lærer, venn, helsesykepleier og familie). Det å bli tatt på alvor og bli lyttet til er en god start på veien mot å få hjelp. Ofte kan selvmordstanker være et symptom eller tegn på at ungdommen er deprimert, eller at det er andre ting i livet som føles håpløst.

Du som lærer skal ikke trenge å vurdere hvor reelle disse tankene er. Det er viktig å få tillatelse av ungdommen til å kontakte foreldre, som er ungdommens nærmeste støttespillere, samt eksterne hjelpere som er trent i å gjøre selvmordsrisikovurderinger. Dersom ungdommen motsetter seg dette, og du vurderer at det er fare for liv og helse, har du en plikt til å melde på tross av dette.

De fleste skoler har arbeidsløyper for akutte og alvorlige hendelser. Gjør deg kjent med din skoles interne rutiner. Konkrete selvmordstanker, selvmordsforsøk, eller psykosemistanke vil trenge ekstern, akuttpsykiatrisk kompetanse. De fleste har en fastlege de kan kontakte for øyeblikkelig hjelp -timer på dagtid. Etter kontortid har legevakt denne funksjonen. Man kan også kontakte BUP sitt akutttilbud dersom eleven er under 18 år, eller DPS sitt akutttilbud dersom eleven er over 18 år. Kontaktinformasjon til instanser som tilbyr akutt hjelp finner du [her](#).

## «Toleransevinduet» som forståelsesmodell

Toleransevinduet kan være en nyttig modell for å forstå emosjonelle tilstander, og alle mennesker har et toleransevindu. Når eleven befinner seg inne i toleransevinduet er kroppen og følelsene passelig aktivert, eleven kan tenke klart og være sosialt og faglig påkoblet i timen. Alle mennesker vil oppleve å skli utenfor sitt toleransevindu til tider, hvor både stress, søvn og andre forhold kan spille inn. Elever med utviklingstraumer eller angstlidelser kan ha et smalere toleransevindu. Det vil si at de raskere havner i en tilstand hvor de er så overaktivert eller avkoblet at de ikke har tilgang til de delene av hjernen som trengs for å tenke klart og lære. Toleransevinduet kan illustreres slik:



Når ungdommen befinner seg emosjonelt over sitt toleransevindu, vil han eller hun oppleve overaktivering. Ved overaktivering kan man være følelsesmessig reaktiv og impulsiv. Man kan opptre med uro, aggresjon og utagering. Hyperaktivitet, søvnvansker og rastløshet kan også forekomme.

Når man er innenfor sitt toleransevindu vil man ha en god emosjonell fungering. Man klarer å ta til seg og respondere på informasjon på en adekvat måte.

Når man er under sitt toleransevindu opplever man underaktivering. Ved underaktivering kan en oppleve en følelseløshet og nummenhet. En kan fremstå tilbaketrukket og ute av stand til å gjøre en innsats. Dette kan komme til uttrykk som at en ikke bryr seg eller er uinteressert.

## RVTS sin verktøykasse

De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) er en ressurs for deg som arbeider med ungdommer som har opplevd vold, seksuelle overgrep, traumatisk stress, migrasjon eller selvmordsproblematikk. RVTS ønsker gjennom sitt arbeid å fremme helse og livskvalitet hos dem som er berørt av dette. RVTS driver ikke behandling, men kan bidra med kompetanseheving i form av undervisning, veiledning, konsultasjon og nettverksarbeid. Det finnes et RVTS i hver landsregion, og RVTS Midt er lokalisert i Trondheim.

For deg som arbeider med ungdom kan det være nyttig å vite at RVTS har samlet informasjon, undervisningsmateriell og andre verktøy i en egen digital [«verktøykasse»](#). Her kan du blant annet finne informasjon om stressmestringsverktøyet «SMART-appen» som er et selvhjelpsverktøy bestående av ulike tips, råd, øvelser og informasjon om hva som skjer med oss når vi er stresset, med mål om å øke ungdommens robusthet mot stress. I RVTS sin digitale verktøykasse kan du også finne informasjon om det digitale opplæringsprogrammet [«snakkemedbarn.no»](#) som er utviklet av RVTS. Her kan du trene på samtaler med barn og ungdom gjennom en simulerte samtaler hvor du kan velge alternative responser og øve på å bygge tillit. Nettsiden er særlig rettet mot å bygge kompetanse i forhold til samtaler med barn/ungdom som man er bekymret for om blir utsatt for vold eller overgrep. I tillegg til opplæringsprogrammet inneholder nettsiden artikler om temaet og hvordan man kan arbeide med det, samt opplæringsmateriell for å øke kompetansen på egen arbeidsplass.

# Eksterne hjelpeinstanser

Mange av elevene som har psykiske vansker har kontakt med, eller har behov for å komme i kontakt med ulike hjelpeinstanser. Det finnes mange ulike hjelpetiltak for barn og unge med psykiske vansker, både i kommunene, ved sykehus, eller i regi av organisasjoner og ideelle aktører.

## Psykisk helsehjelp i kommunene

Alle kommuner skal ha et lavterskeltilbud til barn og unge (0-18 år) og for voksne som strever med psykisk helse og/eller rus. Tilbudet for de under 18 år er ofte organisert som en barne- og familietjeneste, et familiesenter eller lignende. På kommunens nettsider ligger det som regel informasjon om tilbudene til både ungdom og voksne. Kommuner har også et kriseteam og kan gi støtte dersom en skole rammes av dødsfall eller andre hendelser som krever krisehåndtering.

## Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP)

BUP er et tilbud i spesialisthelsetjenesten. Arbeidet er organisert som et poliklinisk tilbud innen psykisk helsevern for barn og unge og søker å hjelpe ungdommer og deres familier. BUP har også sengeplasser for akutte innleggelses og utredningsopphold.

BUP er først og fremst et tilbud som tar hånd om problemer som ikke kan løses hos kommunens barne- og familietjeneste, fastlege, helsesykepleier eller pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT).

BUP	Telefon	Adresse
<b>BUP Klostergata</b>	72 82 22 50	Klostergata 46, Trondheim
<b>BUP Rosten</b>	72 82 24 40	Vestre Rosten 77, Tiller
<b>BUP Nidarø</b>	72 82 20 40	Klostergata 46, Trondheim
<b>BUP Orkanger</b>	72 82 94 50	Sjukehusvegen 5, Orkanger
<b>BUP Røros</b>	99 32 40 00	Tollef Bredals vei 13, Røros
<b>BUP Namsos</b>	74 21 54 00	Havikvegen 8, Namsos
<b>BUP Levanger</b>	74 09 80 00	Kirkegata 2, Levanger

### Utenom åpningstid:

Poliklinikkene har telefontid 8.00-15.30 på hverdager.

Utenom åpningstid ring legevakt: **116 117**.

NB! Noen sykehus har akuttavdelinger med utvidet åpningstid.

## Distriktpsikiatriske sykehus (DPS)

DPS er en del av spesialisthelsetjenesten i psykisk helsevern for voksne (over 18 år). Kjerneoppgavene til DPS av utredning, diagnostikk og behandling. DPS består av poliklinikker, sengeposter og akutte avdelinger.

DPS	Telefon	Adresse
<b>Nidaros DPS</b>	73 86 54 00	Østmarkveien 49, Trondheim
<b>Tiller DPS</b>	72 82 39 00	Østre Rosten 55, Tiller
<b>Orkanger DPS</b>	72 82 98 00	Orkdalsveien 244, Orkanger
<b>Stjørdal DPS</b>	74 09 86 00	Remyrveien 37, Stjørdal
<b>Namsos DPS</b>	74 21 54 00	Havikvegen 8, Namsos
<b>Levanger DPS</b>	74 09 80 00	Kirkegata 2, Levanger
<b>DPS Kolvereid</b>	74 21 52 55	Bjørkåsveien 17, Kolvereid

### Utenom åpningstid:

Poliklinikkene har telefontid 8.00-15.30 på hverdager.

Utenom åpningstid ring legevakt: **116 117**.

NB! Noen sykehus har akuttavdelinger med utvidet åpningstid.



## Habiliteringstjenester

Habiliteringstjenestene driver med utredning, diagnostikk og planlegging av tiltak for mennesker med vansker som autismespekter forstyrrelser og psykisk utviklingshemming.


Habilitering i spesialisthelsetjenesten handler om å fremme livskvalitet og mestring for målgruppen.

Habiliteringstjeneste	Telefon	Adresse
<b>Levanger habiliteringstjeneste for barn og unge 0-18 år</b>	74 09 83 02	Kirkegata 2, Levanger
<b>Namsos habiliteringstjeneste for barn og unge 0-18 år</b>	74 21 58 71	Havikvegen 8, Namsos
<b>Trondsletten habiliteringssenter for barn og unge 0-18 år</b>	72 82 21 00	Åkerveien 4 B, Trondheim
<b>Sykehuset Namsos, habiliteringstjenesten for voksne</b>	74 09 89 60	Havikvegen 8, Namsos
<b>Sykehuset Levanger, habiliteringstjenesten for voksne</b>	74 09 89 60	Kirkegata 2, Levanger
<b>St Olavs hospital, habiliteringstjenesten for voksne</b>	72 82 36 30	Brøsetveien 100, Trondheim

## Hjelpetiltak for barn og unge i Trøndelag fylke

Hjelpetiltak	Beskrivelse	Kontaktinformasjon
<b>Nok.</b>	Nok. tilbyr enesamtaler, gruppesamtaler og sosiale tilbud til barn og unge som har blitt utsatt for overgrep. Nok. har senter i Trondheim og Levanger.	Trondheim 73 89 08 80 / 99 57 11 98 Parkveien 17, Trondheim  Levanger 469 36 977 Staupslia 41E, Levanger
<b>Omsorgsstasjonen for barn og ungdom (OBU)</b>	Omsorgsstasjonen for barn og ungdom i Bymisjonen, er et lett tilgjengelig samtaletilbud for aldersgruppen 12-18 år og deres nettverk.	738 05 533 Bispegata 1, Trondheim
<b>Helsestasjon for ungdom</b>	Mange kommuner har tilbud om helsestasjon for ungdom. Her jobber det ofte helsesykepleiere og av og til jordmor, lege og psykolog. Det tilbys samtaler og veiledning knyttet til både psykisk og fysisk helse. Gjør deg kjent med om det finnes helsestasjon for ungdom i kommunen du arbeider i.	
<b>NTNU psykologiske poliklinikker</b>	Tilbudet er et lavterskel samtaletilbud hvor behandler er psykologstudent. Søknad kan komme fra foresatte, fastlege, skolehelsetjeneste, PPT, barnevernet, skole eller spesialisthelsetjenesten. Ungdom over 16 år kan ta kontakt direkte med klinikkene.	Telefon poliklinikk barn og unge: 73 59 74 06 Telefon poliklinikk voksne: 73 59 74 07  Institutt for psykologi Bygg 12, nivå 3 Dragvoll
	Blåkors kompasset tilbyr råd, veiledning og terapi til den som er mellom 13 og 35 år og har vokst opp i et hjem med alkohol- og/eller rusproblemer. <a href="https://www.blakors.no/kompasset/avdelinger/trondheim-2/">https://www.blakors.no/kompasset/avdelinger/trondheim-2/</a>	Erling Skakkesgate 66, Trondheim
<b>Elev- og lærlingombudet</b>	Elev- og lærlingombudet bistår ved spørsmål om opplæring i videregående skole eller i lærebedrift. Ombudet gir råd og veiledning, blant annet ved spørsmål om mobbing eller trakassering. Tilbudet er gratis, og ombudet har taushetsplikt.	Benthe Asp tlf. 950 31 589 (Steinkjer) <a href="mailto:benasp@trondelagfylke.no">benasp@trondelagfylke.no</a>  Pia Immerstein Larsen tlf. 418 62 433 (Trondheim) <a href="mailto:pialar@trondelagfylke.no">pialar@trondelagfylke.no</a>
	Tilbud for den med mange tanker om mat, kropp og vekt for stor plass i livet, eller som står nær noen med en spiseforstyrrelse.	94817818, innvalg 5 Kjøpmannsgata 23, Trondheim

## Hjelpetelefoner og nettressurser

Ressurser	Beskrivelse	Kontaktinformasjon
	<p>Barn og unge kan ringe gratis til Alarmtelefonen når de er i krise. Alle telefoner blir besvart av voksne som har lang erfaring i å hjelpe barn og unge. Voksne som er bekymret for barn og unge, eller har mistanke om at de utsettes for vold og overgrep, kan også ringe Alarmtelefonen.</p>	<p>116 111 Fra utlandet: 0047 95 41 17 55</p>
	<p>RUSTelefonen gir faktainformasjon om rus og rusmidler, informasjon om hjelpeapparatet og råd/veiledningssamtaler knyttet til rusproblematikk. Den som ringer er anonym.</p>	<p>738 05 533 Bispegata 1, Trondheim</p>
	<p>Røde Kors-telefonen er et tilbud for barn og unge i alderen 6 til 18 år. Det er et lavterskeltilbud som gir mulighet til å snakke med en voksen, helt anonymt. På nettsidene kan du lese om ulike tema som ungdom er opptatt av – alt fra ensomhet til skilsmisse.</p>	<p>800 333 21 Kl. 14–20 <a href="http://korspaahalsen.no">korspaahalsen.no</a></p>
	<p>Det er gratis å ringe, og den som ringer kan være anonym.</p>	<p>80 05 70 00 Åpen hele døgnet.</p>
	<p>Mange synes det er lettere å skrive enn å snakke om det som er vanskelig. Skriv til <a href="http://sidetmedord.no">Sidetmedord.no</a> og få svar fra voksne veiledere eller andre i samme situasjon.</p>	<p><a href="http://sidetmedord.no">sidetmedord.no</a></p>
	<p>Hjelpetelefonen drives av Mental helse som er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.</p>	<p>116 123</p>
	<p>Kirkens SOS tar imot meldinger og telefoner hele døgnet fra mennesker som trenger noen å snakke med.</p>	<p>92 03 45 48 / 40242472 <a href="http://kirkens-sos.no/trondelag">kirkens-sos.no/trondelag</a></p>
	<p>Chat for den som er mellom 18 og 35 år, og ønsker å ha noen å snakke med, helt anonymt.</p>	<p><a href="http://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/">mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/</a></p>

## Øyeblikkelig hjelp ved akutt psykisk sykdom

Noen ganger kan du bli alvorlig bekymret for en elev, og har behov for rask avklaring av elevens psykiske helse. Typiske problemstillinger hvor det kan være nødvendig med akutt hjelp kan være selvmordsfare og/eller psykose, vurdering av behov for innleggelse i psykiatrisk avdeling eller iverksetting av polikliniske strakstiltak.

Det er vanlig at elevens fastlege er den første som kontaktes ved behov for en rask vurdering. Utenom fastlegens kontortid er det legevakt som skal kontaktes ved akutt psykisk sykdom (**116 117**). Ved behov for ambulanse, ringer du **113**.

BUP og DPS har også akutte og ambulante tjenester som kan settes inn for å håndtere alvorlige psykiske kriser. Fastlege, legevakt og behandler i spesialisthelsetjenesten kan vurdere om dette er et aktuelt tiltak.

Følgende spørsmål bør alle som jobber på skolen kunne finne et raskt svar på:

- Hvilke rutiner har skolen for øyeblikkelig hjelp ved akutt psykisk sykdom?
- Hvordan får vi tak i helsesykepleier?
- Hvordan får vi tak i foresatte?
- Hvor er det akutte psykiatriske tilbudet for elevene ved vår skole, hvordan får vi tak i dem?
- Hvordan får vi tak i barnevernet/barnevernsvakta?
- Hvor kan skolen henvende seg etter kontortid ved akutte henvendelser ved behov for øyeblikkelig hjelp?

### **Nidaros DPS**

Ambulant akutteam (AAT)  
73 86 54 00

Hver dag fra kl. 08.00 - 15.30

### **Tiller DPS**

Ambulant akutteam (AAT)  
72 57 30 00

### **BUP Lian**

Akuttenheten  
72 82 27 80

### **Sykehuset Levanger**

Akuttpsykiatri  
74 09 86 93

### **Sykehuset Namsos**

Akuttpsykiatri  
74 21 54 00

## Syv psykisk helsefremmende faktorer

Arne Holte (2012), Folkehelseinstituttet

### **IDENTITET OG SELVRESPEKT**

Følelse av å være noe, noe verdt

### **MENING I LIVET**

Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en

### **MESTRING**

Følelse av at man duger til noe

### **TILHØRIGHET**

Følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted

### **TRYGGHET**

Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd

### **SOSIAL STØTTE**

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

### **SOSIALT NETTVERK**

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



# Referanseliste

Andersen, N. & Malterud, K. (2013) *Seksuell orientering og levekår*. Bergen: Uni Helse/Uni Research

Bergkastet, I., Dahl, L., & Hansen, K. A.: *Elevens læringsmiljø - lærerens muligheter. En praktisk håndbok i relasjonsorientert klasseledelse*. Oslo: Universitetsforlaget

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2016). *Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet*. Oslo: Gyldendal akademisk

Bru, E., Idsøe, E.C. & Øverland, E. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bufdir (2021, 24. Juni) Psykisk helse. Hentet fra [https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk\\_helse/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk_helse/)

Drugli, M.B (2012). *Relasjonen lærer og elev: avgjørende for elevens læring og trivsel*. Oslo: Cappelen Damm høyskoleforlag

Ertzeid, H. (2018, 23. januar). Den skjulte mobbingen skolene ikke ser. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2018/den-skjulte-mobbingen-skolene-ikke-ser/>

Flack, T. (2017) Relational aggressive behaviour: the contributions of status stress and status goals, *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 127-141, DOI: 10.1080/13632752.2016.1255428

Forskning.no. (2017, 11. juli). Sterk sammenheng mellom skolepress og psykiske helseplager. Hentet fra <https://forskning.no/psykiske-lidelser-oslomet-helse/sterk-sammenheng-mellom-skolepress-og-psykiske-helseplager/334970>

Helsebiblioteket (2017, 31. Oktober) *ADHD: hva er det?* Hentet fra <https://www.helsebiblioteket.no/pasientinformasjon/psykisk-helse/adhd-hva-er-det>

Helsedirektoratet (2018). *Folkehelse og bærekraftig utvikling. Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedirektoratet (IS-2748).

Kjøs, P. (2020). *Alene – en bok om ensomhet*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad Bjørke.

Lekve, K. (2019). *Livsmestring-psykisk helse og læring*. (Rapport fra PPT i Vestfold).

Lund, I. (2004). *Hun sitter jo bare der! Om innagerende atferd hos barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

Major, E., Dalgard, O.E., Mathisen, K.S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M. & Aarø, L.E. (2011). *Bedre føre var. Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Meld. St. 22 (2010-2011) *Motivasjon - Mestring - Muligheter*. Kunnskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-22-2010--2011/id641251>

Merritt, E.G., Wanless S.B., Rimm-Kaufman, S.E. & Cameron, C. (2012). The contribution of teachers emotional support to childrens social behaviors and self-regulatory skills in first grade. *School psychology review*, 41(2), 141-159.

Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø. & Nilsen, T. S. (2020, 17. desember) Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november - desember 2020. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>

Nordahl, T. (2010) *Eleven som aktør. Fokus på elevens læring og handlinger i skolen*. (2. Utgave) Oslo: Universitetsforlaget

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017) *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad Bjørke

Norsk helseinformatikk (2020, 3. januar). ADHD – Symptomer og tegn. Hentet fra <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/adhd/adhd-symptomer-og-tegn/>

Ogden, T. (2012) *Klasseledelse: Praksis, teori og forskning*. Oslo: Gyldendal akademisk

Resalaand, K. H. & Almaas, A. N. (2020) *Helt ærlig om hvordan vi henger sammen*, Oslo: Cappelen Damm

Roaldset, D. (2013, 8. august) Selvfølelsens betydning for elevenes læring og utvikling. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/selvfolelsens-betydning-for-elevenes-laering-og-utvikling/148574>

RVTS (2021). Om RVTS. Hentet fra <https://rvts.no/om-rvts>

RVTS (2021). Om snakkemedbarn.no. Hentet fra <https://www.snakkemedbarn.no/om-snakke-sammen/>

RVTS sør (2020, 28. Januar). De tre pilarene i traumebevisst omsorg. Hentet fra <https://rvtssor.no/aktuelt/294/de-tre-pilarene-i-traumebevisst-omsorg/>

RVTS øst (2021). SMART – et stressmestringsverktøy. Hentet fra <https://smart.rvts.no>

Ungdata. (2020, 23. januar). Stress, press og psykiske plager blant unge. Hentet fra <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>

Ungdatasenteret og KorusMidt (2020). Ungdata - Trondheim kommune - Resultater fra Ungdataundersøkelsen i Trondheim kommune 2020 - Videregående. Hentet fra [https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Trondelag\\_Trondheim\\_2020\\_Videregaende\\_Kommune.pdf](https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Trondelag_Trondheim_2020_Videregaende_Kommune.pdf)



**Trøndelag  
fylkeskommune**

Trööndelagen fylhkentjielte