

**Trøndelag fylkeskommune**  
Tröndelagen fylhkentjjele



## **VEILEDER FOR PSYKISK HELSE OG LÆRING I LÆREBEDRIFTER**



# Innhold

Syv psykisk helsefremmende faktorer .....	3
Bakgrunn for veilederen .....	4
Hva er psykisk helse?.....	5
Status psykisk helse blant ungdom i Trøndelag .....	6
Sammenhengen mellom psykisk helse og læring.....	7
De turbulente årene .....	8
Arbeid med psykisk helse og læring .....	10
Tiltak for alle lærlinger .....	10
Tiltak for lærlinger i risiko (noen).....	13
Tiltak for lærlinger med psykiske lidelser (få) .....	13
Mobbing og utestenging .....	17
Bekymringsfullt fravær .....	18
Ensomhet.....	21
Stress.....	22
Tristhet og depresjon .....	25
Engstelighet og angst.....	26
Den stille lærlingen.....	29
Selvskading .....	31
Konsentrasjonsvansker og ADHD .....	32
Traumer .....	34
Spiseforstyrrelser .....	36
Motivasjon.....	38
Lav selvfølelse .....	40
Rus og avhengighet .....	42
Eksterne hjelpeinstanser .....	45
Øyeblikkelig hjelp ved akutt psykisk sykdom .....	49
Verktøykassa .....	51
Referanseliste .....	56

# 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

# Bakgrunn for veilederen

De fleste lærlinger trives og klarer seg bra både i og utenfor arbeidslivet. I perioder kan imidlertid en del oppleve utfordringer når det gjelder læring og psykisk helse. Læring og psykisk helse er nært knyttet sammen. Psykiske plager kan føre til sviktende konsentrasjon og svekket evne til å utføre arbeidsrelaterte oppgaver. Samtidig kan utfordringer knyttet til å fungere i arbeid 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 lærlingens hverdagsfungering i større grad. Å rette fokus mot hvordan en fremmer god psykisk helse for alle hjelper også lærlinger som har slike utfordringer.

God psykisk helse er en verdifull ballast å ha med seg inn i opplæring og i livet som arbeidstaker. Dette gjør satsning på forebyggede og helsefremmende arbeid knyttet til lærlinger, og tidlig innsats i form av tiltak, til en viktig investering. Veilederen er ment som et bidrag i dette arbeidet.

Veilederen er politisk forankret og en del av et større prosjekt knyttet til psykisk helse i fylkeskommunen. Den har tatt utgangspunkt i Veileder for psykisk helse og læring, som forelå i desember 2021, og er videreutviklet etter innspill fra og dialog med flere sentrale aktører: Elev- og lærlingeombudet, Lærlingerådet, Ungdommens fylkesutvalg, DeKom YF (desentralisert ordning for kompetanseutvikling innen yrkesfag), Yrkesopplæringsnemda, og Trøndelag Fylkeskommune ved avdeling utdanning, herunder seksjon fagopplæring, og avdeling for kultur og folkehelse. Videre er det sendt ut et spørreskjema til bedrifter og opplæringskontor for å samle informasjon om hvilke temaer som er ønsket med i veilederen i tillegg til ønsker med tanke på utforming. I tillegg er utvalgte bedrifter/opplæringskontor forespurt om innspill på det ferdige utkastet.

Veilederen gir deg som er instruktør i bedrift eller ansatt ved opplæringskontor 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 en lærebedrift og hva du som arbeider med lærlinger kan gjøre for å imøtekomme og håndtere dette. Gode relasjoner mellom lærlinger og instruktører/lærebedrift vil her stå sentralt. Veilederen gir også en oversikt over hvilke instanser som kan kontaktes når det er behov for ytterligere bistand.

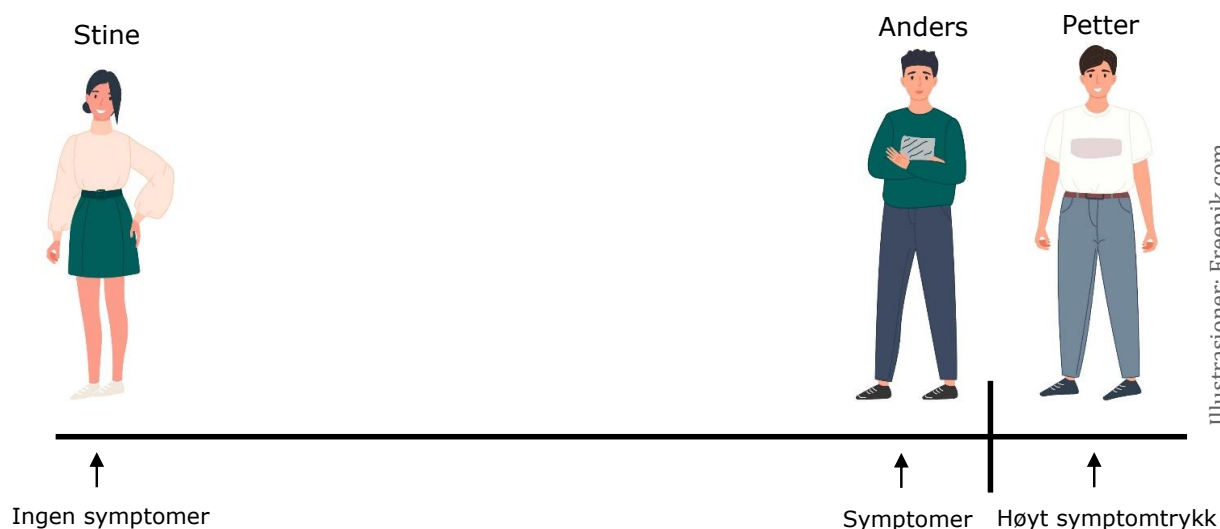
Per 17. oktober 2022 er det 5483 kontrakter i Trøndelag innenfor flere ulike yrkesområder. Hittil i 2022 er det hevet 235 kontrakter. Det er ofte sammensatte grunner til heving og det er ikke alltid man klarer å identifisere én årsak. Vi håper at denne veilederen kan være et verktøy for lærebedrifter for å fremme psykisk helse hos lærlinger, og forebygge frafall grunnet psykiske vansker.

Vi vil gjennomgående bruke begrepet "lærlinger", men vi presiserer at begrepet i denne sammenhengen vil omfatte lærlinger, lærekandidater, praksisbrevkandidater og voksne som tar fagbrev på jobb. Med begrepet "instruktør" mener vi den som er nærmest lærlingen i arbeidshverdagen, og som har hovedansvaret for opplæring og oppfølging i det daglige.

# 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 med seg selv. 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 det vi opplever i løpet av livet. Ungdomstiden består av mange utfordringer som skal håndteres, kanskje for første gang. Evne til å regulere følelser og atferd, fleksibilitet og grad av støtte i omgivelsene er faktorer som har betydning for hvordan ungdommen kommer seg gjennom opp- og nedturene.

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 å 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 hverdagen. Ungdom 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 angstlidelser, depresjon, anoreksi, ADHD eller psykose.



Figur 1: Hverken Anders eller Stine har en diagnose «på papiret», i motsetning til Petter. Likevel vil Anders sin fungering i arbeidshverdagen ligne mer på Petters enn på Stines. Det kan være vanskelig å skille disse lærlingene fra hverandre i en opplærings situasjon.

# Status psykisk helse blant ungdom i Trøndelag

I Trøndelag er det gjennomført en stor helseundersøkelse i flere omganger (HUNT 1-4). Den seneste helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT4) viser at andelen som rapporterer et moderat til høyt symptomtrykk fra psykiske helseplager de siste to ukene er klart høyest hos de yngre aldersgruppene. I helseundersøkelsen blant ungdom i Trøndelag som ble gjennomført mellom 2017 og 2019 (Ung-HUNT4) rapporterte i underkant av halvparten av jentene (45%) symptomer på angst og depresjon. Tilsvarende andel for guttene var på 17 prosent. Undersøkelsen blant ungdom viser at andelen jenter med symptomer på angst og depresjon har økt med 24% fra midten av 90-tallet, sammenlignet med 6% hos guttene.

Forskningen kan foreløpig ikke si noe om hva denne økningen skyldes. Mens noen peker på økt stress fra skole/opplæring, spekulerer andre i økt kroppspress, påvirkning fra sosiale medier, og bekymringer for store samfunnsutfordringer (for eksempel klima) som potensielle årsaker. Økningen kan også skyldes endringer i hvordan ungdom rapporterer helseplager som følge av større åpenhet rundt psykisk helse. Det vi vet sikkert er at det er klare sammenhenger mellom familiens økonomi og ungdoms psykiske helse. Det er også sterk sammenheng mellom mobbing og psykiske helseplager. Utenforskap, for eksempel grunnet frafall i videregående opplæring eller langvarig sykefravær, er også en årsak til psykiske helseplager.

Unge voksne har en forhøyet risiko for å oppleve ensomhet, og det kan se ut som det å oppleve ensomhet er en risikofaktor for å utvikle psykisk uhelse. Unge mellom 18-30 år ble særlig hardt rammet av smitteverntiltakene under koronapandemien sammenlignet med andre aldersgrupper (Ebrahimi, 2021). Unge voksne, og særlig kvinner, har hatt en større økning i depresjons- og angstsymptomer grunnet pandemien sammenlignet med andre grupper.

Lesbiske, homofile, bifile, transpersoner og andre seksuelle minoritetsgrupper (ofte omtalt med samlebetegnelsen LHBT+-personer) har i større grad symptomer på angst og depresjon enn heterofile og personer som identifiserer seg med sitt biologiske kjønn (ofte kalt «CIS-personer»). Også i denne gruppen kommer de yngste dårligere ut sammenlignet med eldre aldersgrupper: halvparten av LHBT+-personer mellom 18 og 24 år er misfornøyd med den psykiske helsen sin. I tillegg rapporterer flere LHBT+-personer å ha tenkt på eller gjort selvmordsforsøk enn resten av befolkningen. Dette er derfor en gruppe unge voksne som er spesielt utsatt for å utvikle psykiske vansker.

For noen av ungdommene med psykiske helseplager vil disse være starten på mer langvarige psykiske helseutfordringer. Grunnlaget for god psykisk helse og livskvalitet som voksen legges allerede i barne- og ungdomsårene. Et viktig bidrag i det å forebygge psykiske plager og lidelser også i den voksne befolkningen, er derfor å fremme forhold som virker positivt på ungdoms psykiske helse.

# Sammenhengen mellom psykisk helse og læring

God psykisk helse skapes der ungdommen er, og der de har hverdagen sin. Psykiske plager og utfordringer knyttet til læring kan påvirkes gjensidig, og forsterke ungdommenes 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 lærebedriften forventer at ungdommen skal klare. Samtidig kan strev med læring medføre at ungdommen blir frustrert, oppgitt, og kanskje også engstelig og trist.

Instruktører møter lærlinger med et svært ulikt utgangspunkt når det gjelder psykisk helse og læring. For å skape trygghet i møte med ungdommene som skal ut i lære er det viktig at instruktøren har et bevisst og positivt forhold til kontinuerlig utvikling av egen relasjonskompetanse, og hvordan denne kan brukes i møte med ulike ungdommer. Relasjonskompetanse kan defineres som de ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker (Spurkeland, 2012). For deg som jobber med lærlinger, kan relasjonskompetanse handle om evne til å se den enkelte ungdom på deres egne premisser og tilpasse egen atferd til ungdommen. En god relasjon mellom lærling og instruktør kan virke forebyggende og læringsfremmende. Eksempelvis vil lærlinger med negative erfaringer og utrygge relasjoner kunne være avhengig av at instruktøren jobber systematisk med trygghet og relasjon for at disse ungdommene skal være tilgjengelig for læring. Man kan derfor si at den viktigste byggesteinen i videregående opplæring er trygge menneskelige relasjoner, og det må legges til rette for at det kan jobbes strukturert og systematisk med relasjonskompetanse i lærebedrifter.

## Hva kjennetegner en positiv relasjon mellom lærling og instruktør i bedrift?

- Instruktøren kjenner til lærlingens bakgrunn, interesser, emosjonelle behov og faglige nivå, og gir uttrykk for dette.
- Instruktøren forholder seg til lærlingen på en imøtekommende og respektfull måte.
- Instruktøren viser at hen trives sammen med lærlingen.
- Instruktøren tilbyr god og strukturert hjelp og støtte i både faglige og sosiale utfordringer.
- Instruktøren hjelper lærlingen med å reflektere over egen læring og tenkning.



# De turbulente årene

Psykiateren Finn Skårderud har betegnet ungdomstiden som "de turbulente årene". Ungdomstiden fører med seg en rekke utviklingsmessige prosesser og utfordringer. Det forventes at man løsriver seg fra sine foreldre, og blir mer selvstendig. Ungdommen blir i større grad opptatt av jevnaldrende og orienterer seg i sosiale sammenhenger. Hvordan man ser ut og hva man mestrer får en sterkere betydning for en selv og andre. Viktige spørsmål som «hvem er jeg?» og «hvem skal jeg bli?» dukker opp. Ungdommen har stor kapasitet for læring, er ofte nysgjerrig og ønsker å skape noe nytt. Samtidig har ungdommen et stort behov for rettleiding, anerkjennelse og støtte. Men ser kanskje voksen ut, men er det ikke. Begrenset erfaringsgrunnlag og hjernens umodenhet øker risikoen for å handle impulsivt og komme opp i farlige situasjoner. Kunnskap om hjernens utvikling og ungdomstidens utfordringer er viktig for å kunne støtte og hjelpe ungdommer til å utfolde seg innenfor trygge rammer, og å kunne ta gode valg.

## Hjernens utvikling i ungdomsårene

I fosterlivet og de første leveårene utvikler hjernen seg i en voldsom fart. Denne utviklingen fortsetter, om enn i et lavere tempo, gjennom ungdomsårene og inn i de første voksenårene. I de første stadiene av hjernens utvikling skjer det en overproduksjon av hjerneceller og forbindelser mellom dem. I ungdomstiden skjer det et stort "opprydningssarbeid" i hjernen. Kort sagt kan vi si at det som er unyttig kastes ut, mens det vi har bruk for tas vare på. Endringene som skjer i ungdomshjernen åpner for mange muligheter, men gjør også ungdommen sårbar. Forskere tror at ungdommens store potensiale for læring skyldes at hjernen fortsetter å utvikle seg gjennom ungdomsårene, noe som gjør at man blir mer mottakelig for positive erfaringer. Samtidig blir ungdommen også mer sårbar for skjevutvikling, noe som kan forklare hvorfor mange psykiske lidelser dukker opp i ungdomsårene.

Utviklingen og "ryddesjauen" som foregår i de fremste områdene av hjernen er den mest langvarige. Den fremre delen av hjernen kalles prefrontal cortex, men går også under navnet "orkesterlederen" fordi den "dirigerer" og regulerer funksjoner i andre deler av hjernen. Mange voksne vil nok si seg enig i at tenåringer og unge voksne er mer impulsive og følelsesstyrte enn eldre voksne. Dette kan skyldes at de fremste hjerneområdene, som utvikles til slutt, spiller en viktig rolle i følelsesregulering, planlegging, refleksjon, og risikovurdering.

## Identitet

Ifølge den anerkjente utviklingsteorien til Erik Erikson, handler ungdomstiden om utvikling av identitet. Identitet handler i stor grad om hva og hvem en hører sammen med, og er viktig for utvikling av personlighet og selvbilde. Tilhørighet kan handle om yrkesvalg, kjønn, legning, interesser og hvem vi omgås med. Hva og hvem vi føler tilhørighet til endres gjennom livet, for eksempel når vi blir foreldre, flytter, får kjæreste eller bytter jobb.

Ungdommen må finne ut hvem hen er, og hva hen står for. For å ha det godt må man ha aksept for seg selv. Både omgivelsene og den unge selv forventer at ungdommen skal løsrive seg fra foreldrene og ta stadig større ansvar for sitt eget liv. Den unge har i denne tiden behov for å eksperimentere og utforske. Sammen med positive tilbakemeldinger og ros fra omgivelsene gir det grunnlag for en positiv identitetsutvikling. Det er viktig at oppgavene og ansvaret øker i takt med at ungdommen modnes og utvikler seg. Hvis omgivelsene stiller krav og har forventninger som stemmer dårlig med utviklingsnivået og det bildet den unge har av seg selv, kan det føre til rolleforvirring og identitetsproblemer.



Identiteten vår består av flere ulike aspekter. Et viktig aspekt ved identitet handler om kjønn. Kjønnsideidentitet er knyttet til kroppen, men er også sosialt og kulturelt betinget, og hvilke forventninger som er knyttet til de ulike kjønnene. Et annet aspekt ved identitet handler om arbeid og yrke. Det vi kaller yrkesidentitet skapes når vi identifiserer oss med kollegaene våre, og når tilbakemeldinger på arbeidet vi gjør påvirker selvbilde og selvfølelse. Som lærling vil dette kunne være et aspekt ved identiteten som er i sterk utvikling. Det å føle seg som en viktig del av et arbeidsmiljø, bli akseptert og inkludert på arbeidsplassen, få gode og konstruktive tilbakemeldinger på arbeidet man gjør, få oppgaver som man kan mestre og videre at man opplever at man mestrer egen arbeidshverdag, er viktig for å utvikle en god og trygg yrkesidentitet.

## Søvn

Hos ungdom skilles søvnhormonet melatonin ut to timer senere enn hos voksne, og står lenger i systemet. Dette betyr at ungdom har økt søvnbehov. Det økte søvnbehovet og det endrede søvnmønsteret hos ungdom har sammenheng med alt som skjer i hjernen i denne perioden. Mye av utviklingen og opprydningen i ungdomshjernen skjer når ungdommen sover dypt. Ungdommer sover dypere og har mindre drømmesøvn og lett søvn sammenlignet med barn og voksne. Særlig sover ungdommene dypt om morgenen, noe som forklarer hvorfor det kan være en større utfordring for ungdommen å komme seg ut av senga om morgenen.

At ungdommer forskyver døgnrytmen, sovner senere på kvelden og våkner senere om morgenen, er ofte helt normalt. For mange ungdommer er de sene kveldstidene ideelle for kontakt med andre ungdommer, eller rett og slett for å ha tid for seg selv. Dette medfører imidlertid ofte mye skjermtid, noe vi vet gir dårligere søvnkvalitet og kortere søvn. Dårlig søvnkvalitet og for lite søvn hos ungdom kan gi konsekvenser for hukommelse og læring, og påvirke psykisk helse negativt. Det kan gi økt risiko for depressive symptomer, kognitive vansker og dårligere skoleresultater.



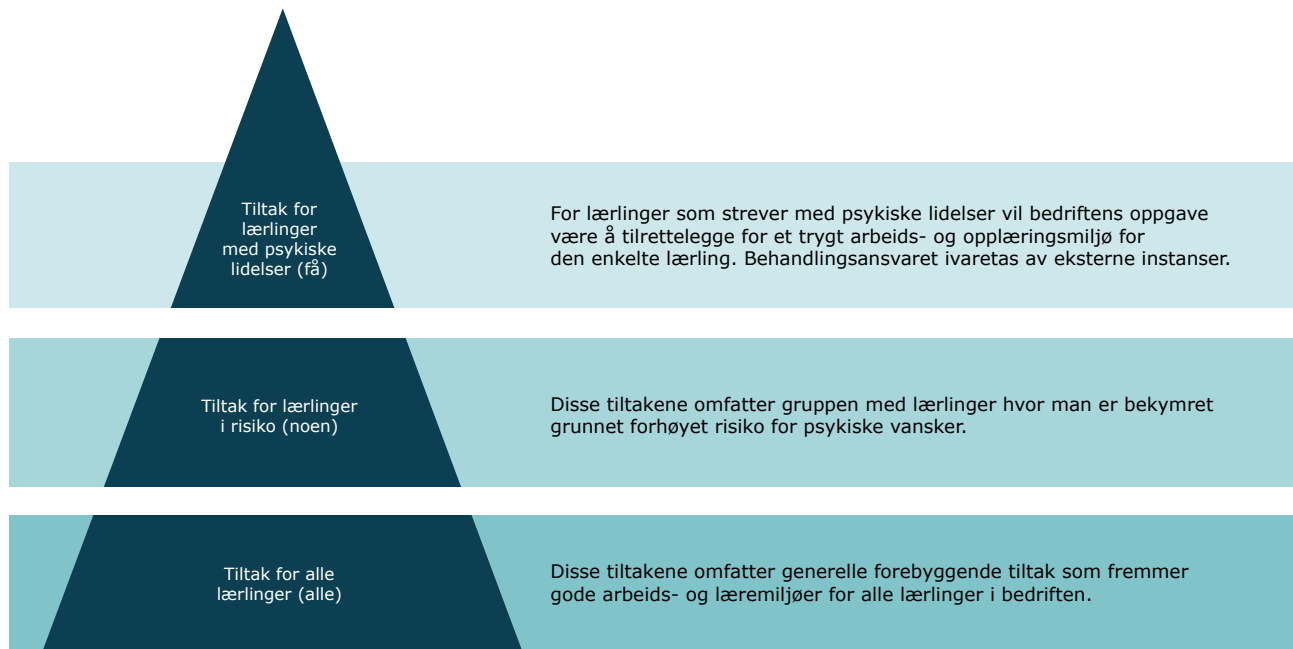
For tips om ungdom og søvn - [se verktøykassa](#)

## Kropp og mat

Riktig ernæring er viktig for kropp og hjerner i utvikling. Som en del av utviklingen i ungdomstiden, er det vanlig å være opptatt av hvordan man ser ut og hvordan man framstår for andre. Mens noen knapt ofrer speilbildet sitt en tanke, tenker andre mye på hvordan de ser ut. Et avslappet og naturlig forhold til mat henger sammen med et godt forhold til egen kropp. Ungdommer anbefales generelt ikke å slanke seg, men å spise jevnlig, drikke nok vann og begrense usunn mat. Kroppene våre er laget for å være i aktivitet, og det å være i bevegelse er bra for å regulere stress, søvn og konsentrasjon, også hos ungdom. Som instruktør kan du være en god rollemodell og motvekt til for eksempel sosiale media når det kommer til mat og fokus på kropp og utseende. Det er lov å bry seg. Spørre og undre seg om vaner knyttet til både mat, søvn, rusbruk og fritiden generelt. Vær også bevisst hvordan du selv snakker om mat, kropp og utseende ovenfor lærlingen.

# Arbeid med psykisk helse og læring

Tiltak for arbeid med psykisk helse og læring i lærebedrifter kan iverksettes på tre nivåer:



## Tiltak for alle lærlinger

### Arbeidsmiljø

Arbeidsmiljøet i en bedrift er en sentral faktor for å fremme trivsel, helse, læring og arbeidsevne. Lærlinger er under opplæring samtidig som at de er arbeidstakere. Det vil si at for lærlinger gjelder de samme lover og regler som for alle andre arbeidstakere. Lærlinger som gruppe skiller seg fra sine kollegaer ved at de har rettigheter og plikter knyttet til både opplæringsloven og arbeidsmiljøloven. Dermed har lærlingene et forsterket lovpålagt vern mot et dårlig fysisk og psykisk arbeidsmiljø. Lærlingene skal beskyttes mot diskriminering på grunnlag av for eksempel seksuell orientering, alder, hudfarge og livssyn. De har rett til et forsvarlig arbeidsmiljø, som kontinuerlig skal utvikles og forbedres. Lærlingen skal ha muligheter for å kunne utvikle seg faglig og personlig gjennom arbeidet, og arbeidet skal tilrettelegges ut fra lærlingens arbeidsevne, kyndighet, alder og andre forutsetninger. Bedriften skal jobbe forebyggende med tanke på skader og sykdommer. Lærlingen skal beskyttes mot vold, trusler og uheldige fysiske og psykiske belastninger, også som følge av kontakt med kunder, brukere o.l. Dette innebærer at du som instruktør, sammen med resten av bedriften, må jobbe for at lærlingen ikke kommer til skade, og ikke utsettes for krenkende ord eller handlinger.

Alle kan påvirke arbeidsmiljøet på sin arbeidsplass, og alle har mulighet til å bidra positivt til en god arbeidsdag både for lærlinger og andre kollegaer. Som instruktør kan du være et bindeledd mellom lærlingen og leder, og det er ofte lettere for lærlingen å ta noe opp med deg enn med leder. Du kan bidra til en åpen og god dialog mellom lærlingen, andre kollegaer og leder, hvor det er takhøyde for å ta opp

problemer og komme med innspill til forbedringer. Du kan også være viktig i å skape en kultur for deling av kunnskap, informasjon, tips og råd. God sosial støtte fra deg som instruktør, andre kollegaer og leder, vil gjøre lærlingen bedre i stand til å takle større utfordringer. Sosial støtte på arbeidsplassen er en viktig buffer mot stress, overbelastning og sykdom.

Som instruktør er du en viktig rollemodell. Snakk pent om kollegaer og leder og gi dem anerkjennelse for den jobben de gjør. Det å snakke med folk og ikke om folk bidrar til en fellesskapsfølelse som er et viktig kjennetegn på et sunt og godt arbeidsmiljø.

Pauser og uformelle situasjoner kan være vanskelige for lærlingen, samtidig som dette er gode anledninger til å bli bedre kjent. Hjelp lærlingen med å være deltagende i pausene. Alle på arbeidsplassen har ansvar for å vise interesse for lærlingen. Om nødvendig så hjelp lærlingen inn i det dere prater om. Humor og latter skaper en god og avslappet atmosfære og danner en god ramme for god kommunikasjon og positive relasjoner.



For flere tips til hvordan du kan jobbe strukturert med å skape et godt arbeidsmiljø som er fremmende for psykisk helse, [se verktøykassa](#)

## **Å skape en god relasjon mellom lærling og instruktør**

En god relasjon med instruktør kan være avgjørende for tidlig identifisering av vansker, og hvordan dette skal følges opp videre. Kontakten mellom instruktør og lærling bør etableres tidlig, da overgangsperioden fra videregående skole til bedrift er en periode som krever tett oppfølging. Ungdommen vil møte på mange nye utfordringer som skiller seg fra den tidligere skolehverdagen. Jevnlige samtaler mellom instruktør og lærling bidrar til å etablere en trygg og god relasjon, som igjen vil gjøre at instruktøren får muligheten til å fange opp behov for støtte og hjelp, eller oppdage tidlige tegn på at ungdommen strever psykisk. Dette kan også gjøre det lettere for ungdommen å ta opp noe som er vanskelig. Møtene bør ha et tydelig innhold, klar målsetting og tydelig struktur.

For tips til gjennomføring av en samtale med en lærling på en god måte, se [Den vanskelige samtalen](#)

## **Samarbeid med skole, hjem og eksterne aktører**

Godt samarbeid mellom skole og bedrift kan være avgjørende for å sikre gode overganger fra skole til læretid i bedrift. For at opplæring i skole og bedrift skal bli et så helhetlig og integrert opplæringsløp som mulig, er et nært samarbeid mellom skole og bedrift et viktig bidrag. Kompetansen og kunnskapen som ligger hos henholdsvis lærer og instruktør bør henge tett sammen, og utfylle hverandre.

Et nært samarbeid med interne aktører som rådgivere ved seksjon fagopplæring og eksterne aktører kan også bidra til en helhetlig tilrettelegging og oppfølging av lærlingen. Lærlinger som strever har ofte behov for et lag bestående av støttespillere rundt seg, og som drar i samme retning for og med lærlingen. I dette laget kan hjemmet/foresatte spille en viktig rolle, og det å etablere et godt samarbeid med hjemmet kan være en styrke for lærlinger som strever. Det bør derfor kartlegges hvorvidt det å inngå i et samarbeid med hjemmet eller andre eksterne aktører vil være til hjelp for lærlingen. Lærlinger man ser at dette kan være nyttig for bør motiveres til å samtykke til et slikt samarbeid. Under har vi beskrevet gode rutiner for oppfølging av lærlinger.

## Rutiner for oppfølging av lærlinger

### *Gode rutiner i oppstartsfasen*

- Forbered mottagelsen av en ny lærling i god tid, slik at bedriften har tid til å legge til rette for en god start.
- Bli kjent med lærlingen gjennom å innhente opplysninger om interessefelt og skoleerfaring/ arbeidserfaring/erfaring fra praksisopphold. Viktig informasjon kan handle om hva som har fungert og ikke. Spør om tidligere erfaringer om hvordan de lærer best.
- Sikre at bedriften har gode rutiner for overføring av informasjon fra skole til opplæringskontor/ lærebedrift. Husk å innhent samtykke fra lærlingen til overføring av opplysninger, dersom samtykke ikke allerede foreligger.
- Kartlegg om foresatte eller andre har vært en viktig støttespiller for lærlingen hittil i opplæringsløpet. Det kan være lurt å få samtykke fra lærlingen til å kontakte foresatte i oppstartsfasen og eventuelt til å fortsette dialogen videre i læretiden. Innhenting av samtykke kan også bli aktuelt senere i læretiden, dersom ulike vansker eller utfordringer skulle oppstå.
- Sett av tid til oppstartsmøte for lærling og instruktør, gi informasjon og skap forutsigbarhet. Avklar forventninger, rammer, regler, oppfølging, tilstedeværelse, arbeidsplaner, tid for arbeid med dokumentering av mål osv.
- Avtal allerede ved oppstart et fast møtetidspunkt for lærling og instruktør, gjerne samme dag og tid hver uke.

### *God struktur på arbeidsdagen*

- Ha avklarte og faste oppgaver for lærlingen.
- Start arbeidsdagen med en gjennomgang av hva som skal skje den aktuelle dagen. På de fleste arbeidsplasser kan arbeidsdagen være uforutsigbar, og uforutsette arbeidsoppgaver kan dukke opp. Forsøk likevel å være tydelig ovenfor lærlingen om hva målet for arbeidsdagen er, og hva som forventes av hen.
- 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 lærlingen.

### *Gode beskjeder*

- Instruktøren bør sikre oppmerksomhet fra lærlingen før beskjeder gis.
- Vær tydelig og vennlig når beskjeden gis. Gjenta denne dersom du ser at lærlingen har behov for det.
- Still åpne spørsmål for å sikre at lærlingen har fått med seg innholdet i beskjeden.
- Bruk gjerne visuelle hjelpemidler som støtte til det verbale.

### *Positiv oppmerksomhet*

- Gi anerkjennende kommentarer på det positive som lærlingen gjør eller forsøker å gjøre, for eksempel når beskjeder følges opp. Dette vil forsterke ønsket atferd samt styrke relasjonen mellom instruktøren og lærlingen.

## Tiltak for lærlinger i risiko (noen)

Tiltak tilpasset grupper i risiko eller med felles utfordringer kan gjennomføres ved at det settes inn ekstra innsats dersom det er lærebedrifter hvor det er flere lærlinger med samme behov. Kanskje er det flere av ungdommene i bedriften som vil trenge ekstra veiledning eller hjelp til å organisere og planlegge det skriftlige arbeidet i læretiden. PPT kan bistå lærebedriften med et slikt arbeid.

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

- Hjelp til å komme i gang.
- Sette delmål.
- Hjelp til å sortere og prioritere hva som er viktig i arbeidshverdagen.
- Tilgang på eget rom for å hvile/skjermes/ha pauser.
- Avtale om planlagt muntlig aktivitet.
- Skriveverktøy for hjelp med dokumentering av læremål.

## Tiltak for lærlinger med psykiske lidelser (få)

Tilrettelegging for lærlinger med psykiske lidelser starter før de kommer inn i bedriften. For ungdommer som strever med psykiske lidelser vil bedriftens oppgave være å tilrettelegge for et trygt opplæringsmiljø for den enkelte. Det er viktig at instruktøren sjekker ut om lærlingen får hjelp for sine vansker dersom bedriften oppdager eller mistenker at en lærling strever psykisk i et slikt omfang at det kan være snakk om en psykisk lidelse. Tett oppfølging av lærlingen i arbeidshverdagen ligger til bedriftens/ opplæringskontorets ansvarsområde mens behandlingsansvaret skal ivaretas av eksterne instanser. Dersom ungdommen ikke har fått hjelp eller behandling, kan bedriften eller opplæringskontoret hjelpe ungdommen med å opprette kontakt med riktig instans.

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

Som instruktør er du nok viktigere enn du tror for ungdommene som du møter i arbeidshverdagen din. Du kommer tett på dem og deres liv, og observerer og hører om ting som gjør kan gjøre deg bekymret. Det kan dreie seg om høyt fravær, endret atferd, manglende motivasjon og energi, eller uttalelser som at de ikke har noe å leve for. Som instruktør er du i en posisjon hvor du ser ungdommen i det daglige, og du vil ofte være en av de første voksne som ser at ungdommen strever med sin psykiske helse. Psykiske lidelser kan være enklere å behandle hvis de oppdages tidlig, og tiltak som settes inn 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 lærling. Ta en samtale med ungdommen raskest mulig. Drøft saken med nærmeste leder eller opplæringskontoret, og vurder hvilke tiltak som skal settes i gang. Avklar også om det er nødvendig å søke råd hos PPT.

## Den vanskelige samtalen

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

### Forberedelse

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

### Gjennomføring

- Inviter til samtale.
- Fortell ungdommen at du er bekymret.
- Forklar hvorfor du er bekymret, og hva du bygger din bekymring på. Vær konkret. Vis til noe som er observert, eller til noe den det gjelder har sagt. Si at du kan ha tolket feil.
- Gi lærlingen opplevelsen av at du ikke ser på hen som vanskelig, men som en ungdom som har det vanskelig.
- Vær konkret, og tør å spør direkte rundt dine bekymringer.
- Gi ungdommen rom og tid til å snakke. Ikke vær redd for stillhet.

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

- Vær tydelig på hvorfor du ønsker å prate med lærlingen.
- Forklar at du alltid vil avklare med vedkommende hva som skal formidles videre til foreldre, andre kollegaer eller hjelpeapparat.
- Vær et "speil" for lærlingen ved å sette ord på det du observerer og hører. Eksempelvis:
  - o «Jeg ser at dette er vanskelig for deg å snakke om...»
  - o «Så du opplever at det er vanskelig å snakke med brukeren, fordi du blir usikker på hva du skal si»,
  - o «Du opplever at du ikke har noe til felles med kollegaene dine..?»
  - o «Hvis jeg oppfatter deg riktig, så forteller du at du ikke føler du mestrer arbeidsoppgavene dine...?»
- Vis at du står støtt og kan ta imot det lærlingen kommer med uten å bli overveldet.
- Dersom lærlingen er stille og svarer mye «vet ikke» kan lukkede spørsmål hjelpe.
  - o I stedet for å spørre: "hvorfor er det vanskelig for deg å komme på jobb", kan du bruke informasjonen du har til å spørre mer konkret: "Er det vanskelig å stå opp om morgenen? Blir du fort sliten av fysisk arbeid? Trives du i lunsjen? Opplever du at du mestrer arbeidsoppgavene dine?"

### Hvis lærlingen avkrefter dine bekymringer

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

### *Hvis lærlingen bekrefter dine bekymringer*

- Respekter det ungdommen forteller.
- Avklar veien videre.
  - o Dersom lærlingen har åpnet seg for deg, spør hva hen ønsker at du skal gjøre med informasjonen. Hva forventer ungdommen at kommer til å skje?
  - o Avklar hvem ungdommen gir deg tillatelse å snakke med i etterkant.
  - o Bli enig med lærlingen om både kortsiktige og langsiktige tiltak.
  - o Dersom det er fare for liv og helse må du informere ungdommen om at du har en plikt til å handle. Hvis du er usikker, kan du drøfte saken anonymt. [Her finner du eksterne hjelpeinstanser](#)
- Hvis lærlingen ikke samtykker til at du deler informasjon har du alltid mulighet til å drøfte anonymt med PPT eller andre hjelpeinstanser.
- Gjør en ny avtale med lærlingen.

### *I etterkant*

- Gjør deg kjent med rutinene i din bedrift og hvem du kan henvende deg til for å få støtte.
- Husk at du ikke skal stå alene. Sørg for å finne støttepersoner som kan hjelpe ungdommen ved behov (opplæringskontor, rådgiver ved seksjon fagopplæring, oppfølgingstjeneste, NAV, PPT, fastlege, ambulans akutteam.) [Lenke til eksterne hjelpeinstanser.](#)
- Drøft anonymt om du er usikker på om din plikt til å handle er utløst.



For tips til en modell for å forstå ungdom som strever emosjonelt, [se verktøykassa](#)





# Mobbing og utestenging

Mobbing og krenkelser utspiller seg i økende grad som utestenging i dagens ungdomsmiljøer. Utestenging kan skje 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 ungdommen til slutt blir avvist av de fleste i miljøet rundt seg.

Det er lett å forveksle mobbingen med at det har oppstått en konflikt. Her blir det sentralt å få tak i den enkeltes 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.

Mobbing på nett og i sosiale medier forekommer stadig oftere. 1 av 3 ungdommer som utsettes for dette sier ikke ifra til noen. Årsakene til at mange ikke gir beskjed om mobbing på nett kan være at man er redd for ikke å bli tatt på alvor, eller at man føler på skam. Lærlingundersøkelsen viser at de som har opplevd, sett mobbing og seksuell trakassering på jobb og har sagt fra opplever at det ikke skjer endring. Andre ganger kan det være at ungdommen tenker at det er deres egen feil, siden de velger å ha profil eller poste innlegg eller bilder i sosiale medier. I motsetning til annen mobbing, kan den digitale mobbingen foregå via kommentarer og meldinger døgnet rundt, og følger ungdommen både på jobb og hjemme. Det er viktig at ungdommene opplever at vi som er voksne bryr oss om hva som skjer også i deres digitale liv, og tar dem på alvor.

## Hvordan kan mobbing komme til uttrykk hos lærlinger?

- Den som utsettes for mobbing/utestenging kan få økt fravær, være mer nedstemt, og/eller trekke seg tilbake fra kollegaer og brukere/kunder.
- Negativt kroppsspråk mellom de involverte, f.eks. stygge blikk («blikking»).
- Utøverne av utestengingen/mobbingen har tilsynelatende ikke medfølelse for den utsatte.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Jobb aktivt med å etablere trygge relasjoner og et godt arbeidsmiljø.
- Ved mistanke om mobbing og/eller utestenging, prat med den du tror blir utsatt. Forsøk å skap en trygg samtale der du formidler at du ser at relasjonene er ugreie.
- Gjør kollegaer og leder oppmerksomme på situasjonen.
- Vær særlig oppmerksom i situasjoner der lærlingen kan utsettes for mobbing, for eksempel ved samarbeid mellom kollegaer, pauser/spisetid, sosiale sammenkomster og ustrukturerte arbeidssituasjoner.
- Oppmuntre den utsatte til å se etter positive relasjoner og søke mot disse.
- Vær bevisst at lærlingen kan bli utsatt for utestenging hele døgnet gjennom sosiale media. Snakk med lærlingen om strategier for å skjerme seg.
- Vær nysgjerrig på ungdommens digitale liv.
- Ta kontakt med opplæringskontoret, rådgiver ved seksjon fagopplæring eller bedriftshelsetjenesten ved behov for støtte.
- Oppfordre lærlingen til å kontakte elev- og lærlingombudet ved behov for støtte.

# Bekymringsfullt fravær

Langvarig fravær kan ha store konsekvenser for lærlingens utvikling faglig, sosialt og emosjonelt, og i verste fall føre til frafall og utenforskap. Hva gjør vi når en lærling er mye borte, kanskje uten å gi beskjed? En lærling er ansatt på lik linje med sine kollegaer, og har de samme rettigheter og plikter som en ordinær arbeidstaker. Dette innebærer blant annet å forholde seg til reglene for fravær som gjelder i lærebedriften og arbeidslivet generelt.

Lærlinger som strever sosialt og/eller er emosjonelt sårbare, er i risiko for å utvikle bekymringsfullt fravær. Bekymringsfullt fravær kan også oppstå hos lærlinger som ikke er emosjonelt sårbare, og hvor faktorer ved arbeidsmiljøet som mobbing, utestenging, uforutsigbarhet og utrygghet er underliggende for problematikken. I andre tilfeller er fraværet relatert til forhold hjemme eller andre faktorer utenom arbeidet.

Bekymringsfullt fravær kan oppstå plutselig, men som regel skjer det en gradvis utvikling med økende fravær. Fraværet kan utløses av en eller flere årsaker, f.eks. sykdom, men opprettholdes av andre faktorer, f.eks. at lærlingen engster seg for hva kollegaer vil si når hen kommer tilbake på jobb. 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 lærlingens psykiske fungering og utformes i samarbeid med lærlingen.

## Hvordan kan bekymringsfullt fravær komme til uttrykk hos lærlinger?

- I en tidlig fase kan problematikken komme til uttrykk gjennom unngåelse av enkelte arbeidsoppgaver, situasjoner eller aktiviteter, før det utvikler seg til et mer omfattende fravær.
- Fraværet øker ofte ved overganger som fra skole til praksis, fra et praksissted til et annet, og etter ferier eller langvarig sykdom.
- Også små overgangssituasjoner i løpet av en arbeidsdag, som fra en arbeidsoppgave til en annen, kan være vanskelige for disse lærlingene.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Se etter mønster i fraværet: Har lærlingen mye fravær knyttet til enkelte arbeidsoppgaver/situasjoner eller spesielle tidspunkt på dagen/i uka?
- Ta tidlig initiativ til en samtale med lærlingen ved mistanke om utvikling av bekymringsfullt fravær ([den vanskelige samtalen](#)). Du kan også be lærlingen om tillatelse til å få snakke med lærlingens foreldre dersom du tenker det er hensiktsmessig.
- Utelukk mobbing og/eller utestenging. Vær oppmerksom på at lærlingen ofte ikke vil fortelle om dette, og at det kan være spesielt vanskelig å oppdage dersom mobbingen skjer på nett.
- Signaliser at lærlingen er ønsket på jobb, gjennom å regelmessig sende SMS og ringe. Det er fint om også andre kollegaer og/eller leder også tar kontakt.
- Ha regelmessige samtaler med lærlingen om dagen eller uka som har gått, og gjennomgang av neste dag/uke.
- Avtale et «trygt sted», for eksempel et pauserom e.l., som lærlingen kan trekke seg tilbake til ved behov, som et alternativ til å dra hjem.
- Hjelp lærlingen med å inngå og holde liv i gode relasjoner på arbeidsplassen.
- Trygge lærlingen i overgangssituasjoner. Oppstarten forberedes for eksempel gjennom at lærlingen får besøke arbeidsplassen, ny instruktør og kollegaer, at det etableres kontakt mellom arbeidsplass og hjemmet dersom aktuelt, i god tid før oppstart. Det bør avtales tidspunkt for samarbeidsmøter allerede ved oppstart.
- Hvis lærlingen uteblir fra arbeid uten å varsle: Ta kontakt med lærlingen. Finn ut om det er sykdom eller om det er noe annet. Vis interesse, og vær litt «på». Det er vanskeligere å komme tilbake til arbeid jo lengre fraværet har vart.
- Ta kontakt med opplæringskontor, rådgiver ved seksjon fagopplæring, PPT eller Oppfølgingstjenesten (OT) dersom tiltakene ikke fungerer innen kort tid.



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



the  
only  
way  
out,

is  
within.



PROPAN  
GASS UNDER TRYKK  
MEGET BRANNFARLIG  
RØYKING OG BRUK AV  
ÅPEN ILD FORBUDT



PROPAN  
GASS UNDER TRYKK  
MEGET BRANNFARLIG  
RØYKING OG BRUK AV  
ÅPEN ILD FORBUDT

AGA

# Ensomhet

Ensomhet er en risikofaktor for utvikling av psykiske helseplager hos ungdom. Forskning viser at sosial isolasjon og ensomhet på arbeidsplassen er forbundet med en rekke fysiske helseplager som hjerte- og karsykdom, stress, søvnvansker, angst og depresjon.

Undersøkelser på livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at ensomhet har økt blant unge under denne perioden. Selv om ensomheten har økt og blitt forsterket gjennom pandemien, sier over halvparten av ungdommene at de følte seg ensomme også før korona-utbruddet.

Ensomhet er ikke det samme som å være alene. Flere ungdommer forteller at de også føler seg ensomme når de er sammen med andre. Selv om de er omgitt av venner og bekjente i sosiale settinger, kan følelsen av ensomhet være sterkt til stede. Denne ensomheten handler for flere om «det å stå utenfor». Ungdommen kan være fysisk til stede i en gruppe, men føler seg ikke som en del av fellesskapet.

Forebygging av ensomhet kan være med på å bidra til å hindre frafall. Det å prioritere et godt sosialt miljø på praksisplassen, hvor lærlingen føler tilhørighet og er inkludert i fellesskapet, blir sett og føler seg verdsatt, føler seg nyttig på arbeidsstedet, er faktorer som bidrar til at lærlingen fullfører utdanningsløpet.

## Hvordan kan ensomhet komme til uttrykk hos lærlinger?

- Nedsatt humør.
- Liten interesse for å ta initiativ til samtaler og sosiale aktiviteter.
- Lav selvtillit, prater eller tenker nedsettende om seg selv.
- Redusert energi og økt trøttbarhet.
- Trekker seg tilbake sosialt og unngår kollegaer.
- Deltar ikke i sosiale aktiviteter eller samtaler.
- Blir stående utenfor fellesskapet, blir ikke invitert i aktiviteter eller samtaler.
- Følelse av å være uinteressant eller ubetydelig.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Ta initiativ til samtale med lærlingen ved mistanke om sosial isolasjon/ensomhet.
- Jobb aktivt med å etablere trygge relasjoner.
- Gjør kollegaer og leder oppmerksomme på situasjonen.
- Styrk, støtt og oppmuntre lærlingen til å delta aktivt i sosiale situasjoner, for eksempel ved samtaler med kollegaer, i pauser, sosiale sammenkomster og ustrukturerte arbeidssituasjoner.
- Oppmuntre til aktiviteter på fritiden.
- Vær nysgjerrig på kandidatens tilværelse: søvn, ernæring, venner, fritidsaktiviteter, trivsel, venner og interesser.

# Stress

Stress kan i mange sammenhenger være det som gjør at vi klarer å prestere godt 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 lærlinger som gir uttrykk for at de opplever mye stress.

Det er sammenheng mellom grad av stress, læringsutbytte og atferd. For høy grad av stress vil føre til aktivering av det sympatiske nervesystemet, og lærlingen vil befinne seg i en "kjemp, flykt eller frys-tilstand". Det er svært varierende hvor mye eller lite stress den enkelte lærling er i stand til å takle før stresset medfører dårlig læringsutbytte, fysisk ubehag og mistriivsel på arbeidsplassen. Å investere i en god relasjon mellom instruktør og lærling vil være nyttig i denne sammenhengen for å finne den enkeltes stresstoleranse.

Stress hos lærlinger kommer ofte som en følge av høye forventninger til egne prestasjoner på arbeidsplassen, langvarige bekymringer knyttet til faglig mestring, vurderingssituasjoner, eller strev knyttet til dokumentasjon av læremål. Sosiale forhold på arbeidsplassen knyttet til arbeidsmiljø, mobbing, og manglende inkludering, eller strev i relasjon til kollegaer og instruktør, kan bidra ytterligere til stress.

## Hvordan kan stress komme til uttrykk hos lærlinger?

- Fokus på prestasjon.
- Et negativt/pessimistisk fokus på egne muligheter.
- Engstelse og irritasjon.
- Fullfører ikke arbeidsoppgaver innen fristen.
- Er ikke i dialog med instruktør om oppgaver underveis, men venter med "å vise fram" til de er ferdige.
- Vansker med konsentrasjon og å holde fokus.
- Lærlingen isolerer seg sosialt.
- Lærlingen opplever fysiske symptomer, som hodepine og magesmerter.
- Søvnvansker, slitenhet og i verste fall utbrenthet.
- Lite progresjon i læringen.
- Økende fravær.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Skap en ryddig organisering av arbeidsdagen, slik at lærlingen vet hva som forventes i løpet av en dag.
- Tilpass arbeidsbelastningen til den aktuelle lærlingen.
- Forsøk å dempe fokuset på prestasjon gjennom å skape et trygt og inkluderende arbeidsmiljø.
- Ha fokus på å etablere og vedlikeholde en god relasjon til lærlingen.
- Hjelp lærlingen med å sortere, prioritere og organisere arbeidsoppgaver.
- Gi støttende og oppmuntrende kommentarer.
- Skap forutsigbarhet og oversikt.
- Hjelp lærlingen med å fordele arbeidsbelastningen.
- Hjelp lærlingen til å se egen faglig utvikling og fremgang.





# 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 vært trist over en viss tid, og dette går utover lærlingens 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 hos lærlinger?

- Nedsatt stemningsleie.
- Redusert energi og økt trøtthet.
- Søvnvansker er vanlig og vil kunne føre til fravær.
- Grubling og pessimistiske tanker.
- Lærlingen kan vise mindre interesse og engasjement for ting ungdommen tidligere var opptatt av.
- Kan virke umotivert og usikker på yrkesvalget.
- Trekker seg tilbake sosialt.
- Blir lettere irritert.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Du kan først snakke med lærlingen, og forsøke å få tak i hans opplevelse av situasjonen.
- Forsøk å kartlegg ungdommens nettverk, og om den 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 instruktør kan du anerkjenne og lytte til ungdommen, samtidig som du prøver å bryte dette mønsteret.
- Noe av det som er viktig dersom en ungdom 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 lærebedriften sin side er å vise støtte, oppmuntring, og om mulig fire på kravene en periode. Det kan være nyttig å fortelle ungdommen om sammenhengen mellom depresjon og funksjon i hverdagen og i arbeidssammenheng.
- Dersom lærlingen ikke klarer å møte i en kortere eller lengre periode, og er blitt sykemeldt av sin fastlege, kan det søkes om forsving av læretidsslutt.



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

# Engstelighet og angst

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

Engstelige lærlinger har ofte lav selvfølelse og negative forventninger til egen mestring. Samtidig har unge med angst behov for å bli utfordret innenfor trygge rammer. Det er derfor spesielt viktig at disse lærlingene opplever et positivt og støttende arbeidsmiljø med gode relasjoner både faglig og sosialt, hvor det er lov å gjøre feil. For engstelige lærlinger er det viktig å ha en tillitsfull relasjon til instruktøren sin for å kunne utfordre egne grenser.

## Hvordan kan angst komme til uttrykk hos lærlinger?

- Fysiske symptomer som hjertebank, magesmerter, kvalme, rødming, skjelving m.m.
- Søvnproblemer som går utover fungering på arbeidsplassen.
- Unngåelsesatferd knyttet til vurderingssituasjoner, sosiale situasjoner og, visse arbeidsoppgaver.
- Ungdommen kan være lett irritabel og sint.
- Trekker seg unna kollegaer.
- Tar lite eget initiativ.
- Går ofte ut av situasjoner, oppholder seg lenge på do osv.
- Forsøker å gjøre seg «usynlig» og er stille sammen med andre.
- Framviser det vi kaller «trygghetsatferd» som å sette seg nærmest utgangen osv.
- Stort behov for kontroll og forutsigbarhet.
- Virker ukonsentrert og urolig.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Dersom du observerer eller får vite at en lærling mye bekymret eller engstelig, kan du innlede en samtale med vedkommende 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 arbeidstid?».
- I samtalen kan du forsøke å kartlegge hvordan angsten arter seg for ungdommen, 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 lærlinger har det slik i forbindelse med situasjoner tilknyttet arbeidsplassen.
- Ofte gir engstelige lærlinger negative instruksjoner til seg selv av typen «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 lærlingen 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. Godt planlagte prøvefagprøver er svært nyttig som forberedelse for engstelige lærlinger.
- Dersom læreplassen observerer betydelig funksjonstap hjemme eller på praksisplassen, bør ungdommen få profesjonell hjelp.



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



together  
at a  
distance.



# Den stille lærlingen

I noen tilfeller kan arbeidsplassen oppleve en lærling som er stille og passiv. Dette kan det være ulike årsaker til. Noen er naturlig sjenerte, introverte, strever med nedstemthet eller engstelighet, eller har lav selvfølelse. Det kan ligge en skjevutvikling i psykisk helse bak utfordringen som kan skyldes mobbing, omsorgssvikt, traumeproblematikk, manglende sosial kompetanse eller en ekspressiv språkvanske. Uansett årsak kan det være utfordrende å vurdere denne lærlingen faglig, samtidig som det skaper bekymring for om vedkommende har det bra. Det kan være krevende å etablere en relasjon til disse lærlingene, og eventuelt komme i posisjon til å hjelpe. For kollegaene kan det være vanskelig å få kontakt og resultatet kan bli sosialt utenforskap.

Alle mennesker har et behov for å bli sett og hørt og det kan oppstå en dobbelthet: det å ikke bli sett er vanskelig, mens det å få oppmerksomhet er helt forferdelig. Det er viktig å fange opp disse lærlingene tidlig, og sette inn tiltak som gjør at de kan og mestrer synliggjøres.

## Hvordan framstår den stille lærlingen?

- Lærlingen er sosialt tilbaketrukket, og tar lite initiativ til sosial samhandling med andre, inkludert kollegaer.
- Lærlingen er utfordrende å få i tale.
- Lærlingen kan framstå som passiv og initiativløs.
- Lærlingen unngår situasjoner og arbeidssituasjoner som medfører oppmerksomhet på seg selv.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Forsøk å avklare årsaken til stillheten. Ta initiativ til en samtale med vedkommende, foresatte, og eventuelt tidligere lærer i videregående. Årsaken vil være avgjørende for hvilke tiltak det er best å iverksette.
- Det at du som instruktør har «sett» denne ungdommen, er det viktigste av alt. Fortsett å se lærlingen og gi respons der det er naturlig. Respekter at hen ikke ønsker å bli satt i fokus foran andre.
- Jobb med relasjonen gjennom uformelle og formelle samtaler, der du viser at du ser vedkommende og gir støtte. Bruk «det gode blikket». Hils hver gang dere møtes.
- Gi lærlingen tid til å bli trygg nok til å vise mer av seg selv.



# Selvskading

Selvskading defineres som skade en person har påført seg selv 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 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.

## Hvordan kan selvskading komme til uttrykk hos lærlinger?

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

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Ha en aktiv holdning, og tørr og spør dersom du mistenker at en ungdom selvskader. Du kan hjelpe lærlingen til å sette ord på det som er vanskelig, og ta dem på alvor.
- 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 er viktig å snakke med ungdommen for å redusere skyldfølelse, og gi håp om at det finnes hjelp. 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 lærlingen. Dette vil forsterke relasjonen og gjøre at man lettere kommer i posisjon til å hjelpe senere.
- Ungdom som selvskader skal alltid ha hjelp. Spør lærlingen om hen er i kontakt med behandlingsapparatet (spesialisthelsetjeneste eller kommunens helse- og omsorgstilbud). Du kan også ta kontakt med seksjon fagopplæring, opplæringskontor og PPT for bistand.

# 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 hen har et visst antall definerte symptomer over en viss tid. Disse symptomene må påvirke ungdommens funksjonsevne i betydelig grad i minst to sosiale miljøer - ofte hjemme og på skolen. Unge med ADHD har oftere enn andre ungdommer tilleggsvansker, gjerne andre nevroutviklingsforstyrrelser eller ulike former for lærevansker. Unge med ADHD kan være særlig følsomme for ytre stimuli fra synsinntrykk, lyder 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. Det er viktig å være klar over at symptomene for ADHD kan også kan indikere traumatiske opplevelser eller at ungdommen på annen måte er utsatt for noe som påvirker konsentrasjonen.



## Hvordan kan problematikken komme til uttrykk hos lærlinger?

- Høyt aktivitetsnivå, impulsivitet, uro i hender og føtter, må fikle med noe.
- Klarer ofte ikke å være fokusert på detaljer eller gjør uforsiktige feil.
- Det kan virke som om ungdommen dagdrømmer, og ikke er oppmerksom på det som skjer rundt seg.
- 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.
- 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.
- Noen kan ha vansker med å vente på tur, og avbryter andre i samtaler eller aktiviteter.
- Noen kan være svært snakkesalige, og snakker raskt.
- Lar seg lett distrahere av ytre stimuli som lyder, ting som skjer rundt ungdommen.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Unge med ADHD har ofte stort behov for hjelp med struktur, faste rutiner, forutsigbarhet og organisering av hverdagen. En tydelig plan for arbeidsdagen og -uka kan være til stor hjelp. Hjelp lærlingen med dette i starten, målet må være at lærlingen etter hvert blir mer selvstendig og kan skape sine egne strategier for å organisere arbeidsdagen. Dette vil også skape mer trygghet i møte med uforutsette hendelser som vil oppstå i løpet av en arbeidsdag.
- Unngå store mengder med muntlig informasjon på en gang, og ta en ekstra sjekk for å sikre at lærlingen har fått med seg beskjeden og/eller forstått arbeidsoppgaven.
- Gjør avtale med ungdommen om bruk av hjelpemidler for å bedre konsentrasjon, for eksempel støyreducerende ørepropper, dersom dette egner seg med tanke på arbeidsoppgaven.
- Sett av fast tid til å dokumentere mål i dokumentasjonsverktøy, skrive logg og få veiledning fra instruktør.
- Dersom lærlingen strever med å dokumentere mål, kan ulike verktøy brukes for å lette skrivearbeidet. Ta kontakt med rådgiver ved seksjon fagopplæring, PPT eller se <https://skrivesenteret.no/videregaende-skole/> for tips om slike verktøy.
- Faste oppgaver, rutiner, gode vaner og automatisering av handlingsrekker kan virke positivt inn i arbeidshverdagen for ungdommer med denne type utfordring.

# 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 opplevelser kan føre til at barn og unge utvikler symptomer på PTSD. Det vil si at de normale reaksjonene mennesker 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 og unge få utviklingstraumer. Mange negative erfaringer kombinert med mangelen på gode erfaringer preger utviklingen av en ung hjerne. Utviklingstraumer gir diffuse symptomer og vansker med å regulere følelser og atferd.

Noen av de unge som har opplevd traumer uttrykker smerten de har inni seg gjennom atferd som utfordrer oss. Det er lett å føle avmakt overfor ungdom med tung bagasje, men forskning viser at gjentatte erfaringer med trygge og omsorgsfulle voksne er svært viktig for unge som har opplevd store belastninger. Å føle seg ivaretatt av instruktører og kollegaer i læretiden kan ha stor betydning for ungdommens videre arbeids- og voksenliv.

## Hvordan kan traumereaksjoner komme til uttrykk hos lærlinger?

- En nylig oppstått traumereaksjon kan oppdages ved at ungdommen, 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; ungdommen forsøker å unngå det som minner om det vonde som har skjedd.
- Mennesker med traumereaksjoner kan:
  - o ha vansker med å få tillit til instruktører og kollegaer
  - o være skvetten og på vakt
  - o ha spenninger og stress i kroppen
  - o ha vanskelige følelser som tristhet, redsel og sinne
  - o oppleve tretthet
  - o ha konsentrasjonsvansker

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Hjelpe til med å identifisere triggere (lukter, lyder, situasjoner) som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos lærlingen.
- Legge til rette for at ungdommen kan øve på det som er vanskelig i samarbeid med behandler hvis ungdommen går til behandling.
- Informer andre på arbeidsplassen som møter lærlingen (etter samtykke). Dette gir ungdommen større grad av trygghet og forutsigbarhet.
- Avtal med lærlingen hva hen 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 lærlingen reagerer på en aldersadekvat måte i stressende situasjoner, men hjelp til med ytre regulering og støtte.



I [verktøykassa](#) kan du finne tips om hvordan du kan snakke med en lærling etter en vanskelig hendelse.

# Spiseforstyrrelser

Det er en glidende overgang mellom det å være opptatt av ernæring og helse, og når dette går over i et problematisk forhold til kropp og mat. Når tanker, følelser og handlinger om kropp, utseende og kosthold går utover livskvalitet og hverdagsfungering, snakker vi om en spiseforstyrrelse. Vi kan dele spiseforstyrrelser inn i tre kategorier: Anoreksi er lavt matinntak, gjerne i tillegg til overdreven fysisk aktivitet, og påfølgende stort vekttap. Bulimi er overspising med påfølgende tiltak for å hindre vektøkning som for eksempel å kaste opp. Overspisingslidelse handler om ukontrollert matinntak enten i form av stort kaloriinntak på kort tid, eller kontinuerlig småspising, uten å kvitte seg med maten i etterkant slik som ved bulimi. Spiseforstyrrelsene bulimi og anoreksi utvikles gjerne i ungdomsalder.

Internett og sosiale medier bidrar til økt fokus på kropp og kroppspress, og et økende antall ungdom søker hjelp for spiseforstyrrelser. Mange med spiseforstyrrelser har lavt selvbilde og negative tanker om seg selv. Spiseforstyrrelser er ofte en måte å håndtere vanskelige følelser på, og kan gi en opplevelse av mestring og kontroll. Angst og depresjon kan være årsak eller komme som konsekvens av spiseforstyrrelsen. Ungdom med spiseforstyrrelse vil i de fleste tilfeller ha behov for behandling.

## Hvordan kan spiseproblematikken komme til uttrykk hos lærlinger?

- Fysiske tegn:
  - o Vektendring.
  - o Hodepine, magesmerter, svimmelhet, fryser lett.
  - o Økt behåring og manglende menstruasjon.
  - o Konsentrasjonsvansker og tretthet.
- Humør og atferd:
  - o Overdrevent fokus på trening, eller unngår fysisk aktivitet.
  - o Rigide daglige rutiner.
  - o Sosial tilbaketrekning og tap av interesser.
- Tegn knyttet til mat:
  - o Overdreven opptatthet av mat.
  - o Spiser lite eller overdrevent mye, eventuelt med påfølgende oppkast.
  - o Ønsker å spise for seg selv, eller spiser sakte.
  - o Stadig flere matvarer blir «forbudt», spiser mye pastiller, eller inntar store mengder kalorifattig drikke.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Legge til rette for åpne samtaler med lærlinger om hvordan sosiale medier kan påvirke kroppsbilde negativt.
- Ha fokus på hyggelige spisestunder.
- Dersom du observerer eller får kjennskap til flere av de beskrevne tegnene samtidig, og blir urolig for en lærling, bør du snakke med lærlingen og evt. foresatte.
- Det bør avklares om lærlingen mottar profesjonell hjelp, og om det er noe opplæringskontoret eller -bedriften trenger å vite for å støtte opp om behandlingen.
- Dersom lærlingen ikke mottar hjelp, kan helsesykepleier/helsestasjon for ungdom gjerne være første hjelpeinstans.
- Det kan også være nødvendig å informere eventuelle andre lærlinger og kollegaer om situasjonen dersom tilstanden er alvorlig.

# Motivasjon

Motivasjon er den drivkraften som får deg til å starte med noe og som holder deg i gang, slik at du får gjennomført det du holder på med. Motivasjon kan komme utenfra eller innenfra. Eksempler på ting som skaper ytre motivasjon er lønn og anerkjennelse, eller frykt for negative konsekvenser. Indre motivasjon kan beskrives som den naturlige motivasjonen vi kjenner på når vi gjør ting vi faktisk har lyst til å drive med. Vi fremstår aktive, handlende engasjerte og har pågangsmot. Forskning har vist at den som opplever en slik indre motivasjon presterer bedre og har det bedre med seg selv. Det er ikke slik at det kun er opp til lærlingen å skape en indre motivasjon. Indre motivasjon kommer blant annet når lærlingen kjenner på selvbestemmelse og får frihet til å velge hvordan en oppgave skal løses, når de opplever å bidra inn i et større fellesskap og når oppgaven er passelig utfordrende. Hva som er en passelig utfordring henger sammen med ferdigheter, men også med mestringstro, selvfølelse og selvtillit. En lærling kan for eksempel ha stor mestringstro tross lave ferdigheter, mens andre faglige dyktige lærlinger kan mangle selvtillit og mestringstro, noe som igjen kan få dem til å fremstå umotiverte. Ungdom som har erfaringer med å ikke mestre kan ha utviklet "lav motivasjon" som en forsvarsmekanisme. Frykten for å mislykkes er så stor at de beskytter seg fra nederlaget ved å ikke prøve, eller å late som at ting ikke betyr noe.

Alle kjenner vi på varierende motivasjon i møte med ulike oppgaver. Ettersom ungdomshjernen fortsatt er i utvikling kan det være ekstra krevende å holde drivkraften oppe i møte med oppgaver som oppleves kjedelige eller meningsløse. Særlig krevende kan dette være for lærlinger med nevrologiske utviklingsforstyrrelser som autisme eller ADHD. De vil derfor kunne trenge ekstra støtte, forklaringer og oppdeling av oppgaver for å holde drivkraften oppe.

## Hvordan kan lite motivasjon komme til uttrykk hos lærlinger?

Når bedrifter/opplæringskontor beskriver at en ungdom har lite motivasjon, nevnes det ofte at lærlingen har trukket seg unna fellesskapet og har lite energi. At lærlingen tilsynelatende er likegyldig og unngår oppgaver, produserer lite eller kommer for sent og har fravær. Det er lett å ty til beskrivelser som at lærlingen har "vondt i viljen".

Vi må ta utgangspunkt i at alle unge mennesker har et ønske om å mestre utdanning og arbeidsliv, og at det finnes bakenforliggende årsaker til det som fremstår som manglende vilje og motivasjon. Vi må også huske at noen er naturlig sjenerte, introverte og vil derfor ikke vise den entusiasmen vi forbinder med en motivert lærling.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

Motivasjon oppstår ikke av seg selv ut av ingenting. For å skape motivasjon og drivkraft trengs derfor handling. Ved å utforske sammen med lærlingen hva som ligger bak den tilsynelatende manglende drivkraften kan instruktør hjelpe lærlingen med å mestre og derigjennom skape glede og motivasjon.

- Gjennomfør samtale med lærlingen - Bruk "[den vanskelige samtalen](#)" når du tar opp din bekymring.
- Hva handler motivasjonsmangelen om, er det forhold utenfor jobb som påvirker? (Kjæreste, familieforhold, fritid, helse)
  - o Preger manglende energi og motivasjon flere aspekter i livet, eller ligger ungdommens motivasjon et annet sted, i en annen type jobb, eller på et annet arbeidssted?
- Snakk med lærlingen med utgangspunkt i de ulike elementene som inngår i motivasjon.
- Ferdigheter og mestringstro:
  - o Kartlegg både ferdigheter og mestringstro i jobben. Er oppgavene passelig utfordrende? Føler lærlingen på tilhørighet sosialt?
  - o Å dele opp oppgaver i mindre deler og sette realistiske delmål kan øke mestringstro.
- Selvbestemmelse/autonomi
  - o Opplever lærlingen å ha frihet til å kunne påvirke egen arbeidshverdag/sin egen fremtid? Det kan virke lite logisk, men det å gi lærlingen et større ansvar kan i noen tilfeller øke motivasjon.
- Ser lærlingen mening og tilhørighet gjennom jobben?
  - o Hjelp lærlingen til å se hvordan hens oppgaver inngår i en større helhet som er viktig for bedriften, og viktig for eventuelle personlige mål og fremtidsplaner som lærlingen oppgir.
  - o Bruk elementer fra metoden "motiverende intervju" - etterspør lærlingens mål og drømmer og synliggjør hva som skal til for å komme dit. Les mer om motiverende intervju her [Motiverende intervju \(MI\) - Helsedirektoratet](#)
  - o Bli enige om noen mål /arbeidsoppgaver og del gjerne opp i realistiske delmål - dette vil kunne øke mestringstro.
  - o Følg opp med jevnlig samtaler og evalueringer.
- Vis at du har positive forventninger til lærlingen og gi tro på at hen kan mestre.

# Lav selvfølelse

I ungdomsårene skjer det en enorm utvikling kroppslig og mentalt. Når tenåringshjernen utvikler seg, fører dette til at ungdommen blir i stand til å se seg selv fra andres perspektiv og sammenligner seg i større grad med andre. Studier har vist at selvfølelsen er ofte på sitt laveste i ungdomstiden, og ungdom med lav selvfølelse er særlig sårbare i møte med opplevde krav om å være vellykket. Hvilken betydning har dette for hvordan vi møter lærlinger som er midt i denne prosessen?

De to begrepene selvtillit og selvfølelse brukes ofte om hverandre. Mens selvtillit kan beskrives som hvordan man dømmer seg selv ut fra det en får til, handler selvfølelse om hvor godt man har det med seg selv, uavhengig av hva man er flink til. Mens selvfølelsen gjelder for hele personen, gjelder selvtilliten for forskjellige områder i livet. En lærling kan for eksempel være trygg på sine evner til å komme overens og bli likt av kollegaer, men ha dårlig selvtillit i enkelte arbeidsoppgaver.

En sunn selvfølelse gir et godt grunnlag for god psykisk helse, også inn i voksenlivet. Ungdommer med lav selvfølelse har større risiko for å utvikle angst og depresjon senere i livet. Denne gruppen har også dårligere deltakelse i arbeidslivet som voksne. Et trygt, aksepterende og raust arbeidsmiljø utgjør grobunnen for en god selvfølelse. Dette vil også bidra til bedre læringsresultater. Det er derfor viktig at du som arbeider med lærlinger vet noe om hva som fremmer god selvfølelse hos ungdom.



## Hvordan kan lav selvfølelse komme til uttrykk hos lærlinger?

- Kvier seg ofte for vurderingssituasjoner, og tror at deres verdi er betinget av hvordan de presterer.
- Har ofte liten tro på egne evner, og har en forventning om at de ikke vil prestere godt nok.
- Takler motgang, nederlag og kritikk dårlig.
- Sammenligner seg i stor grad med andre.
- Tør ikke være seg selv, men oppfører seg slik de tror andre forventer av dem.
- Virker usikker, og strever med å ta både mindre og større valg av frykt for å gjøre feil.
- Er avhengig av stadig bekreftelse fra andre på at hen gjør riktig.
- Unngår arbeidsoppgaver hen ikke er helt trygg på at hen mestrer.
- Sier ikke fra om egne behov, ber ikke om hjelp, og/eller strever med å si nei.
- Er kritiske, lite fleksible og krevende ovenfor seg selv.
- Liker ikke oppmerksomhet, og holder seg i bakgrunnen
- Bortforklarer og strever med å ta innover seg når det er noe hen får til, eller positive tilbakemeldinger.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Instruktører og kollegaer som viser engasjement og interesse for den enkelte lærling og er opptatt av at den enkelte skal kjenne mestring i arbeidshverdagen, kan være svært viktig for lærlingenes følelse av å være verdifulle.
- Vær bevisst på at du er en viktig person i lærlingens liv, og ha en positiv og imøtekommende holdning ovenfor lærlingene på din arbeidsplass.
- Vær varm, raus, aksepterende og anerkjennende.
- Prøv å få lærlingen til å føle seg sett; et lite smil, en klapp på skulderen eller noen gode ord på tomannshånd kan være mer enn nok.
- Ikke bagatelliser det ungdommen opplever som vanskelig. De trenger støtte og forståelse for det de opplever.
- Samtidig bør man heller ikke ta bort alt av arbeidsoppgaver ungdommen synes er utfordrende. Hvis vi ønsker at lærlingen skal mestre utfordringene, kan vi ikke fjerne eller løse det som er vanskelig for dem.
- Lytt til det ungdommen forteller, uten å komme med løsninger. Du kan være en viktig støttespiller og hjelpe ungdommen med å finne egne løsninger.
- Snakk med lærlingen om viktigheten av å ha en romslig "tabbekvote", ikke bare for seg selv, men også for andre. Alle gjør feil eller dummer seg ut iblant – det er en del av å være menneske. Her kan du gå fram med et godt eksempel – fortell om en tabbe du har gjort da du var lærling eller senere, og vis at du også kan gjøre feil på jobb, uten at det betyr all verden.
- Å bygge opp igjen en lav selvfølelse tar tid, og det finnes ikke en løsning, men mange små som sammen er med på å bygge ungdommens tro på seg selv opp igjen.



Se [verktøykassa](#) for tips du kan gi til lærlinger med lav selvfølelse.

# Rus og avhengighet

Utprøving av ulike rusmidler er noe som ofte skjer i ungdomstiden, og i de fleste tilfeller er dette en del av en ufarlig sosial sammenkomst blant ungdommer. Men i noen tilfeller kan ungdommens rusbruk føre til en bekymring. I lærebedriften kan denne bekymringen ofte starte med en vag følelse av at noe er galt. Det kan for eksempel være at lærlingen begynner å komme sent på jobb hver mandag, virker trøtt og ustelt, begynner å få fravær midt i uka eller oppleves som urolig og rastløs i arbeidstiden. Her vil du som instruktør ha en viktig rolle, ved å tidlig ta opp disse bekymringene med lærlingen. For å kunne ta denne samtalen på et tidlig tidspunkt vil det være viktig å vite hva som kjennetegner rusrelaterte problemer. Tidlig identifisering avhenger av en viss kunnskap om rusmidler, signaler og symptomer. Det er også viktig å vite hvordan man kan snakke med lærlingen om dette på en konstruktiv måte. Et godt rus- og avhengighetsforebyggende arbeid i lærebedriften kan forhindre en negativ utvikling av de rusrelaterte problemene som kan ha konsekvenser i forhold til helse, miljø og sikkerhet i bedriften, eller medføre en heving av lærekontrakt. Inkluder lærlingen i dette arbeidet fra start, og la de få komme med egne innspill til hvordan hen kan være en aktiv deltaker i dette arbeidet.

En del ungdom kan også oppleve avhengighetsproblematikk knyttet til dataspill. For de fleste er "gaming" en hobby som er lærerik, gir sosial tilhørighet og glede, og de klarer å balansere spillingen med andre ting i livet. For noen gamere kan imidlertid spillingen skape vansker både for dem selv og de rundt dem. Dersom spillingen går utover hvordan ungdommen fungerer på andre områder i livet i betydelig grad, kan vi si at spillingen er blitt problematisk. En lærling med en gamingavhengighet kan for eksempel bli sittende oppe på natta for å spille, noe som kan føre til at lærlingen ikke klarer å stå opp i tide for å rekke jobb, eller er trøtt og fraværende gjennom arbeidsdagen.

## Rusmidler

Rusmidler er ulike stoffer, som for eksempel alkohol og narkotika, som gir en rusfølelse når vi får det i oss. Rus kan oppleves som en følelse av velbehag, oppstemthet eller lykke. Effekten av rusmidler kan deles inn i tre hovedgrupper; de kan være dempende, stimulerende og hallusinogene. Flere rusmidler kan ha en blanding av disse effektene samtidig.

Både rusmidler, enkelte medikamenter og andre kjemiske stoffer, som for eksempel nikotin, kan skape avhengighet. De vanligste rusmidlene og andre avhengighetsskapende stoffer er nikotin, alkohol, narkotiske stoffer som for eks. kokain, amfetamin / metaamfetamin, cannabis, heroin og legemidler som man også kan få rus av (beroligende midler, sovemidler og smertestillende midler). I tillegg til at de kan gi avhengighet, påvirker rusmidler kroppen på mange måter. Les mer om de ulike rusmidlene her: Om rusmidler - [ungrus.no](http://ungrus.no)

## Hvordan kan rus- og avhengighetsproblematikk komme til uttrykk hos lærlinger?

- En økning av bekymringsfullt fravær, [se faktaark](#). Lærlingen begynner å komme for sent på jobb, forsvinner i løpet av arbeidsdagen eller har plutselige fraværsdager midt i uka som vanskelig lar seg forklare med sykdom.
- Endring av atferd. Et eksempel kan være at lærlingen går fra å være glad og imøtekommende til å være trøtt, ustelt og tilbaketrukket. Et annet eksempel kan være at lærlingen går fra å være litt stille og sjenert til å snakke mye, ha en rask og springende tale.
- En endring i jobbutførelse. Går fra å utføre sine arbeidsoppgaver på en tilfredsstillende måte til å vise for eksempel en svekket vurderingsevne, innlæringsevne og dømmekraft. Kan også komme til uttrykk ved svekket koordinasjon og balanse, og dårligere hukommelse. En svekket orientering for tid og sted kan også forekomme.
- Lærlingen fremstår urolig, rastløs og har en svekket kritisk sans. Det observeres en tydelig endring i pupillstørrelse og lysreaksjon.
- Lærlingen virker trøtt og ufokusert.
- Lærlingen gir uttrykk for å ha få interesser, aktiviteter eller sosialt liv utenfor gaming.

## Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Reager på endringer som fører til negative følger for arbeidssituasjonen. Her vil ikke din oppgave være å forvente en innrømmelse, identifisere et problem eller stille en diagnose, men å formidle din bekymring og vise at du bryr deg.
- Gjennomføre en samtale med ungdommen. Her kan [den vanskelige samtalen](#) være et godt utgangspunkt.
- Vær konkret om grunnen til bekymringen din når dere snakker sammen, hold deg til fakta og egne observasjoner uten å tolke hva som ligger bak dem. Bruk jeg-form når du snakker og ikke "vi".
- Lytt aktivt til lærlingen og still åpne spørsmål.
- Samtalen kan føre til ulike reaksjoner og sette i gang følelser hos lærlingen, hvis dette kommer fortsett å ha et fokus på omsorg og bekymring heller enn påstander og beskyldninger. Hvis det låser seg, avslutt samtalen. Avtal en ny samtale.
- Vurder om du kan kontakte andre ressurspersoner i mellomtiden for råd, for eksempel Akan kompetansesenter, Blå Kors, fastlege eller psykiatrisk ungdomsteam (PUT). Her finner du oversikt over [eksterne hjelpeinstanser](#)



# Eksterne hjelpeinstanser

Mange av lærlingene som har psykiske vansker har kontakt med, eller har behov for å komme i kontakt med ulike hjelpeinstanser. Det finnes mange ulike hjelpetiltak for ungdom med psykiske vansker, både i kommunene, ved sykehus, eller i regi av organisasjoner og ideelle aktører. De fleste lærlinger er over 18 år, og vil derfor motta tilbud for voksne. Noen ungdommer går ut i lære før de fyller 18 år, og vil da kunne motta tilbud rettet mot barn og ungdom opp til 18 år.

## 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 det oppstår større hendelser som krever krisehåndtering.

## Distriktpsykiatriske senter (DPS)

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

DPS	Telefon	Adresse
Nidaros DPS	73 86 54 00	Østmarkveien 49, Trondheim
Nidelv DPS (Tidligere Tiller DPS og Orkdal DPS)	72 82 90 00	Østre Rosten 55, Tiller
Stjørdal DPS	74 09 86 00	Remyrveien 37, Stjørdal
Namsos DPS	74 21 54 00	Havikvegen 8, Namsos
Levanger DPS	74 09 80 00	Kirkegata 2, Levanger
DPS Kolvereid	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.

## Nidaros DPS, Psykiatrisk ungdomsteam (PUT)

PUT tilbyr tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) i form av poliklinisk behandling for rusmiddelavhengighet, problematisk dataspilling og pengespillavhengighet. PUT bidrar også med konsultasjon, veiledning og undervisning til ulike samarbeidspartnere i distriktet. Målgruppa er unge mellom 15 og 30 år og gamle Sør-Trøndelag er opptaksområde. Behandlergruppa ved PUT består av leger, psykologer, sykepleiere, sosionomer og jobbveiledere.

Adresse: Klostergata 48

Telefon: 72 82 35 00

Åpningstid: Mandag 08:00-18:00, tirsdag - fredag 08:00-15:30

I ferier er telefonen betjent mellom kl 08:00-15:30

## Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP)

BUP er et tilbud i spesialisthelsetjenesten for barn og unge under 18 år. 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 innleggelser og utredningsopphold.

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



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

## Habiliteringstjenester

Habiliteringstjenestenes ansvarsområde er 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.

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

## Hjelpetiltak for barn og unge i Trøndelag fylke

Hjelpetiltak	Beskrivelse	Adresse
<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 regi av Bymisjonen, er et lett tilgjengelig samtaletilbud for aldersgruppen 12-18 år og deres nettverk.	73 80 55 33 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.	Institutt for psykologi Bygg 12, nivå 3 Dragvoll
	Blå Kors 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="http://www.blakors.no/kompasset/avdelinger/trondheim-2/">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) benasp@trondelagfylke.no  Pia Immerstein Larsen tlf. 418 62 433 (Trondheim) pialar@trondelagfylke.no
	Tilbud for den med mange tanker om mat, kropp og vekt, eller som står nær noen med en spiseforstyrrelse.	94 81 78 18, innvalg 5 Kjøpmannsgata 23, Trondheim
<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

## Hjelpetelefoner og nettressurser

Ressurser	Beskrivelse	Kontaktinformasjon
	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.	116 111 Fra utlandet: 0047 95 41 17 55
	RUS telefonen gir faktainformasjon om rus og rusmidler, informasjon om hjelpeapparatet og råd/veiledningssamtaler knyttet til rusproblematikk. Den som ringer er anonym.	08588 Kl.11–19 alle dager
	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.	800 333 21 Kl. 14–20 <a href="http://korspaahalsen.no">korspaahalsen.no</a>
	Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte. Det er gratis å ringe, og den som ringer kan være anonym.	80 05 70 00 Åpen hele døgnet.
	Senter for Ungdom, samliv og seksualitet har en nettside med spørsmål og svar om et vidt spekter av temaer, inkludert følelser, graviditet, kjønnssykdommer og kroppen. SUSS-telefonen kan ringes helt anonymt alle dager i året i tidsrommet 14–20.	80 03 38 66 <a href="http://suss.no">suss.no</a>
	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.	<a href="http://sidetmedord.no">sidetmedord.no</a>
	Hjelpetelefonen drives av Mental helse som er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.	116 123
	Kirkens SOS tar imot meldinger og telefoner hele døgnet fra mennesker som trenger noen å snakke med.	92 03 45 48 / 40242472 <a href="http://kirkens-sos.no/trondelag">kirkens-sos.no/trondelag</a>
	Chat for den som er mellom 18 og 35 år, og ønsker å ha noen å snakke med, helt anonymt.	<a href="http://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/">mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/</a>



# Øyeblikkelig hjelp ved akutt psykisk sykdom

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

Det er vanlig at ungdommens fastlege er den første som kontaktes ved behov for en rask vurdering. Utenom fastlegens kontortid (8.00-15.30) 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.

Alle som jobber sammen i en bedrift bør være kjent med rutineene for håndtering av akutte hendelser. Ettersom lærlinger er over 18 år, må man spørre om lov til å kontakte foresatte, men oppfordre på det sterkeste til å involvere nettverket rundt.

## **Nidaros DPS, Ambulant akutteam (AAT)**

48 15 28 19 / 90 82 91 42

Hver dag fra kl. 08.00 - 15.30

## **BUP Lian, Akuttenheten**

72 82 27 80

## **Akuttenheten, Nidaros DPS**

72 82 27 80 / 41 47 57 07

## **Sykehuset Levanger, Akuttpsykiatri**

74 09 86 93

## **Tiller DPS, Ambulant akutteam (AAT)**

72 57 30 00

## **Sykehuset Namsos, Akuttpsykiatri**

74 21 54 00

## **Hjelpetiltak knyttet til arbeidsliv**

### **NAV arbeidsgiverlos**

Arbeidsgiverlosen har særskilt kompetanse på psykisk helse og arbeid. Losen skal være en støtte til arbeidsgivere der målet er å hindre medarbeidere i å falle ut av arbeid, og inkludere nye medarbeidere. Arbeidsgiverlosen er tilknyttet NAV Arbeidslivssenter Trøndelag

Tlf. 55 55 33 36, Ogdalsvegen 2, 7713 STEINKJER, nav.arbeidslivssenter.trondelag@nav.no

### **Akan – Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengighetsproblematikk**

Akans mål er å sette ledere og medarbeidere i stand til å forebygge og håndtere problematisk bruk av alkohol, legemidler og spill

Tlf. 22 40 28 00, akan@akan.no



# Verktøykassa

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

## Debriefing

For mange lærlinger vil det kunne oppstå situasjoner i løpet av læreperioden hvor det vil være behov for en eller flere samtaler i etterkant. Slike hendelser kan for eksempel være relatert til helse, miljø og sikkerhet på en byggeplass eller oppstå når man jobber med en pasientgruppe. I et langt arbeidsliv vil slike opplevelser kunne være gjenkjennelige og gjentakende for en arbeidstaker, men for lærlingen vil dette kunne oppleves både overveldende og skremmende, og kunne gi sterke og vedvarende emosjonelle reaksjoner i etterkant. Derfor vil det være ekstra viktig med en normalisering av følelser i etterkant av en slik hendelse. For å forebygge at slike opplevelser ikke gir alvorlige følger for lærlingen er det viktig at det er gode rutiner på å ha samtaler om slike hendelsesforløp, både små og store, for å kunne hjelpe til med å bearbeide eventuelle reaksjoner. Det vil også vise at lærebedriften tar opplevelsen på alvor og viser omsorg for de som er involverte i slike situasjoner. Ved å snakke om det vil lærlingen kunne få en bedre forståelse av det som har skjedd, tanker og reaksjoner kan adresseres og det kan avklares om lærlingen trenger videre oppfølging.

### *Hvordan kan en slik samtale legges opp?*

- Bruk tid i starten på å skape et rolig klima hvor det vil føles trygt og godt for lærlingen å gjennomføre en slik samtale. Finn et rom hvor dere kan sitte i fred, og hvor det er stille rundt dere. Ha en mugge med vann tilgjengelig, og kanskje også noe lett å spise.
- Vis at dette er en fortlølig og ikke-dømmende samtale hvor det skal være aksept for å åpne seg om noe som er vanskelig. Dette innebærer å akseptere at vi er ulike med forskjellig erfaringsbakgrunn.
- Vær konsentrert og gi aktiv øyekontakt med lærlingen.
- Still oppklarende, konkrete spørsmål. Få fram fakta om hva som skjedde før, under og etter hendelsen. Gi lærlingen god tid til å svare. Oppfordre gjerne lærlingen til å fortelle mer.
- Spør hva lærlingen så, hørte, luktet og observerte for å få fram følelser og sanseinntrykk. Dette vil hjelpe til med å danne et inntrykk av hvordan lærlingen opplevde denne hendelsen. Bruk tid på normalisering, signaliser at dette er normale reaksjoner.
- Bruk tid på å snakke om hva som vil kunne skje etter en slik hendelse. At det er helt normalt å tenke over det som har skjedd, og andre reaksjoner som kan oppstå. Snakk også sammen om det er behov for flere samtaler i etterkant av hendelsen. Kanskje går det også an å lære noe av slike hendelser? Snakk sammen om det.
- Kanskje vil det også være behov for å endre arbeidsrutiner, eller innføre nye tiltak for å hindre at slike hendelser oppstår igjen. La lærlingen delta aktivt i arbeidet med å forebygge slike hendelser videre i lærebedriften, vis at deres erfaringer også er viktige i å videreutvikle lærebedriften.

## Forebyggende tiltak for å fremme nærvær

- Legge til rette for en forutsigbar hverdag, hvor lærlingene gis informasjon om hva som skal skje, hvordan og med hvem.
- Legge til rette for et mestringsorientert læringsmiljø hvor lærlingene opplever å få støtte faglig. Lærlinger med 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 instruktør har ekstra stor betydning for de sårbare lærlingene og de som strever sosialt
- Være nøye på å føre fravær, for å oppdage og følge opp bekymringsfullt fravær tidlig.

## Selvfølelse: Noen tips du som instruktør kan gi til ungdom

- Følg kontoer på sosiale medier med de samme interessene som du har, eller som gir deg inspirasjon. Slutt å følg 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 complimentet, 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?
- Utfordre lærlingen på å identifisere ukentlig noe hen har lyktes med i jobben.

## Hvordan hjelpe en lærling med angstanfall?

- Dersom du merker at en ungdom har angstanfall eller er i ferd med å bli overaktivert, kan du si «jeg ser at du skjelver litt og at du puster litt raskt. Det går bra, selv om det er ubehagelig nå. Jeg er her og vil hjelpe deg».
- Dersom ungdommen har sterk angst eller et angstanfall, kan det være godt for hen å få litt fysisk avstand fra de andre f.eks. gjennom å ta en tur ut eller til et annet rom. Du kan tilby ungdommen 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 kan det å oppleve at man blir trygget under angstepisoder, føre til at episodene blir mindre, og at de opplever mindre angst generelt.

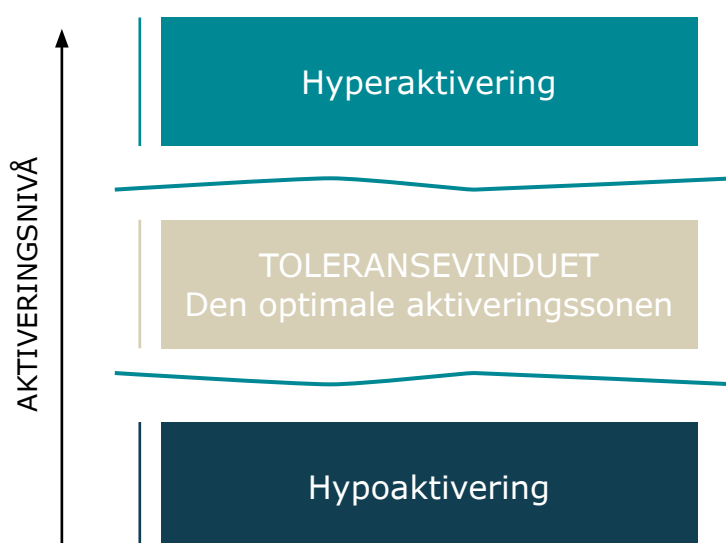
## Hva kan du gjøre hvis en ungdom har selvmordstanker?

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 (instruktør, venner, 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 instruktør skal ikke trenge å vurdere hvor reelle disse tankene er. Det er viktig å få tillatelse av ungdommen til å kontakte foreldre, som ofte 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 likevel en plikt til å melde på tross av dette. 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 ungdommen er under 18 år, eller DPS sitt akutttilbud dersom ungdommen 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 ungdommen befinner seg inne i toleransevinduet er kroppen og følelsene passelig aktivert, ungdommen 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. Ungdom 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 hen oppleve overaktivering. Ved overaktivering kan man være følelsesmessig reaktiv og impulsiv. Man kan opptre med uro, aggresjon og utagering. Hyperaktivitet, søvnevansker 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" [rvts.no/ressurser](https://rvts.no/ressurser)). 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](https://snakkemedbarn.no) (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.

### **Tips du kan gi til ungdom for bedre søvn**

- Ikke sov på dagen. Det gjør det vanskeligere å sove godt på natta.
- Hvis du grubler mye på kvelden, prøv å skrive ned det du tenker på og gjør en avtale med deg selv om at du skal se på det i morgen. Dersom du ikke får sove fordi det er noe som gjør deg redd, kan det være vanskelig å finne ut av på egenhånd. Snakk med noen du stoler på.
- Hva gjør at du slapper av i kropp og hode? For noen kan det være å ha en fast, koselig dagdrøm å sovne til, for andre kan det være å løse matteproblemer eller høre på en lydbok eller musikk.
- Hvis du kjenner deg stressa i kroppen, kan du prøve å roe deg ned ved hjelp av pusten. Pust dypt og sakte inn og ut flere ganger, mens du kjenner at du slapper av i musklene og at kroppen er tung mot madrassen.
- Energidrikk, kaffe, cola og noen typer te inneholder koffein som kan forstyrre søvnen når det drikkes for seint. Prøv deg fram og finn ut når på dagen du kan drikke disse.
- De fleste trenger 7-8 timer søvn. Finn ut når du må legge deg for å få nok søvn, og legg bort PC, mobil og annen skjerm i god tid før. Ha en fast kveldsrutine som du følger hver kveld.

## ABC/“Hodebra”

Helse bygges gjennom alt som gir god livskvalitet, glede, mestring og mening i hverdagen. ABC står for Act, Belong, Commit og er utviklet for å fremme helsekompetanse om god psykisk helse i hele befolkningen ved å inspirere til å gjøre aktive valg for en god psykisk helse.

Act-Belong-Commit - eller “ABCs of Mental Health” - er verdens første omfattende, befolkningsomfattende, samfunnsbaserte kampanje og rammeverk for psykisk helsefremmende arbeid. Act-Belong-Commit-kampanjen gir i hovedsak tre forskningsbaserte meldinger som er kjent for å bidra til god psykisk helse og kan brukes av alle, uavhengig av deres psykiske helsestatus.

Gjør noe aktivt (Act): Hold deg mentalt, sosialt, åndelig og fysisk aktivt

Gjør noe sammen (Belong): Utvikle en sterk følelse av identitet og tilhørighet ved å opprettholde familieforhold og vennskap, bli med i grupper, delta i samfunnsaktiviteter og invitere andre til å gjøre det.

Gjør noe meningsfylt (Commit): Gjør ting som gir mening og hensikt i livet, for eksempel å ta opp utfordringer, lære noe nytt, støtte årsaker og hjelpe andre.

På nettsiden [hodebra.no](http://hodebra.no) finner du tips til hvordan du kan jobbe med disse tre prinsippene på din arbeidsplass, og materiell som kan lastes ned.



# Referanseliste

Aaserudseter, K. (u.å.) Hvordan blir du en god støttespiller for idrettsungdommen? Hentet fra <https://sunnidrett.no/hvordan-bli-en-god-stottespiller-for-idrettsungdommen/>

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

Arbeidstilsynet. "Slik kan du bidra til et godt arbeidsmiljø". Hentet fra <https://www.arbeidstilsynet.no/hms/roller-i-hms-arbeidet/arbeidstakers-plikter/slik-kan-du-bidra-til-et-godt-arbeidsmiljo/>

Blåkors. (2022, 17. August). Dataspillavhengighet. Hentet fra <https://www.blakors.no/fagside/dataspillavhengighet/>

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. September). "Søvn og tenåringer". Hentet fra [https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Ungdom/sovn\\_og\\_tenaringer/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Ungdom/sovn_og_tenaringer/)

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/)

Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., Johnson, S. U. (2021) Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic: Factors associated with psychological symptoms and adherence to pandemic mitigation strategies, *Clinical Psychological Science*, 9(3) <https://doi.org/10.1177/2167702621994545>

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).



- Hoffart, A., Johnson, S. U., Ebrahimi, O. V. (2020) Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: Risk factors and associations with psychopathology, *Front. Psychiatry*, 11:589127 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589127>
- Holm, S. F. (2017, 03. November). Nøkkelen til god motivasjon. Hentet fra <https://psykologisk.no/2015/10/nokkelen-til-god-motivasjon/>
- Jakobsen, S. E. (2015, 28. April) Storrenngjøring i hjernen hos tenåringer. Hentet fra <https://forskning.no/barn-og-ungdom-utviklingspsykologi-hjernen/storrenngjoring-i-hjernen-hos-tenaringer/497946>
- Kjøs, P. (2020). *Alene – en bok om ensomhet*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad Bjørke.
- Krokstad, S., von Heimburg, D., Rangul, V., Gravaas, B. C., Eiksund, S., Sliper, J. O., Opdahl, S., Kvistad, K., Moa, P. F., Sund, E. R. (2021). Psykisk helse i Trøndelag 2019. Helsestatistikk- rapport nummer 6 fra HUNT4. HUNT forskningssenter. [https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Psykisk+helse\\_nettsversjon.pdf/07e662d7-1c63-ebb7-8e4e-13991acda7a3?t=1616678112967](https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Psykisk+helse_nettsversjon.pdf/07e662d7-1c63-ebb7-8e4e-13991acda7a3?t=1616678112967)
- 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/>
- Ndla (2020, 25. Mars). "Identitet". Hentet fra <https://ndla.no/subject:d1fe9d0a-a54d-49db-a4c2-fd5463a7c9e7/topic:3cdf9349-4593-498c-a899-9310133a4788/topic:45530d1b-134c-4fb4-94a0-7e26d118fa9c/topic:3127eeeb-a7c8-4f30-8cb1-aa8dde3d8884/resource:1:3884>
- Nilsen, S. (u.å). Hva er overspisingslidelse? Hentet 6. november 2022 fra <https://psymagasinet.no/hva-er-overspisingslidelse/>

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/>

Reneflot, A., Skurtveit, S. O., Handal, M., Torvik, F. A., Torgersen, L., Gustavson, K, Aarø, L. E., Reichborn-Kjennerud, T., Hauge, L. J., Hjellvik, V., Straiton, M. L. (Publisert 30.06.2014. Oppdatert 14.05.2018) Psykiske lidelser hos voksne (Folkehelse rapporten) Folkehelseinstituttet [www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/?term=&h=1](http://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/?term=&h=1)

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/>

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Sigveland, J., Øverland, S. (2018) Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt. Folkehelseinstituttet [www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelse-tilta/](http://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelse-tilta/)

Spisfo (u.å). "Hva er spiseforstyrrelser?" Hentet 6. november, 2022, fra <https://www.spisfo.no/spiseforstyrrelser>

Spurkeland, J. (2012) Relasjonskompetanse. Oslo: Universitetsforlaget

Stai, S (2021, 13. Mars). Hva er motivasjon? Hentet fra <https://ndla.no/subject:1:1b7155ae-9670-4972-b438-fd1375875ac1/topic:1:baadf378-9a45-422f-a80f-154e203d2bc2/topic:1:7fe6a84f-bd7c-4c7c-8019-caa81c9d52ec/resource:6244a779-ad08-4504-a695-b84597343015>

Strøm, P. (2021, 13. Desember). Sier ikke ifra om nettmobbing: – Ikke alle forstår hvordan det er å vokse opp med sosiale medier. Hentet fra [https://www.nrk.no/nordland/mobbing-pa-nett\\_ungdommer-i-norden-sier-ikke-ifra-om-mobbing-1.15766690](https://www.nrk.no/nordland/mobbing-pa-nett_ungdommer-i-norden-sier-ikke-ifra-om-mobbing-1.15766690)

Udir. (2017, 7. Desember). Samarbeid skole og lærebedrift. Hentet fra <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/kvalitet-i-fagopplaringen/Administrasjon/Samarbeid-skole-og-larebedrift/#:~:text=Samarbeidet%20mellom%20skole%20og%20I%C3%A6rebedrift%20er%20viktig%20for,st%C3%B8rre%20grad%20blir%20integert%20som%20et%20helhetlig%20oppl%C3%A6ringsl%C3%B8p.>

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

von Soest, T., Wichstrøm, L., Kvalem, I.L., The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *J Pers Soc Psychol.* 2016 Apr;110(4):592-608. doi: 10.1037/pspp0000060. Epub 2015 Jul 13. PMID: 26167796.

Øiestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal norsk forlag

Østhassel, M. (2021, 21. Juni). Slik hjelper du ungdommen med å få bedre selvfølelse. Hentet fra <https://psykologisk.no/2021/06/slik-hjelper-du-ungdommen-med-a-fa-bedre-selvfoelse/>



**Trøndelag fylkeskommune**  
Trööndelagen fylhkentjielte