

# BACHELOROPPGÅVE

## Førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen

Ein litteraturstudie om korleis ulike program kan verte brukt som førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen

av

12 - Sandra-Marie Bjørnset Sælemyr

## Mitigative mental health programs in schools

A document analysis of how different programs can be used in schools to mitigate mental health problems

Ord:7167

GLU 1-7

PE369

Mai 2015

**Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)**

Eg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane løyve til å publisere oppgåva (Førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen) i Brage dersom karakteren A eller B er oppnådd.

Eg garanterer at eg har opphav til oppgåva, saman med eventuelle medforfattarar. Opphavsrettsleg beskytta materiale er nytta med skriftleg løyve.

Eg garanterer at oppgåva ikkje inneheld materiale som kan stride mot gjeldande norsk rett.

12 - Sandra-Marie Bjørnset Sælemyr

J A X            N E I \_\_

”Å takle egne følelser kan og bør trenes på, det læres ved øvelse”

Solfrid Raknes, hentet fra (Kristiansen, u.å., avsn. 2).

# Innhald

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1.0 INNLEIING</b> .....  | <b>5</b>  |
| 1.1 TEMA OG BAKGRUNN .....  | 5         |
| 1.2 VAL AV TEMA.....  | 5         |
| 1.3 PROBLEMSTILLING .....   | 6         |
| 1.4 DEFINISJON OG OMGREPSAVKLARING.....                               | 6         |
| 1.4.1 Psykisk helse .....   | 6         |
| 1.4.2 Psykiske lidingar.....  | 6         |
| 1.4.3 Psykiske vanskar .....  | 7         |
| 1.4.4 Psykiske problem .....  | 7         |
| 1.4.5 Førebyggjande psykisk helsearbeid .....                         | 7         |
| 1.4.6 Innagerande åtferd .....  | 7         |
| 1.4.7 Utagerande åtferd .....   | 8         |
| 1.5 STRUKTUREN .....  | 8         |
| <b>2.0 METODE</b> .....   | <b>9</b>  |
| 2.1 LITTERATURSTUDIE .....  | 9         |
| 2.2 VAL AV METODE.....  | 9         |
| 2.3 FRAMGANGSMÅTE.....  | 9         |
| 2.4 KJELDEKRITIKK.....  | 10        |
| <b>3.0 TEORI</b> .....  | <b>10</b> |
| 3.1 FØREBYGGJANDE PSYKISK HELSEARBEID .....                           | 10        |
| 3.2 KUNNSKAPSLØFTET OM PSYKISK HELSE I SKULEN .....                   | 11        |
| 3.3 PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP (PF) .....                                | 12        |
| 3.3.1 Evidensbasert forskning.....                                    | 13        |
| 3.3.2 Bruk av programmet.....   | 13        |
| 3.4 ZIPPYS VENNER .....   | 14        |
| 3.4.1 Evidensbasert forskning.....                                    | 15        |
| 3.4.2 Bruk av programmet.....   | 16        |
| 3.5 POSITIV ÅTFERD, STØTTANDE LÆRINGSMILJØ OG SAMHANDLING (PALS)..... | 16        |
| 3.5.1 Evidensbasert forskning.....                                    | 17        |
| 3.5.2 Bruk av programmet.....   | 17        |
| <b>4.0 DRØFTING</b> .....   | <b>18</b> |
| 4.1 LIKSKAPAR MELLOM PROGRAMMA .....                                  | 18        |
| 4.2 ULIKSKAPAR MELLOM PROGRAMMA .....                                 | 19        |
| <b>5.0 AVSLUTNING</b> .....   | <b>20</b> |
| 5.1 SAMANDRAG .....   | 20        |
| 5.2 EIGNE REFLEKSJONAR .....  | 21        |
| 5.3 NYE SPØRSMÅL .....  | 22        |
| <b>6.0 LITTERATURLISTE</b> .....                                      | <b>23</b> |
| <b>7.0 VEDLEGG</b> .....  | <b>26</b> |
| 7.1 VEDLEGG 1: TABELL OVER KJENNETEIKN .....                          | 26        |

## 1.0 Innleiing

### 1.1 Tema og bakgrunn

Mellom 15 og 20 % av barn og unge i Norge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske vansker. Hos cirka halvparten av dem, 8 % av barn og unge, er symptomene så mange eller alvorlige at de har en diagnostiserbar psykisk lidelse (Folkehelseinstituttet, 2009, Psykiske lidelser blant barn og unge, avsn. 1).

Det at ein har nedsett funksjon fordi ein har psykiske vanskar, gjer det vanskeleg, og i nokre tilfelle umogleg for barn og unge å ha ein normal kvardag. Dei ulike symptoma er forskjellige på dei ulike alderstrinna. Hjå dei yngre er symptoma knytte til vanskar med å regulere søvn og eting og å regulere følelsar og oppmerksamheit som vert uttrykt som for eksempel uro, tristheit, angst og aggresjon (Mathiesen, Mykletun, & Knudsen, 2009). "7 % i aldersgruppen 8 til 10 år har en diagnostiserbar psykisk lidelse" (Mathiesen et al., 2009, s. 43). Det er viktig å få bukt med desse problema, då heile 25 – 40 % kan ha symptom som varer i fleire år (Folkehelseinstituttet, 2009). Har ein psykiske helseproblem som barn, kan dette føre til større problem når ein blir vaksen, då ein kan få problem med å fungere i ein normal kvardag. Det kan også føre til konsekvensar for heile samfunnet. Ifølge Dalgard et al. (2011) er psykiske lidingar ein tredjedel av årsakene til uføretrygding i landet. Dei hevdar også at depresjon har ein sterk samanheng med auka dødelegheit, då depresjon aukar moglegheita for kroppslige sjukdommar, slik som hjarte- og karsjukdommar (Dalgard et al., 2011).

I dei fleste tilfella blir psykisk sjukdom oppdaga i seinare alder, og ikkje hos barn som går på barneskulen. Men kvifor ikkje setje inn tiltak før desse sjukdommane oppstår? Barn og unge er på skulen i om lag 7-8 timar kvar dag. Her kan det setjast inn fleire tiltak som gjer det enklare for barn og unge å takle kvardagen. Det finst fleire ulike program og metodar som er laga nettopp for å hjelpe unge med psykisk helseproblem. Dei fleste av desse blir brukt først når problema er der, og ikkje før problema oppstår. Men kvifor ikkje bruke dei der ungane er mesteparten av tida og som førebyggjande psykisk helsearbeid?

### 1.2 Val av tema

Då eg skulle velje tema, tenkte eg med ein gong på psykisk helse. Dette er noko som har interessert meg ei stund og noko eg synest det er verdt å vite mykje om. Dette fordi ein har med barn og unge å gjere kvar dag som lærar, og det er ikkje alt ein får lære like mykje om gjennom utdanninga. Då det er så mange barn og unge som slit med psykiske problem er det viktig at ein som lærar veit om ulike tilbod som kan vere med å førebyggje dette.

I opplæringslova §9a-4 står det at

Skolen skal aktivt drive eit kontinuerleg og systemisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av dette kapitlet blir

oppfylte. Skoleleiinga har ansvaret for den daglege gjennomføringa av dette. Arbeidet skal gjelde det fysiske så vel som det psykososiale miljøet (Kunnskapsdepartementet, 2014).

Det er lovfesta at ein i skulen skal fremje både fysisk og psykisk helse. I skulen har ein timar med kroppsøving for å trene den fysiske helsa, men kva med timar for å trene psykisk helse?

**For det finnes** mange virkemidler, blant annet forebygging og åpenhet. Selvsagt finnes det flere veier til målet. Men en av veiene handler om å skape større åpenhet om psykiske lidelser. Om å senke terskelen for hva det er mulig å prate om, for hva det er mulig å oppleve uten å drukne i skam. Et virkemiddel vi må vurdere, er å innføre psykisk helse som felles, obligatorisk fag i barne- og ungdomsskolen (Mathiesen, 2015, avsn. 4).

Det fins ulike program som kan bli brukt som førebyggjande psykisk helsearbeid. Nokre av desse er *Psykologisk førstehjelp (PF)*, *Zippys venner* og *Positiv åtferd, støttande læringsmiljø og samhandling (PALS)*.

### 1.3 Problemstilling

Problemstillinga er som følgjer:

- Korleis kan ein bruke ulike program som førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen?

### 1.4 Definisjon og omgrepsavklaring

#### 1.4.1 Psykisk helse

Psykisk helse refererer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hver-dagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjonar og evne til fleksibilitet. Fravær av psykiske vansker eller lidelse er ikke ensbetydende med god psykisk helse (Sosial- og helsedirektoratet, 2007, s. 8).

#### 1.4.2 Psykiske lidingar

”Psykiske lidelser referer til psykiske vansker av en slik type eller grad at det kvalifiserer til en diagnose” (Sosial- og helsedirektoratet, 2007, s. 8).

”Konsekvensene av psykiske lidelser som vedvarer over lang tid, er alvorlige, blant annet i form av tapt skolegang, økt arbeidsuførhet og økt dødelighet” (Raknes & Haugland, 2013, s. 5).

### 1.4.3 Psykiske vanskar

Psykiske vansker refererer til symptombelastning som for eksempel grad av angst, depresjon, søvnvansker osv. Vanskene vil, avhengig av type og omfang av symptomer, i ulik grad påvirke daglig fungering i forhold til mestring, trivsel og relasjon til andre mennesker. Symptombelastningen behøver ikke å være så stor at det kan stilles diagnose. Psykiske vansker er ofte normale reaksjoner forbundet med en vanskelig livssituasjon (Sosial- og helsedirektoratet, 2007, s. 8).

I oppgåva vil psykiske vanskar også gjelde uro og aggresjon som symptombelastning.

### 1.4.4 Psykiske problem

I denne oppgåva har eg valt å bruke psykiske problem som eit omgrep for både psykiske lidingar og psykiske vanskar.

Programma gjeld barn i alderen 6-12 år og unge i alderen 13-18 år.

### 1.4.5 Førebyggjande psykisk helsearbeid

Med *sykdomsforebyggende tiltak* tenker vi på tiltak som skal *hindre utvikling av spesielle sykdommer*. Tiltak rettes gjerne mot spesielle forhold og spesielt utsatte grupper. En slik sykdomsforebyggende modell vil legge vekt på å *reducere risikofaktorer* som kan bidra til sykdomsutvikling (Berg, 2005, s. 60).

### 1.4.6 Innagerande åtferd

Internalisert problematferd eller innagerende vansker kan deles i fire hovedtyper: depresjon, angst, psykosomatiske problemer og sosial tilbaketrekking... Mens depresjon handler om gjennomgripende tristhet og negative forventninger til framtiden er angst forbundet med negative tanker, panikkanfall, tvangstanker, frykt for bestemte situasjoner og generelt overdreven bekymring... Psykosomatiske problemer er kroppslige reaksjoner som uro, spente muskler, hodepine og vondt i magen mens sosial tilbaketrekking handler om å være passiv og tilbakeholden i kontakten med lærere og andre elever (Ogden, 2015, s. 169-170).

”Internalisert problematferd kan beskrives som en form for overkontroll der barn forsøker å regulere sin emosjonelle og kognitive tilstand på en uhensiktsmessig måte slik at de utvikler og vedlikeholder problemene” (Ogden, 2015, s. 170).

### 1.4.7 Utagerande åtfærd

Utagerande åtfærd kan verte uttrykt på ulike måtar (Ogden, 2015). Den kan "beskrives på tre nivåer, som undervisnings- og læringshemmende åtfærd, som norm- og regelbrudd og som alvorlige åtfærdspoblemer" (Ogden, 2015, s. 29).

"Lærings- og undervisningshemmende åtfærd er uro, bråk og avbrytelser som gjensidig forsterkende åtfærd blant flere elever, og som fører til manglende arbeidsro eller arbeidsinnsats, og dermed til et dårlig læringsmiljø" (Ogden, 2015, s. 14).

Norm- og regelbrytende åtfærd er handlinger som bryter med skolens forventninger til elevrollen. Åtfærden bryter med grunnleggende verdier og normer for ansvarlig, hensynsfull og vennlig åtfærd og hindrer positiv samhandling med andre. Den hemmer undervisnings- og læringsaktiviteter og dermed også elevenes læring og utvikling (Ogden, 2015, s. 15).

"Alvorlige åtfærdspoblemer viser seg som vedvarende fiendtlighet og gjentatt fysisk aggressiv åtfærd. Åtfærden er ofte stabil over tid og påvirkes ikke nevneverdig av konsekvensene den utløser. Hos ungdom omfatter problemene lovbrudd, vold, rømming, skulk og motarbeiding av voksen autoritet" (Ogden, 2015, s. 16).

## 1.5 Strukturen

Oppgåva består av sju delar, desse er innleiing, metode, teori, drøfting, avslutning, litteraturliste og vedlegg. Innleiinga består av tema og bakgrunn, val av tema, problemstilling og definisjonar av ulike omgrep som er viktig for oppgåva. I metoddelen vert det gjort greie for val av metode og kva metoden, litteraturstudie, går ut på. Eg vil også seie noko om framgangsmåten min og korleis eg har fått tak i den litteraturen som oppgåva er basert på.

Teoridelen består av presentasjonar av dei ulike programma som er med i oppgåva, eg har også sett på kva kunnskapsløftet seier om psykisk helse i skulen. Her er det òg ein del om kva psykisk helsefremjande arbeid består av. I drøftinga vert funna mine lagt fram, her vil eg seie noko om likskapar og ulikskapar i dei forskjellige programma.

Avslutningsdelen består av eit samandrag, eigne refleksjonar omkring emnet og nye spørsmål som det hadde vore interessant å forska vidare på. Etter denne kjem litteraturlista som består av all litteraturen eg har brukt i oppgåva. Heilt til slutt i oppgåva kjem vedlegga. Eg har her laga ein tabell, med ei oversikt over korleis dei ulike programma er bygd opp, og kva som er kjenneteikna for programma.



## 2.0 Metode

”En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder” (Dalland 2012, s. 111). ”Metode betyr ganske enkelt «måte å få ting gjort på»” (Meeuwisse, Swärd, Eliasson-Lappalainen, & Jacobsson, 2010, s. 32). Ved å bruke ulike metodar kan ein samle inn ulike data og finne svar på det ein undersøker. Ein skil mellom kvantitative og kvalitative metodar. Ein brukar dei kvalitative metodane for å skaffe data som kan tolkast, medan kvantitative metodar vert brukt for å skaffe data som kan målast eller teljast (Dalland, 2007).

## 2.1 Litteraturstudie

”I en litteraturstudie er det *litteraturen* du studerer, altså det som er undersøkt og *skrevet* om virkeligheten (*empirien*) av artikkelforfatterne” (Støren, 2013, s. 16). Det vil seie at ein litteraturstudie er å systematisere kunnskap, du skal søkje den opp, samle den, vurdere den og samanfatte den. Dokumenta ein brukar i ein litteraturstudie er kunnskap som allereie eksisterer og som ein finn ved å søkje i ulike databasar (Støren, 2013). Det er då snakk om å samle inn og vurdere kjeldene. Desse kan omfatte artiklar, bøker, bilete, film, lydfiler osv. og dei kan vere produsert om eller av undersøkingsobjekta (Buciek, 1996). ”Når alt kommer til alt, så er endemålet med enhver dokumentanalyse at nå frem til en forståelse af betydningen af indholdet i dokumenterne, man ønsker at anvende” (Duedahl & Jacobsen, 2010, s. 71).

## 2.2 Val av metode

Dalland seier ein må grunnje valet av metode med at ein meiner at den vil gi oss det vi leita etter, og at metoden vil gi svar på spørsmålet vårt på ein måte som vert både fagleg og interessant (Dalland, 2012). For å kunne svare på oppgåva, var det mest naturleg å velje litteraturstudie som metode. Dette fordi ein gjennom litteraturstudiet må analysere og studere litteratur og dokument for å kome fram til det ein undersøker. For å svare på problemstillinga mi vil eg sjå på dokument som er utjevne som manualar for programma og sjå om det finst dokument for å bekrefte om dei er evidensbaserte. Det er også interessant å sjå på kva kunnskapsløftet seier om psykisk helse i skulen. Litteraturen i oppgåva består av artiklar, rapportar, forskning, rettleiingsbøker og andre dokument for dei ulike programma.

## 2.3 Framgangsmåte

Det første eg gjorde var å skaffe ein oversikt over temaet førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen. Eg brukte ulike søkeord i databasane *Google Scholar*, *Brage*, *Oria* og *Bibsys*. Desse var: ”psykisk helse”, ”forebyggende helse”, ”forebyggende psykisk helsearbeid”, ”psykisk helse” saman med ”skole”, ”forebyggende helse” saman med ”skole” og ”forebyggende psykisk helsearbeid” saman med ”skole”. Ved å søkje på dette, fann eg mykje stoff, noko

relevant og noko mindre relevant. Eg fann to spennande bøker og ein rapport som omhandla akkurat dette emnet. Desse var: *Føre var! Forebyggende psykisk helsearbeid i skolen* (Berg, 2012), *Elev og menneske: Psykisk helse i skolen* (Berg, 2005) og *Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger* (Dalgard et al., 2011). Eg fann også nokre nettsider som vart aktuelle. Desse var Voksne for Barn, [www.vfb.no](http://www.vfb.no), Atferdssenteret, [www.atferdssenteret.no](http://www.atferdssenteret.no), og Folkehelseinstituttet, [www.fhi.no](http://www.fhi.no), sine nettsider. Eg brukte òg utdanningsdirektoratet, [www.udir.no](http://www.udir.no), sine sider for å finne kunnskapsløftet.

Etter eg hadde lese meg opp på dette, fann eg ut kva vinkling eg ville ha på oppgåva mi. Eg ville undersøkje kva slags ulike program som kan verte brukt i skulen som førebyggjande psykisk helsearbeid. Eg tok kontakt med *Barne og Ungdomspsykiatrien (BUP)* for å høyre om dei visste om nokre metodar og program eg kunne bruke i oppgåva mi. Dei anbefalte *Psykologisk førstehjelp (PF)* og *Zippys venner*. I samråd med rettleiar vart vi einige om at *PALS* òg var ein interessant metode å sjå på.

Då eg hadde fått tak i rettleiarane til programma, byrja eg å søke etter om eg fann noko evidensbasert forskning og andre dokument på dei. Eg fann nokre bacheloroppgåver om *Zippys venner*, her gjekk eg inn i litteraturlista deira og såg kva litteratur dei hadde brukt i si oppgåve.

## 2.4 Kjeldekritikk

”Kildekritikk betyr både å vurdere og å karakterisere den litteraturen som er benyttet” (Dalland, 2012, s. 72). For å vere sikker på at litteraturen har bra nok autentisitet og truverdighet har eg sett på om forfattarane er pålitelege og publiserte forfattarar. Den forskinga og dei rapportane som eg har valt å ha med i oppgåva, har betydning for oppgåva og er godt representative for temaet førebyggjande psykisk helse i skulen. Sjølv om den litteraturen eg har er god, kan det hende det finst annan litteratur som hadde passa betre.

## 3.0 Teori

### 3.1 Førebyggjande psykisk helsearbeid

Ifølge Berg kan førebyggjande psykisk helsearbeid delast inn i tre: helsepolitikk, helseopplysning og helsevern (Berg, 2012). ”*Helsepolitikken* gir grunnlaget for endringer og beslutninger som skal legge forholdene til rette for å minske risiko for og skadevirkningene av psykiske plager og lidelser” (Berg, 2012, s. 49). Avdekking av forhold ved samfunnsutvikling som kan true psykisk helse er ein del av helsepolitikken. Det skal lønne seg å førebyggje sjukdom fordi det er dyrare å behandle og rehabilitere psykiske problem, enn å førebyggje. Førebygging er særleg viktig for å unngå uføretrygding av dei som vert kronisk sjuke (Berg, 2012).

Helseopplysning omfattar å arbeide for ei forståing for menneske med psykiske problem. Det handlar om å endre haldningar (Berg, 2012). Derfor er det viktig "å gi informasjon om hva som er helsefremmende og helsetruende psykososiale forhold" (Berg, 2012, s. 50). Det er framleis ein god del fordommar, skam og skuldskjensle når det gjeld psykiske problem, dette kan føre til ekstra belastning for den som er sjuk og kan føre til at mange ikkje søker den hjelpa dei treng (Berg, 2012).

"Helsevern omfattar tiltak på mange plan" (Berg, 2012, s. 50), blant anna generelle helsefremjande tiltak. Desse tiltaka går først og fremst ut på å styrke livskvaliteten, noko som truleg har positiv effekt på helsa. Det er òg mykje anna som kan ha innverknad på helsa vår. Kulturelle, økonomiske fysiske og psykososiale forhold er eksempel på dette. Ein annan viktig del av helsefremjande arbeid er å utvikle eigenskapar som gjer til at ein kan handtere ulike psykiske påkjenningar (Berg, 2012).

### 3.2 Kunnskapsløftet om psykisk helse i skulen

I læreplanverket for kunnskapsløftet står der at "prinsippa skal medverke til å klargjere at det er skoleeigaren som har ansvaret for at opplæringa er i samsvar med lov og forskrift, i tråd med menneskerettane og tilpassa lokale og individuelle føresetnader og behov" (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 1). Grunna dette og §9a-4 i *opplæringslova*, som seier det skal arbeidast systematisk med det fysiske og psykososiale miljøet, er det skulen si plikt å sørge for at elevane har det bra både psykisk og fysisk.

Vidare står det i Kunnskapsløftet at lærarar og skoleleiinga skal fremje eit godt læringsmiljø for kvar enkelt (Utdanningsdirektoratet, 2012). Dette kan berre skje om alle har ei god psykisk helse. Er det ein elev som har psykiske problem, anten det er innagerande eller utagerande åtferd, vert det ikkje noko godt læringsmiljø for den eleven. Det står òg at skulen skal leggje til rette for at elevane får "øve seg i ulike former for samhandling og problem- og konflikthandtering" (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). Opplæringa skal også "medverke til å utvikle sosial tilhøyrslø og meistring av ulike roller i samfunns- og arbeidslivet og i fritida" (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). Har ein ikkje ei god psykisk helse, kan det føre til at ein ikkje får sosial tilknytning. Ein kan kjenne seg utstøytt av andre og føle at ein trengjer seg på.

Noko anna som er slåande er at det

I lærarkompetanse inngår kunnskap om normal og avvikande utvikling hos barn, unge og vaksne. Ein lærar skal kjenne både dei generelle og dei spesielle vanskar elevane kan ha, ikkje berre med læring, men også sosialt og emosjonelt - når elevane ikkje vil eller foreldre ikkje strekk til. Alle har sitt eigenverd også når dei ikkje er vellykka i opplæringa (Utdanningsdirektoratet, 2011, s. 12).

Det vil seie at læraren skal kjenne til dei eventuelle psykiske problema elevane har.

Det viktigaste av alt er kva målet med opplæringa er. Kunnskapsløftet seier her at

Målet med opplæringa er å ruste barn, unge og vaksne til å møte livsens oppgåver og meistre utfordringar saman med andre. Ho skal gi kvar elev kompetanse til å ta hand om seg sjølv og sitt liv, og samtidig overskott og vilje til å vere andre til hjelp (Utdanningsdirektoratet, 2011, s. 2).

Skal ein ta hand om seg sjølv, må ein ha ei god psykisk og fysisk helse.

### 3.3 Psykologisk førstehjelp (PF)

*Psykologisk førstehjelp* er sjølvhjelpsmateriell utvikla av Solfrid Raknes. Det er laga "for at barn, ungdom og familier skal kunne bli bedre til å hjelpe seg selv i vanskelige situasjoner" (Raknes & Haugland, 2013, s. 10). PF er forankra i teori om kognitiv terapi, som går ut på at det er tankane som styrer åtferda til personen (Neumer, 2013).

Målet med selvhjelpsmateriell er å utvikle leserens kunnskaper, ferdigheter og mestringsstrategier. Å la barn og ungdom lese om hvordan de kan påvirke eget liv ved å forholde seg aktivt til egne tanker og handlinger, antas å ha forebyggende og helsefremmende effekt (Raknes & Haugland, 2013, s. 7).

Programmet er utforma i tre ulike versjonar. Ein for småbarn, ein for barn og ein for ungdom. Versjonane er tilpassa dei ulike aldersgruppene. Inndelinga barn i alderen 8-12 år og ungdom i alderen 12-18 år vart utgitt i 2010. I 2014 vart det utvikla eit program for småbarn i alderen 4-7 år.

I denne oppgåva har eg sett nærare på programmet for barn i alderen 8-12 år, sidan det er denne inndelinga som er relevant for utdanninga mi. Det materiellet som er tilgjengeleg her er eit "skrin" som inneheld ei bok: *Psykologisk førstehjelp, barn* (Raknes, 2010a), som kan verte brukt av barna i samsvar med vaksne, to figurar, som vert kalla *Rød* og *Grønn*, og eit hefte med "hjelpehender". Det finst også ein rettleiar til korleis ein kan bruke programmet: *Psykologisk førstehjelp, veiledning for bruk i førstelinjen* (Raknes & Haugland, 2013). Utanom dette er det utvikla ein applikasjon (app) til nettbrett, kalla *Hjelpehånden* (Nielsen, 2013). UniResearchAS har også utvikla tre filmar: *Frykt & røde & grønne tanker – Psykologisk førstehjelp* (UniResearchAS, 2013b), *Like or not – Psykologisk førstehjelp* (UniResearchAS, 2013c) og *Å prøve og feile – Psykologisk førstehjelp* (UniResearchAS, 2013a), til bruk av programmet. Dei har også utvikla ein opplæringsfilm, *Psykologisk førstehjelp – opplæringsfilm* (UniResearchAS, 2013d). Desse fire filmane ligg lett tilgjengeleg på [youtube.com](https://www.youtube.com). Det finst kurs i opplæring av programmet, her kan ein bestille det lokalt eller melde seg på kurs som det allereie er fastsatt dato for (Voksne For Barn, u.å. 1).

*PF* si målgruppe er "barn i risikogrupper for å utvikle psykiske helsevanskar" (Raknes & Haugland, 2013, s. 11), "barn som har symptomer på psykiske helsevansker" (Raknes & Haugland, 2013, s. 11) og som førebyggjande tiltak til alle barn (Raknes & Haugland, 2013). Om ein då skal nemne kven *PF* passar for, er det alle barn, men helst for dei som likar å lese eller å verte lese for (Raknes & Haugland, 2013).

*PF* kan brukes for å hjelpe engstelige barn til å bli mer trygge og utforskende, og bidra til at de tør mer i situasjoner de er overdrevet engstelige i. *PF* kan også brukes for å hjelpe barn som ofte gjør dumme ting i sinne, til å finne andre og mer hensiktsmessige ting å tenke og gjøre i situasjoner som utløser sinne (Raknes & Haugland, 2013, s. 15)

### 3.3.1 Evidensbasert forskning

Ifølge *ungsinn.no* si evaluering av *Psykologisk førstehjelp*, er det evaluert til evidensnivå 2: Funksjonell (Neumer, 2013). Sidan *PF* er såpass nytt, er det til dags dato inga evidensbasert forskning på dette programmet. Sjølv om det ikkje er oppdaga noko, foregår det framleis studiar av *PF*. Målet med desse studia er å "gi mer kunnskap om effekten av *PF* som lavterskeltiltak" (Neumer, 2013, Erfaringer og evalueringer, avsn. 5). Det er også andre studiar som er påbegynt. Mellom anna ei randomisert kontrollert studie (RCT-studie) som vart påbegynt i 2013. Det vert i tillegg gjennomført "en pilotstudie av endringer hos traumatiserte barn som får *Psykologisk førstehjelp* som en del av sin oppfølging på Barnehuset i Oslo" (Neumer, 2013, Erfaringer og evalueringer, avsn. 7).

### 3.3.2 Bruk av programmet

"*PF* kan brukes både som helsefremmende tiltak og for å forebygge psykiske helsevansker. *PF* kan også brukes som selvhjelp og veiledet selvhjelp ved psykiske helsevansker, eller som del av behandling i forbindelse med psykiske helsevansker" (Raknes & Haugland, 2013, s. 14) *Psykologisk førstehjelp* går ut på å skilje mellom raude og grønne tankar. Raude tankar er negative medan dei grønne tankane er positive. Dei ulike hjelpemidla i skrinet er der for å hjelpe barna på best mogleg måte. Figurane *Rød* og *Grønn* er der for å gjere det enklare for barna å illustrere, identifisere og setje ord på kva tankar dei har (Raknes & Haugland, 2013). Hjelpehendene er der for at dei skal vere ei hjelp som ein kan ta i bruk i ulike situasjonar. Tanken med hjelpehanda er at tommelen står for situasjonen: kva skjer?, peikefingeren for kva følelsar ein har, midtfingeren for kva raudtankar ein har, ringfingeren for grøntankar, litlefingeren for kva ein sjølv kan gjere og handflata for kven som kan hjelpe (Raknes, 2010a).

"Trolig vil mange barn og ungdommer kunne ha nytte av å lære seg prinsippene i *PF*. Som universielt forebyggjande tiltak vil bruk av *PF* kunne gjennomføres for eksempel på skolen eller i idrettslaget" (Raknes & Haugland, 2013, s. 11). Barn treng hjelp til å skilje mellom

følelsar. Dei treng hjelp til å fokusere på dei grønne tankane og ikkje berre dei røde (Raknes & Haugland, 2013).

Raknes forklarar at det i noen situasjoner er nyttig å øve på å forholde seg til tankene våre som noe utenfor oss selv, og til det er figurene og hjelpehendene gode virkemidler. Det kan hjelpe oss til å gi mer plass til de tankene vi ønsker (Kristiansen, u.å., Røde og grønne tanker, avsn. 3).

Før ein tek i bruk *PF* er det lurt å ha satt seg inn i hjelpehanda og ha prøvd den på seg sjølv. Klarar ein å knytte opp egne situasjonar, vert det enklare å ta den i bruk med elevane. Det er lurt å ta i bruk *PF* i skulen då det kan hjelpe i ulike situasjonar (Raknes & Haugland, 2013). "Fra at man for eksempel gruer seg til å holde presentasjoner i klassen, til at en strever med reaksjoner på foreldrenes skilsmisse, eller er i konflikt med venner" (Kristiansen, u.å., Hjelpehånden rydder opp, avsn. 3). Dette programmet er noko som kan takast i bruk av skulen, helsesøster, lærarar eller sosiallærarar (Raknes & Haugland, 2013).

Sjølv om det ikkje er pålagt med eit opplæringskurs om *Psykologisk førstehjelp*, er det likevel tilrådd. Mest fordi det er usikkert om barn/ungdom, foreldre eller fagpersonar som ikkje er kjende med kognitive- og åtferdsterapeutiske teoriar, brukar skrina på rett måte (Neumer, 2013). Har ein først lært seg måten skrina vert brukt på, vert det enklare for både lærar og elevar å bruke det vidare. Det kan brukast åleine eller i eit fellesskap i klassa. Her kan ein også innlemme foreldra i opplæringa, slik at ein kan hjelpe eleven heime òg (Raknes & Haugland, 2013).

### 3.4 Zippys venner

*Zippys venner* er eit internasjonalt førebyggjande psykisk helse program, støtta av verdas helseorganisasjon (WHO) (Partnership for children, n.d. 1). Den første pilotstudien av programmet vart utført i Danmark og Litauen i 2001 (Partnership for children, n.d. 2). Programmet har nettopp hatt 10 års jubileum i Norge, då det vart gjennomført eit pilotprosjekt i Noreg skuleåret 2004/2005. *Zippys venner* er eit program for 1.-2. klasse med ei vidareføring til 3.- 4. trinn. Vidareføringa vart lansert på [vfb.no](http://vfb.no) i 2011 (Psykisk helse i skolen, u.å. 1).

Programmets overordnede mål er å fremme psykisk helse og å forebygge emosjonelle vansker gjennom å styrke barns evne til å mestre dagliglivets problemer (stressmestring). Parallelt med dette ønsker man å styrke evnen til å gjenkjenne og sette ord på følelser, håndtere konflikter, fremme samarbeid, fremme empati, samt å gi støtte venner imellom (Bjørknes, 2013, Sammendrag, avsn. 1).

I Zippymappa (Swinden & Befrienders International, 2012a), som er grunnprogrammet for 1.-2. klasse, er det ulike hefte. Mappa består av: råd og vink til læraren og 6 ulike modular med påfølgjande illustrasjonar og vedlegg for dei ulike modulane. Denne mappa er utstyrt med lærarretteleing til kvar av modulane. Det finst også eit suppleringshefte (Partnership for Children, 2014) som består av ulike aktivitetar ein kan bruke når ein skal undervise i programmet. Når ein kjem til vidareføringa for 3.-4. trinn (Voksne for Barn & Partnership for Children, 2014) er det eit hefte med tre ulike tema og ein DVD, som ein brukar som illustrasjon til temaa. Her er det også lærarretteleingar og vedlegg som barna skal få utdelt når ein skal ha om dei ulike temaa. Elles er det anna materiale slik som tre ulike zippysongar, som ein finn på [youtube.com](https://www.youtube.com) (Marthinsen, 2014) og internettsida *psykisk helse i skolen* (Psykisk helse i skolen, u.å. 2), ein zippyplakat, ei zippybrosjyre, eit brettekort og ein regelplakat som ein kan få på både bokmål og nynorsk. Alt dette materialet kan ein bestille på [vfb.no](http://vfb.no), om ein er sertifisert til å nytte *Zippys venner* (Voksne for barn, u.å. 2).

For å verte sertifisert til å nytte *Zippys venner* må ein gjennomgå ein to-dagars-workshop som vert arrangert av organisasjonen Voksne for barn. Det vert også arrangert opplæring for ressurspersonar og inspirasjonssamlingar for dei som føler dei treng oppfrisking eller inspirasjon til vidare arbeid (Voksne for barn, u.å. 5). "Alle skoler og kommuner som ønsker å starte med Zippys venner skal gjøre avtale med voksne for barn for å sikre kvalitet i; implementering og forankring, opplæring, veiledning og tverrfaglig samarbeid" (Voksne for barn, u.å. 4, avsn. 2).

*Zippys venner* er forankra i teori om tidlig førebygging og styrking av motstandskraft og mestring (Voksne for barn, u.å. 3). Programmet er retta mot både innagerande og utagerande åtferd, då programmet er retta mot alle elevar.

### **3.4.1 Evidensbasert forskning**

Ifølge *ungsinn.no* si evaluering av *Zippys venner*, er programmet evaluert til evidensnivå 4: Dokumentert (Bjørknes, 2013). Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør (RBUP Øst og Sør) gjennomførte skuleåret 07-08 ei effektundersøking av programmet. Gjennom studien vart elevane "kartlagt med tanke på mestring, og psykisk helse... samt klasse miljø, mobbing og akademiske ferdigheter" (Bjørknes, 2013, Erfaringer og evalueringer, avsn. 3). Resultata av studien viste positive effektar på meistring og psykiske helseproblem. Det vart også funne positive effektar på det sosiale miljøet i klasserommet, her då spesielt redusert mobbing og auka akademiske ferdigheter (Bjørknes, 2013).



### 3.4.2 Bruk av programmet

Dette er eit program som er oppretta for bruk i skulen, og programmet skal gjennomførast i klasserommet. Undervisningsopplegget er delt inn i seks modular som kvar byrjar med ei historie om pinnedyret Zippy, tre barn, familieane deira og vener som snakkar og fortel om ulike tema. I tillegg brukar ein ulike aktivitetar som rollespel, øvingar, leik, teikning og samtalar (Swinden & Befrienders International, 2012a).

Noko som er viktig å tenkje på før ei Zippyøkt, er miljøet i klasserommet. Kvar skal borna sitje? Er det ein god atmosfære? (Swinden & Befrienders International, 2012b). "Målet er å skape et uformelt og behagelig miljø for barna" (Swinden & Befrienders International, 2012b, s. 2). Før timen bør ein lese lærarrettleiinga, slik at ein veit kva materiale ein treng til akkurat denne økta. Ein bør også ha tilstrekkeleg med veggplass, for å vise fram borna sitt arbeid. Det er også viktig med repetisjon av det ein har gått igjennom, her kan ein gjerne henge opp flipover-arka med notatar i klasserommet, slik at alle kan sjå dei (Swinden & Befrienders International, 2012b). I hovudsak brukar ein 45-50 minuttar på kvar del. Sidan det er 6 modular med 4 delar i kvar modul, vil det tilsvare ca. 24 skuletimar. Det ein kan gjere er å dele kvar del eller modul i 2 og gjennomføre halve den første dagen, og neste halvdel dagen etterpå. Dette kan gi elevane tid til å tenkje over og kanskje snakke med dei heime om inntrykk dei har hatt den dagen (Swinden & Befrienders International, 2012b).

Læraren må også hugse på at det skal vere lik tid for alle. Det er ikkje alltid den same eleven som skal svare, eller vise fram arbeidet sitt. Eit lite tips her kan vere å ha eit glas fylt med ispinnar med namna til elevane, og flytte dei over i eit anna glas når dei får vist sitt arbeid. Hugs at dette bør gjelde mest for aktivitetar og ikkje for samtale. Er det born som er litt engstelege for å snakke framfor heile klassen, bør ein ikkje presse dei for mykje. Då kan ein heller avtale eit hemmeleg teikn som viser at no kan eg svare, og no har eg noko å komme med (Swinden & Befrienders International, 2012b).

For å oppretthalde eit godt skule-heim samarbeid kan ein godt inkludere og informere foreldra før og medan ein jobbar med *Zippys venner*. For å informere kan ein levere ut Zippybrosjyra til foreldra, ein kan også halde foreldremøte og sende heim forteljningane slik at det er enklare for foreldra å snakke med borna om det dei har gjort på skulen (Swinden & Befrienders International, 2012b).

### 3.5 Positiv åtferd, støttande læringsmiljø og samhandling (PALS)

*PALS* er vidareutvikla frå programmet *PBIS* (Positive Behavioral Intervention and Support) som er utvikla ved Universitetet i Oregon (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008). Atferdssenteret har vidareutvikla og tilpassa *PALS* til norske forhold og norsk skule



(Kristensen, 2015). *PALS* er utvikla for bruk i 1.-10.klasse (Natvig & Eng, 2014) og vart først utprøvd i 2002 på fire ulike skular i Noreg (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008). ”*PALS* er et skoleomfattende tilbud til skoler som har som mål å redusere atferdsproblematikk ved å utvikle positiv atferd og fremme et støttende læringsmiljø” (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008, s. 1:1).

Programmet byggjer på ”sosial interaksjons læringsteori ..., forskningsbaserte strategier for å forebygge eskalerende konflikter i læringsmiljøet ... og forståelse av læringsmiljøets kontekstuelle forhold” (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008, s. 2A:2). Det er utvikla til bruk for heile skulen, det inkluderer innagerande åtferd og utagerandre åtferd. *PALS* handlar ”like mye om å forebygge som å redusere problematferd” (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008, s. 2A:7).

For å verte ein *PALS*-skule, må ein gjennomføre nokre kurs og halde fram med å arbeide for eit godt læringsmiljø. Det er også andre kriterier som at PP-tenesta, skuleeigar og skuleleiinga må vere aktive og støttande, ein må ha eit langsiktig syn på om lag tre-fire år og om lag 80 % av dei tilsette på skulen må vere einige om å ta i bruk programmet (Madslie, 2015).

Av verktøy er det ei *PALS*-handbok (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008) som forklarar godt kva *PALS* er og korleis det vert lagt opp. Skulen kan òg velje å lage sitt eige *PALS*-hefte som er meir konkret for akkurat den skulen. For berre litt kort informasjon, fins det ei *PALS*-brosjyre.

### 3.5.1 Evidensbasert forskning

Ifølge *ungsinn.no* si evaluering er *PALS* vurdert til evidensnivå 3: Funksjonell. Den første forskinga på *PALS* byrja i 2002. Resultata var positive, spesielt med tanke på problemåtferda i skulen. I 2007 starta ei anna evaluering av programmet. Denne vart avslutta i 2013, og det vert framleis arbeid med å evaluere programmet (Natvig & Eng, 2014). ”Det pågår en langt større evalueringstudie av *PALS* som inkluderer 10 000 elever fra 65 barneskoler fra hele landet” (Natvig & Eng, 2014, Sammendrag, avsn. 3).

### 3.5.2 Bruk av programmet

*PALS* har to hovudtrinn som vert utført over tre år, her vert programmet planlagt og implementert/verksett. Det første trinnet er planlegging og tilrettelegging av programmet som føregår over eit heilt skuleår. Det andre trinnet er iverksetting og oppfølging på

skulenivå, klasse/gruppe-nivå og individuelt nivå, dette føregår over dei to neste åra (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).

*PALS* går ut på at det er heile skulen som skal forandre seg. Det er lærarane som set i gang tiltak for å få til positiv åtferd, eit støttande læringsmiljø og samhandling i skulen. Ser ein på bruken av *PALS* kan ein sjå for seg ein innsatspyramide på tre nivå (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).

- Det første nivået, òg kalla primærførebyggjande tiltak, er universelle tiltak for alle elevar. Det går mellom anna ut på innlæring av få definerte reglar/positive forventningar til elevar og lærarar og effektive og gode beskjedar frå lærarar. Det er også viktig med oppmuntring, ros og belønning til elevane, tilsyn, oppfølging og rettleiing frå lærarane. Nokre andre punkt er skule-heimsamarbeid, positiv involvering og sosial ferdigheitstrening (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).
- Det andre nivået, òg kalla sekundærførebyggjande tiltak, går på selekterte tiltak for nokre elevar, då dei som viser moderat risikoåtferd. Her vert det sett inn auka skulefagleg oppfølging, støtte og tilrettelegging. Det er òg auka foreldresamarbeid, førebyggjande klasseromsstrategiar og tilpassa sosial ferdigheitstrening og oppfølging (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).
- Det tredje nivået, òg kalla tertiærførebyggjande tiltak, er særlege tiltak for nokre elevar, då dei som viser høg risikoåtferd. Her vert det iverksett ein individuell åtferdsstøtteplan, tiltak og oppfølging. Det er også meir foreldresamarbeid, rettleiing til lærar, sosial ferdigheitstrening eller trening av sjølvkontroll og samarbeid med ulike tenesteområde (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).

Primærførebyggjande tiltak tilsvara om lag 81% av programmet, dei sekundærførebyggjande tiltaka tilsvara om lag 14 % og tertiærførebyggjande tiltak om lag 5% (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).

Når ein startar opp med *PALS* i skulen skal det setjast saman eit *PALS*-team. Teamet skal vere på 5-7 personar og skal vere satt saman av skulens leiing, skulens tilsette, skulens foreldre og PP-tenesta. Skulens arbeid vil også verte på klasse- eller trinnteam, SFO-team, personalgruppa og individuelle støtteteam (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008).

## 4.0 Drøfting

### 4.1 Likskapar mellom programma

Det fins nokre få likskapar mellom programma. Noko som er heilt likt hjå alle tre programma er at dei er retta mot både innagerande og utagerande åtferd. Dette ser ein av at *PALS* går

på å treffe alle borna på skulen (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008), *Zippys venner* er for heile klassen (Swinden & Befrienders International, 2012a) og *PF* kan gå på klasseromsnivå eller individuelt nivå (Raknes & Haugland, 2013). Alle tre programma er utvikla for born i grunnskulealder. Noko anna som er likt er det materialet dei har å by på, for eksempel har alle tre handbøker eller veiledarar til programma, slik at dei kan verte utført på best mogleg måte.

Dei programma som er mest like er *Zippys venner* og *PALS*. Dei er begge to laga med sikte på førebygging i skulen. For å starte med desse to programma i skulen, må ein gjennom nokre kurs for å verte sertifiserte brukarar. Dei er også dei einaste som er effektevaluerte.

*Zippys venner* og *PF* er dei programma som går på bruk i klasserommet. *Psykologisk Førstehjelp* og *PALS* er òg like då dei kan brukast på enkeltelevar. Dette er fordi *PALS* sitt andre og tredje nivå går på individuelt bruk (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008) og *PF* kan brukast slik som ein ser best høve til (Raknes & Haugland, 2013).

## 4.2 Ulikskapar mellom programma

Den største skilnaden mellom dei ulike programma er at implementeringa er ulik. *PALS* vert brukt av heile skulen, både skuleleiing, lærarar og elevar må delta i programmet. Heile skulen må vere innstilt på å endre måten dei gjer ting på Det vert innført nye reglar og rutinar som ein må setje seg inn i (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008). *Zippys venner* må òg brukast av både lærar og elevar, men det går meir på bruk i klasserommet enn på å endre heile skulen (Swinden & Befrienders International, 2012b). *Psykologisk førstehjelp* er eit sjølvhjelpsmateriale. Programmet kan brukast av andre enn lærar, for eksempel helsesøster eller sosiallærar. Etterkvart som ein har introdusert programmet for eleven, vert det meir til at eleven kan bruke det utan hjelp og rettleiing (Raknes & Haugland, 2013). Ein annan skilnad er at *Psykologisk førstehjelp* er ikkje laga for førebygging i skulen, slik som dei andre to. Det er mest laga for å brukast når det allereie er oppstått eit problem, og det kan brukast av andre instansar enn skulen (Raknes & Haugland, 2013).

Noko anna som er slående er at programma er forankra i ulike teoriar, då *PF* er utvikla frå kognitiv terapi (Neumer, 2013), *Zippys venner* er frå teori om tidleg førebygging og styrking av motstandskraft og meistring (Voksne for barn, u.å. 3) og *PALS* er frå "sosial interaksjons læringsteori ..., forskningsbaserte strategier for å forebygge eskalerende konflikter i læringsmiljøet ... og forståelse av læringsmiljøets kontekstuelle forhold" (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008, s. 2A:2). Effektevalueringa er også ulik for desse programma. Det kan ein sjå frå *ungsinn.no* si evaluering av programma. *PF* har ikkje vorte skikkeleg forska på enda (Neumer, 2013), *PALS* er evaluert til å vere funksjonell (Natvig & Eng, 2014), medan

*Zippys venner* er den einaste av programma som er evaluert til å ha dokumentert effekt (Bjørknes, 2013).

Ser ein på hjelpemidla til programma, er det òg ulikt. *Psykologisk Førstehjelp* er meir "i tida" enn dei andre to. Dette fordi dei har meir nettbasert materiell tilgjengeleg. Som for eksempel eiga nettside på *salaby.no* til *Psykologisk førstehjelp: småbarn* (Salaby, u.å.), og ein applikasjon utvikla for nettbrett (Nielsen, 2013). Her er også andre hjelpemiddel som kan hjelpe barna i gang med tenke- og snakkeprosessen, for eksempel dei ulike filmene som er utvikla som ligg lett tilgjengeleg på *youtube.com*.

*Zippys venner* er det einaste av dei tre programma som har ei ca. tidsavgrensing på bruken av programmet (Swinden & Befrienders International, 2012b). *PALS* er det som tek lengst tid, då det skal gå over fleire år (Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn, 2008). *PF* kan brukast så lenge det er bruk for det, uvisst om kor lenge ein treng rettleiing, det kan gå på kvar enkelt person, eller så lenge kvar enkelt i klassa har skjønt korleis ein brukar hjelpemidla (Raknes & Haugland, 2013).

Noko anna som er ulikt er kvalitetssikring og kriteria for bruk av programmet. Ved bruk av *PF* kan kven som helst lese seg opp på korleis ein tek det i bruk, og prøve å setje seg inn i det. Dvs. det ikkje er noko pålagt opplæring, men det fins opplæringskurs for dei som ynskjer å delta på det (Neumer, 2013). Skal ein ta i bruk *Zippys venner* må ein delta på ei form for kvalitetssikring, her må ein verte sertifisert for å bruke programmet. Det fins òg inspirasjonssamlingar og oppfriskingskurs for dei som treng det (Voksne for barn, u.å. 5) . Skal ein ta i bruk *PALS* må ein gjennom ei sertifisering for å kunne bruke programmet. Det er også fleire kriterium som må oppfyllest for å kunne få lov til å ta i bruk programmet på skulen (Madslie, 2015).

## 5.0 Avslutning

### 5.1 Samandrag

Det er vanskeleg å skulle samanlikne programma fordi dei har så ulik implementering. Medan *Zippys venner* er eit program som skal brukast i klasserommet, går *PALS* ut på å endre heile skulen. *PALS* er delt i tre nivå, der nivå ein er universelt og går på heile skulen, både skuleleiing, lærarar og elevar. Dei to siste nivåa er meir individuelt opplagt og kan brukast i grupper eller individuelt. *Psykologisk førstehjelp*, er som *Zippys venner*, eit program som kan brukast i eit klasserom, men her er det òg meir ope for å tilpassing til kvar enkelt elev.

To av programma, *Zippys venner* og *PALS*, er laga til å brukast som førebygging i skulen. For å bruke programma som førebyggjande psykisk helsearbeid i skulen, må skulen først ta initiativ til å starte opp programma. Deretter må programma gjennomførast slik som dei er. Skulen må då hugse på at førebygging er viktig for kvart enkelt barn, sjølv om det ikkje har utvikla noko form for psykisk problem. Det programmet som ikkje er utvikla som førebygging, *Psykologisk førstehjelp*, kan likevel takast i bruk som akkurat det. Kvar elev har godt av å trene på å tenkje positive tankar, og å tenkje at dei klarar det dei eventuelt er engsteleg for. Som Raknes seier "Å takle egne følelser kan og bør trenes på, det læres ved øvelse" (Kristiansen, u.å., avsn. 2).

Ved å gjennomføre programma kan elevane verte meir trygge på seg sjølve og enklare uttrykkje tankar og følelsar, om det så er sinne, tristheit eller angst. Etter gjennomføring av programma, kan dei verte ein del av kvardagen og rutinane, slik at det ikkje tek så mykje tid, viss lærarane er bekymra for det. Anna personell i skulen, slik som sosionomar og helsesøster, kan også gjennomføre dette.

## 5.2 Eigne refleksjonar

For meg verkar det som at *Zippys venner* eller *PALS* er gode førebyggjande program for psykisk helse gjennom bruk i skulen. Men eg kan tenke meg at ein kan bruke *Psykologisk Førstehjelp* i tillegg til desse to, sjølv om det ikkje er evidensbasert. Dette fordi *PF* er eit sjølvhjelpsmateriale og kan brukast utan for mykje rettleiing av lærar eller anna personell på skulen. *PF* er også godt forklart, og det kan vere enkelt for elevane å ta det i bruk ilag med foreldra heime.

Gjennom arbeidet med denne oppgåva har eg fått ei god innsikt i dei ulike programma, og korleis ein kan bruke dei i skulen. Det eg syns er viktig om ein skal starte opp med førebyggjande psykisk helsearbeid, er å sjå på kor funksjonelt det kan vere i kvardagslivet til elevane, og kor enkelt det er for foreldra å følgje opp heime. Skal ein starte med eit slikt program er det viktig at foreldra vert inkluderte og at dei får informasjon og eit visst innsyn i korleis dei kan hjelpe til heime.

Det er også viktig at programma kan verte ein del av kvardagen og rutinane til personellet på skulen, slik at ein ikkje føler at ein brukar opp tida til det som skal gå til fagleg arbeid. Eg trur likevel elevane og dei vaksne hadde hatt godt av å ha ei økt i veka med psykisk helse. Dette for å opplyse og ufarleggjere temaet, slik at det kan vere enklare for elevane å ta kontakt om dei føler det er noko dei treng hjelp med. Eg trur at jo tidlegare ein får sett inn tiltak, om ein allereie har fått psykiske problem, dess fortare kan barn og unge verte friske. Men det aller beste hadde vore førebygging, slik at færre barn og unge utviklar psykiske problem.

### 5.3 Nye spørsmål

- Korleis synest elevane at det er å bruke dei ulike programma?
- Klarar elevane å ta i bruk *Psykologisk Førstehjelp* åleine?
  - Brukar dei *PF* som eit hjelpemiddel når det kan vere vanskeleg i kvardagen?
- Fins det skular som har innført ein time med psykisk helse i vekeplanen sin?
  - Korleis fungerer dette i praksis?

## 6.0 Litteraturliste

- Atferdssenteret-Utviklingsavdeling barn. (2008). *Håndbok PALS: Positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling i skolen* (3. utg.). Oslo: Atferdssenteret - Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis.
- Berg, N. B. (2005). *Elev og menneske: Psykisk helse i skolen* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg, N. B. (2012). *Føre var!: Forebyggende psykisk helsearbeid i skolen* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Bjørknes, R. (2013, mars 11). *Zippys venner*. Hentet april 22, 2015 fra [http://www.ungsinn.no/post\\_tiltak/zippys-venner/](http://www.ungsinn.no/post_tiltak/zippys-venner/)
- Buciek, K. (1996). *Fra problem til metode* (1. utg.). Frederiksberg C, Danmark: Roskilde Universitetsforlag.
- Dalgard, O. S., Mathiesen, K. S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M., & Aarø, L. E. (2011). *rapport 2011:1, Bedre føre var..., Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Hentet mars 16, 2015 fra <http://www.fhi.no/dokumenter/1b2e13863a.pdf>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Duedahl, P., & Jacobsen, M. H. (2010). *Introduktion til dokumentanalyse: Metodeserie for social- og sundhedsvidenskabene, bind 2*. Odense M, Danmark: Syddansk Universitetsforlag.
- Folkehelseinstituttet. (2009, oktober 6). *Første omfattende rapport om status for psykiske lidelser i Norge*. Hentet mars 16, 2015 fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content\\_6496&Main\\_6157=6263:0:25,336&MainContent\\_6263=6496:0:25,6348&Content\\_6496=6178:80186:25,6348:0:6562:61:::0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6496&Main_6157=6263:0:25,336&MainContent_6263=6496:0:25,6348&Content_6496=6178:80186:25,6348:0:6562:61:::0)
- Kristensen, I. H. (2015, mars 22). *Positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling (PALS)*. Hentet april 28, 2015 fra <http://www.atferdssenteret.no/pals/>
- Kristiansen, H. (u.å.). *Voksne For Barn: Selvhjelp til barn og ungdom*. Hentet mars 24, 2015 fra <http://www.vfb.no/?module=Articles&action=Article.publicOpen&id=1625>
- Kunnskapsdepartementet. (2014, august 1). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)*. Hentet mars 16, 2015 fra [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL\\_11#KAPITTEL\\_11](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#KAPITTEL_11)
- Madslie, I. (2015, januar 15). *Hva må til for å bli en PALS-skole?* Hentet april 28, 2015 fra <http://www.atferdssenteret.no/hva-ma-til-for-a-bli-en-pals-skole/category1130.html>
- Marthinsen, A. (2014, desember 8). *Youtube: Zippysang*. Hentet april 22, 2015 fra <https://www.youtube.com/watch?v=nfTUuZQNyg>

- Mathiesen, A. P. (2015, april 17). *Psykotime på skolens ukeplan*. Hentet april 22, 2015 fra <http://www.mentalhelse.no/psykobloggen/alle-blogginnlegg/psykotime-paa-skolens-ukeplan>
- Mathiesen, K. S., Mykletun, A., & Knudsen, A. K. (2009, oktober). *Rapport 2009:8, Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Hentet mars 16, 2015 fra <http://www.fhi.no/dokumenter/68675aa178.pdf>
- Meeuwisse, A., Swärd, H., Eliasson-Lappalainen, R., & Jacobsson, K. (2010). *Forskningsmetodikk for sosialvitere* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Natvig, H., & Eng, H. (2014, januar 22). *PALS - positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling*. Hentet april 29, 2015 fra [http://www.ungsinn.no/post\\_tiltak/pals-positiv-atferd-stottende-laeringsmiljo-og-samhandling-2/](http://www.ungsinn.no/post_tiltak/pals-positiv-atferd-stottende-laeringsmiljo-og-samhandling-2/)
- Neumer, S.-P. (2013, november 27). *Psykologisk førstehjelp*. Hentet mars 24, 2015 fra [http://www.ungsinn.no/post\\_tiltak/psykologisk-forstehjelp/](http://www.ungsinn.no/post_tiltak/psykologisk-forstehjelp/)
- Nielsen, T. S. (2013, august 27). *iTunes*. Hentet mars 23, 2015 fra <https://itunes.apple.com/us/app/hjelpehanda/id692065146?ls=1&mt=8>
- Ogden, T. (2015). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Partnership for children. (n.d. 1). *Zippy's friends*. Hentet april 28, 2015 fra <http://www.partnershipforchildren.org.uk/zippy-s-friends.html>
- Partnership for children. (n.d. 2). *Zippy's friends: How it all began*. Hentet april 28, 2015 fra <http://www.partnershipforchildren.org.uk/teachers/zippy-s-friends-teachers/how-it-all-began.html>
- Partnership for Children. (2014). *Zippys venner: Supplerende aktiviteter til grunnprogrammet*. (Voksne for Barn, Overs.) Oslo: Partnership for Children.
- Psykisk helse i skolen. (u.å. 1). *Psykisk helse i skolen: 1. og 2. trinn - Zippys venner*. Hentet april 28, 2015 fra <http://www.psykiskhelseiskolen.no/visartikkel.asp?id=1434>
- Psykisk helse i skolen. (u.å. 2). *Psykisk helse i skolen: Zippysanger*. Hentet april 22, 2015 fra <http://www.psykiskhelseiskolen.no/visartikkel.asp?id=2849>
- Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Raknes, S., & Haugland, B. S. (2013). *Psykologisk førstehjelp: Veiledning for bruk i førstelinjen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Salaby. (u.å.). *Barnehage: Grønne tanker, glade barn*. Hentet april 15, 2015 fra <http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>
- Sosial- og helsedirektoratet. (2007, mars). *Veileder i psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene*. Hentet mars 17, 2015 fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/237/Psykisk-helsearbeid-for-barn-og-unge-i-kommunene-IS-1405.pdf>



- Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2. utg.). Cappelen Damm AS.
- Swinden, L., & Befrienders International. (2012b). *Zippys venner: Råd og vink til læreren*. (J. R. Pettersen, Overs.) Oslo: Voksne for barn.
- Swinden, L., & Befrienders International. (2012a). *Zippys venner*. (J. R. Pettersen, Overs.) Oslo: Voksne for barn.
- UniResearchAS. (2013a, september 27). *Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp*. Hentet mars 16, 2015 fra <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwIHS8>
- UniResearchAS. (2013b, september 27). *Frykt & røde og grønne tanker - Psykologisk førstehjelp*. Hentet mars 16, 2015 fra <https://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgelyKE>
- UniResearchAS. (2013c, september 27). *Like or not - Psykologisk førstehjelp*. Hentet mars 16, 2015 fra <https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>
- UniResearchAS. (2013d, oktober 9). *Psykologisk førstehjelp - opplæringsfim*. Hentet mars 16, 2015 fra <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>
- Utdanningsdirektoratet. (2011, desember 21). *Den generelle delen av læreplanen*. Hentet april 28, 2015 fra [http://www.udir.no/Upload/larerplaner/generell\\_del/Generell\\_del\\_Lareplan\\_nynorsk.pdf?pslanguage=no](http://www.udir.no/Upload/larerplaner/generell_del/Generell_del_Lareplan_nynorsk.pdf?pslanguage=no)
- Utdanningsdirektoratet. (2012, januar 23). *Læreplanverket for Kunnskapsløftet: Prinsipp for opplæringa*. Hentet april 28, 2015 fra [http://www.udir.no/Upload/larerplaner/Fastsatte\\_lareplaner\\_for\\_Kunnskapsloeftet/prinsipper\\_lk06\\_NN.pdf?epslanguage=no](http://www.udir.no/Upload/larerplaner/Fastsatte_lareplaner_for_Kunnskapsloeftet/prinsipper_lk06_NN.pdf?epslanguage=no)
- Voksne For Barn. (u.å. 1). *Alle kurs: Hvordan bruke Psykologisk Førstehjelpskrin 8-18 år*. Hentet mars 23, 2015 fra <http://www.vfb.no/?module=Articles&action=Article.publicOpen&id=1496>
- Voksne for barn. (u.å. 2). *Zippys venner: Bestilling av materiell*. Hentet april 15, 2015 fra [http://www.vfb.no/no/zippys\\_venner/bestilling\\_av\\_materiell/](http://www.vfb.no/no/zippys_venner/bestilling_av_materiell/)
- Voksne for barn. (u.å. 4). *Zippys venner: Hvordan starte*. Hentet april 15, 2015 fra [http://www.vfb.no/no/zippys\\_venner/hva\\_er\\_zippys\\_venner/hvordan\\_starte/](http://www.vfb.no/no/zippys_venner/hva_er_zippys_venner/hvordan_starte/)
- Voksne for barn. (u.å. 5). *Zippys venner: Opplæring*. Hentet april 15, 2015 fra [http://www.vfb.no/no/zippys\\_venner/opplaring/](http://www.vfb.no/no/zippys_venner/opplaring/)
- Voksne for barn. (u.å. 3). *Zippys venner: Teoretisk grunnlag*. Hentet april 15, 2015 fra [http://www.vfb.no/no/zippys\\_venner/hva\\_er\\_zippys\\_venner/teorigrunnlag/Teoretisk+grunnlag.9UFRjI3S.ips](http://www.vfb.no/no/zippys_venner/hva_er_zippys_venner/teorigrunnlag/Teoretisk+grunnlag.9UFRjI3S.ips)
- Voksne for Barn, & Partnership for Children. (2014). *Videreføring av Zippys venner*. Oslo: Voksne for Barn.

## 7.0 Vedlegg

### 7.1 Vedlegg 1: Tabell over kjenneteikn

|                                      | Psykologisk førstehjelp  | Zippys venner  | PALS  |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Årstall                              | 2010   | 2005   | 2002  |
| Alderstrinn                          | 4-18 år  | 1.-4.klasse  | 1.-10.klasse  |
| Utviklar                             | Solfrid Raknes   | Partnership for Children   | Universitetet i Oregon, vidareutvikla av Atferdssenteret  |
| Internasjonalt                       | Norsk  | Ja   | Ja, men vidareutvikla til norsk   |
| Tiltakseigar i Noreg                 | Voksne For Barn  | Voksne For Barn  | Atferdssenteret   |
| Pålagt opplæring                     | Nei  | Kvalitetssikring/sertifisering   | Sertifisering   |
| Kurs                                 | Opplæringskurs   | Inspirasjonssamlingar, oppfriskingskurs  | Sertifiseringskurs<br>Ulike andre   |
| Kriterier for å ta i bruk programmet | Nei  | Gjennomføre sertifisering/kurs   | Skulen må ha eit langsiktig perspektiv på å fremje eit godt læringsmiljø.<br>Må benytte seg av kvalitetssikringsverktøy. Ca. 80 % av de ansatte må ville bruke PALS. Må vere støttande og aktiv deltaking ifrå skulen si leing, skuleeigar og PP-tenesta. |
| Materiell/verktøy                    | Bok: Rettleiar<br>Applikasjon til nettbrett<br>Opplæringsfilm<br>Tre bruksfilmar<br><b>Førstehjelpsskrin 4-7 år:</b><br>Bok: Illustrert med tekst<br>2 bamsar (raud og grøn)<br>Flip-over<br>Nettsted på Salaby.no<br>Bok: Sint og glad i barnehagen<br>Rettleiar til barnehagepersonell<br><b>Bok: Førstehjelpsskrin 8-12 år:</b><br>Bok: Illustrert med tekst<br>2 figurar (raud og grøn)<br>Hjelpehender<br><b>Førstehjelpsskrin 12-18 år:</b><br>Bok: Illustrert med tekst<br>2 figurar (raud og grøn)<br>Hjelpehender | Zippysongar<br>Suppleringshefte<br>Zippyplakat<br>Regelplakat (nynorsk og bokmål)<br>Brettekort<br>Zippybrosjyre<br>Plakat til vidareføring<br><b>Zippys venner 1.-2. Klasse (Zippymappe):</b><br>Råd og vink til læraren<br>Vedlegg<br>Illustrasjonar<br>Modul 1<br>Modul 2<br>Modul 3<br>Modul 4<br>Modul 5<br>Modul 6<br><b>Vidareføring 3.-4.klasse:</b><br>Hefte<br>DVD | PALS-handbok<br>PALS-hefte (ulikt frå skule til skule)<br>PALS-brosjyre   |
| Forankra i teori om                  | Kognitiv terapi  | Tidlig førebygging og styrking av motstandskraft og mestring   | Sosial interaksjons læringsteori, førebyggjande eskalerande konfliktrar i læringsmiljøet og forståing av læringsmiljøets kontekstuelle forhold  |
| Foreldresamarbeid                    | Kan brukast med/av foreldre.   | Foreldre kan sette seg inn i prinsipp og bruke oppfølgingsspørsmål. Finnes konkrete heimeoppgåver.   | Det er skule-heimsamarbeid i form av informasjon om kva som gjeld på skulen.  |
| Bruk                                 | Sjølvhjelp og rettleiing   | Saman med andre på skulen. I grupper, med lærar.<br>Ca. 24 skuletimer.   | Lærar utøver programmet/oplegget. Elevane blir informert om forventning og reglar. Går over fleire år.  |
| Effektevaluert                       | Nei  | Ja   | Ja  |
| Evidensnivå                          | 2: Sannsynleg  | 4: Dokumentert   | 3: Funksjonell  |
| Retta mot kva åtferd?                | Innagerande åtferd<br>Utagerande åtferd  | Innagerande åtferd<br>Utagerande åtferd  | Innagerande åtferd<br>Utagerande åtferd   |