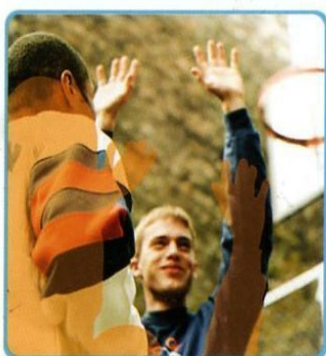




”PSYKISK HELSE PÅ TIMEPLANEN”

ÉVALUERING AV ARRANGEMENTET PÅ VERDENSDAGEN I STANGE KOMMUNE

Verdensdagen 2007



Psykisk helse på timeplanen



▶ Stangehallen
23. oktober 2007
kl. 9-14

www.verdensdagen.no

SKREVET AV:

VERA KRISTIN SÆTHER
HILDE JAKOBSEN,
SYNNØVE SVELLE
KRISTIN FURE
MARIANNE DAHLUM
DAG HENRIK ANDERSEN



ANTALL ORD: 5003

Forord

Vårt prosjekt har vært en interessant og inspirerende oppgave for oss som studenter på tverrfaglig videreutdanning i psykisk helsearbeid. Vi har fått trening i å benytte forskningsmetoder vi har lært til å evaluere et reelt arrangement. Samtidig har også dette prosjektet gitt oss bedre innsikt i og forståelse for hvordan en kommune kan utvikle et helsefremmende tiltak for ungdom. Vi har også lært hvordan skolen er en viktig arena for forebyggende arbeid.

Vi ønsker å rette en stor takk til koordinator i psykisk helse i Stange kommune, Kårhild Husom Løken, for at hun visste oss tillit, ga oss oppdraget og slapp oss til i kommunen. Vi takker henne også for hjelp og støtte underveis.

Vi takker også alle elevene i 8 og 9. klasse på Stange og Ottestad ungdomsskole som velvillig svarte på spørreskjemaene og ga reflekterte svar på de åpne spørsmålene. Den høye svarprosenten er imponerende.

Likeledes ønsker vi å takke de 11 lærerne på de to skolene som ga utførlige og reflekterte kommentarer på det kvalitative spørreskjemaet. En spesiell takk til rådgiver Kjersti Andersen og inspektør Torgeir Stensrud som la alt til rette for oss.

Til slutt vil vi rette en takk til vår veileder Ingeir Raukleiv på Høgskolen i Hedmark som tålmodig og bestemt har veiledet oss gjennom prosessen.

Vi bør også takke oss selv som enkeltpersoner og som gruppe for engasjement, stor takhøyde, humor og konstruktive innspill.

Sammendrag

Stange Kommune og Mental Helse Stange samarbeidet om arrangementet ”Alle har en psykisk helse” i Stangehallen 23.oktober 2007 som var rettet mot alle ungdomsskoleelever på 8. og 9.trinn. De ønsket å sette psykisk helse på timeplanen på en positiv måte, og de ønsket også at alle elever og lærere skulle bli kjent med undervisningsopplegget ”Alle har en psykisk helse”.

Hensikten med denne rapporten er at arrangøren ønsket å finne ut hvilket utbytte elever og lærere hadde av arrangementet.

Vi har derfor foretatt en spørreundersøkelse blant alle elever på 8. og 9.trinn og 11 kontaktlærere på Stange og Ottestad ungdomsskole. Til elevene brukte vi både kvantitativ og kvalitativ metode. Til lærerne brukte vi et kvalitativt spørreskjema.

Vi kom fram til at flertallet av elevene var svært fornøyd med arrangementet og at de hadde hatt utbytte av å delta. Lærerne var også svært positive.

Konklusjonen er at et lignende arrangement gjentas med enkelte justeringer som vi beskriver i drøftingen. Stange Kommune og Mental Helse Stange kan si seg godt fornøyd med opplegget.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0 Innledning	1
1.1 Problemstilling	2
1.2 Hensikten med prosjektet	2
2.0 Teori	3
2.1 Ungdom og psykisk helse	3
2.2 Psykisk helse og skole	4
2.3 Hva sier forskning om skolebaserte informasjonsprogram om psykisk helse?	6
3.0 Metode	7
3.1 Valg av metode	7
3.2 Utarbeidelse av spørreskjema	7
3.3 Etisk overveielse	8
3.4 Sterke og svake sider ved metodevalget	8
4.0 Presentasjon av funn	9
4.1 De kvantitative funn	9
4.2 Den kvalitative undersøkelsen	12
5.0 Drøfting	15
5.1 Drøfting av kvantitative og kvalitative funn	15
5.2 Arrangementet som helhet	17
6.0 Konklusjon med anbefalinger	18
Litteraturliste	19
Vedlegg 1 Spørreskjema, elever	21
Vedlegg 2 Spørreskjema, lærere	23

1.0 Innledning

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal begivenhet som ble markert for første gang i 1992, etter initiativ fra World Federation for Mental Health og Verdens Helseorganisasjon (WHO). Her i landet har Mental helse Norge, på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet, ansvar for nasjonal markering og koordinering av Verdensdagen. Hvert år velges det ut et eget tema for markeringen, men overordnet tema for Verdensdagen er alltid *åpenhet og synliggjøring*. Tema for 2007 er "Ungdom og psykisk helse".

Stange kommune og Mental Helse Stange samarbeider hvert år om ulike arrangementer i forbindelse med Verdensdagen. Årets markering i kommunen hadde 23. oktober 2007 "Psykisk helse på timeplanen" som hovedoverskrift. Alle ungdomsskoleelever fra 8. og 9. trinn i Stange kommune ble invitert til en skoledag i Stangehallen denne dagen. Hovedmålsettingen var å sette psykisk helse på dagsorden, på en positiv måte, og øke kunnskapen om psykisk helse og psykiske helseproblemer. Dagen varierte mellom samlinger i plenum, læringsøkter og treningsøkter med ulike former for fysisk aktivitet. 8. trinn hadde læringsøkt med tema "Alle har en psykisk helse", mens 9. trinn hadde læringsøkt med tema "Rus og psykisk helse". Læringsøktene ble ledet av lærere og fagpersonell innen psykisk helse i Stange kommune.

Hovedintensjonen med dagen var at både elever og lærere ved alle ungdomsskolene i kommunen skulle bli kjent med undervisningsprogrammet "Alle har en psykisk helse", og ta det i bruk som en fast del av undervisningen for alle klassetrinn.

Det var 5 hovedmålsettinger med dagen:

- Bidra til at psykisk helse er noe det er greit å snakke om
- Øke elevenes bevissthet om hvordan vi tar vare på den psykiske helsa vår, med fokus på vennskap, nettverk, kunnskap, allsidig aktivitet og fysisk aktivitet
- Øke elevenes kunnskap om hvor og når de bør søke hjelp
- Øke elevenes kunnskap om sammenhengen mellom rus og psykisk helse
- Øke elevenes forståelse for annerledeshet

1.1 Problemstilling

Hvilket utbytte hadde elever og lærere av arrangementet ”Psykisk helse på timeplanen?”

Vår problemstilling ble utarbeidet i nært samarbeid med rådgiver i psykisk helsearbeid Kårhild Husom Løken i Stange kommune. Undersøkelsen ble foretatt ved to ungdomsskoler i kommunen, Stange og Ottestad. Den omfattet elever i 8. og 9. trinn, samt lærere på de samme trinn. Romedal ungdomsskole deltok på arrangementet, men omfattes ikke av denne undersøkelsen.

Det sentrale i problemstillingen dreier seg om hvilket utbytte skolen hadde av dette arrangementet.

1.2. Hensikten med prosjektet.

”Psykisk helsearbeid i lokalsamfunnet” er tema som et ledd i vår videreutdanning i psykisk helsearbeid ved Høgskolen i Hedmark. Prosjektet, som har en varighet av 14 dager, er gruppebasert. Gruppen vår består av helsepersonell og lærere som også i kraft av posisjoner har spesiell interesse for forebyggende helsearbeid for barn og unge. Vi syntes derfor det var spesielt spennende å være med å evaluere arrangementet i Stange kommune.

2.0 Teori

2.1. Ungdom og psykisk helse

Begrepet ”psykisk helse” benyttes ofte som et samlebegrep for å beskrive psykisk velvære, psykiske plager, psykiske sykdommer og lidelser (Folkehelseinstituttet, 2007). En god psykisk helse er grunnleggende for alle. For barn og ungdom er trygghet, tilhørighet og fellesskap med andre spesielt grunnleggende for å utvikle en god psykisk helse. Studier viser at storparten av ungdom i Norge selv beskriver sin generelle helsetilstand som god. En fersk studie viser at 95 % av ungdommene (13-14 åringer) betegner egen helse som god og 80 % svarer at de alt i alt er fornøyd med livet (Folkehelseinstituttet, 2007).

Tilsvarende tall for egenrapportering av selvopplevd helse finner vi i lokale undersøkelser utført av Folkehelseinstituttet i Hedmark og Stange kommune (Folkehelseinstituttet, 2001 og 2004).

Til tross for dette, betegnes psykiske helseproblemer blant barn og unge som et utbredt folkehelseproblem i dagens samfunn. Internasjonale studier viser at mellom 10 og 16 % av barn og unge opp til 16 år har så store psykiske problemer i dagliglivet at det forringer forholdet til foreldre, venner og skole. Mellom 5 og 8 % har behandlingstrengende psykiske lidelser (Sosial- og helsedirektoratet, 2007) Utbredelsen i Norge viser tilsvarende tall i undersøkelser gjennomført av Folkehelseinstituttet. Ungdom fra etniske minoriteter skårer høyere på utbredelsen av psykiske vansker og jenter skårer gjennomgående betydelig høyere enn gutter. Denne kjønnsforskjellen ser vi også tydelig i lokale helseundersøkelser. I Folkehelseinstituttets landsomfattende undersøkelse av alle 10 klassinger i 2001 svarte 9 % av guttene og 22 % av jentene at de hadde psykiske plager totalt i Hedmark fylke. For Stange kommune var tallene 11 % for gutter og hele 30 % for jentene.

Når det gjelder omfanget av rusmisbruk, viser årlige ungdomsundersøkelser fra Statens institutt for rusmiddelforskning at bruk av alkohol hos ungdom er økende. Bruk av ren alkohol hos ungdom har økt fra 3 liter pr år fra 1990 til 5 liter i 2000 (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). I Hedmark viste Folkehelseinstituttets 10. klasseundersøkelse i 2001 at 61 % hadde vært beruset mer enn to ganger, tilsvarende for Stange kommune var 53 %. Samlet tall for til sammen 5 fylker i Norge viste 59 %.

Forskning viser en klar sammenheng mellom tidlig debut av rusmidler og utvikling av psykiske problemer (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

Formidling av kunnskap om psykisk helse er et av flere viktig forebyggende tiltak. Denne formidlingen må skje på hverdagsarenaer hvor ungdom tilbringer mye av sin tid og må gis som et tilbud til alle, altså som et universelt eller primærforebyggende tiltak. Skolen er en viktig arena, men ansvaret for forebyggingen er et helhetlig kommunalt ansvar (Folkehelseinstituttet, 2007).

2.2. Psykisk helse og skole

Det har skjedd store endringer de siste årene når det gjelder tjenestetilbudet til mennesker med psykiske problemer. Tidligere fikk barn og unge behandling og oppfølging fra spesialisthelsetjenesten. Gjennom Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999-2008 ble det lagt nye føringer for arbeidet med styrking og omstrukturering av tjenestetilbudet til et mer desentralisert hjelpetilbud. Barn og unge er en prioritert gruppe i Opptrappingsplanen. Et overordnet mål er at kommunen skal gi alle barn og unge et likeverdig tilbud og like utviklingsmuligheter, uavhengig av sosial bakgrunn og hvor i landet de bor. Det legges dessuten vekt på at det psykiske helsearbeidet for barn og unge skal innebære forebyggende og helsefremmende tiltak. Skolen er en viktig hverdagsarena for utvikling av god psykisk helse. Opplæringslova slår fast at alle elever i grunnskolen har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Skolens oppgaver er blant annet å være arena for helsefremmende og forebyggende tiltak, og samarbeid med aktuelle kommunale innstanser. Skolen skal drive formidling av kunnskap om psykisk helse (Shd.2006, s.32). Gode skole- og læringsmiljøer beskytter effektivt mot problemutvikling hos barn og unge (Nordahl m. fl., 2006).

Kommunehelsetjenesteloven sier at kommunens helsetilbud skal omfatte helsetjenester i skolen. Skolehelsetjenesten skal bidra til å fremme fysisk og psykisk helse, fremme gode miljømessige forhold, herunder et godt psykososialt læringsmiljø i skolen. På bakgrunn av dette har skolen og skolehelsetjenesten et felles ansvar for å implementere undervisning og opplysning om psykisk helse i skolen. Målet er å øke elevenes kunnskaper om hvordan ta vare på sin egen psykiske helse, hvor de kan få hjelp og hvordan de kan være til støtte for

hverandre.

Til hjelp for skolen er det utviklet seks forskjellige opplæringsprogrammer om Psykisk helse i skolen. Disse er forankret og finansiert under Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse (sammen om psykisk helse, 2003) og Opptrappingsplanen. Et av disse programmene er "Alle har en psykisk helse" for ungdomsskolens 8., 9. og 10.trinn. Dette programmet er tatt i bruk i ungdomsskolene i Stange kommune. Programmet er tilpasset kunnskapsløftet og er utarbeidet som en kursperm med temaer og struktur tilpasset elevenes alder og forhåndskunnskaper. Målet er å gjøre elevene tryggere på egen og andres psykiske helse. Hensikten er å øke elevenes innsikt i hva man gjør når man møter vanskeligheter, hvordan man hjelper andre med problemer, og hvor man får hjelp.

Mestring som mulighet er valgt som en overordnet teoretisk forankring i undervisningsopplegget. Begrepet kan forstås som at det er knyttet ulike mestringspotensialer til enhver person og enhver situasjon. En innfallsvinkel til mestring er gjennom det salutogene perspektivet. Ordet salutogenese er satt sammen av det latinske ordet salus som betyr helse, og det greske ordet genesis som betyr opphav eller opprinnelse. Det betyr opphav til helse. Denne tilnærmingen ble utviklet av Aron Antonovsky. (Gjærum m.fl., 1998). Den salutogene modellen forutsetter at alle individer har generaliserte motstandsressurser som hele tiden tas i bruk for å takle hverdagslivets spenninger. Denne prosessen fremmer en opplevelse av indre sammenheng. Det som er avgjørende for hvordan vi greier oss i møte med alle livets utfordringer, er vår opplevelse av sammenheng. For å oppnå en følelse av sammenheng i tilværelsen må vi:

- kunne forstå situasjonen, for eksempel at vi erkjenner at vi har et problem, at det er noe vi lurert på og som vi innser at vi trenger hjelp for.
- ha tro på at vi kan finne fram til løsninger som å kjenne til ulike arenaer vi kan oppsøke for å få hjelp og støtte.
- finne mening i å forsøke og finne fram til løsninger for eksempel at det å be om hjelp gir mening og bidrar til opplevelse av sammenheng (Rådet for psykisk helse, 2006).

I følge Antonovsky er meningsfullhet den viktigste delen. At man har områder i livet som gir mening, og at man har et følelsesmessig engasjement. Det kan også være at man ser en oppstått situasjon gir mening selv om det er en traume. Det viktige er at man føler at man mestrer (Antonovsky, 1991).

2.3. Hva sier forskning om skolebaserte informasjonsprogram om psykisk helse?

Det har i de siste 30 år vært utprøvd flere undervisningsopplegg i skolen som hadde som formål å fremme god helse, forebygge rusmisbruk og andre livsstilsproblemer. Forskning, både internasjonalt og her i landet viser at noen av dem har effekt, andre ikke.

I våre søk etter tidligere empiri oppsummeres viktige suksessfaktorer slik: (Haugland m.fl., 2004, Nordahl m.fl., 2006, Føkehelseinstituttet, TOPP studiet, 2007).

- Tiltakene må gjennomføres på hele skolen, ikke bare av enkeltlærer og enkeltklasser.
- Tiltaket må ha en primærforebyggende eller universell strategi.
- Det må avsettes tid og ressurser til planlegging og gjennomføring.
- Tiltakene må integreres som en del av skolens virksomhetsplan for å sikre systematisk og langsiktig oppfølging.

Når det gjelder rus, viser dessuten forskning at faktaundervisning alene, skremselspropaganda og for ensidig fokus på selve rusmidlet gir liten eller negativ effekt (Haugland m.fl., 2004). Likeledes at bruk av tidligere rusavhengige som undervisere har ingen virkning, i verste fall kan det virke mot sin hensikt (NOU: 2003:4).

Programmet "Alle har en psykisk helse" ble evaluert i 2003 (Rådet for psykisk helse, 2003). Kort oppsummert viser det at majoriteten av elevene på alle klassetrinn svarer at de lærte noe av undervisningsopplegget. 15 av 18 lærere var fornøyd med programmet og Statskonsult anbefalte programmet videre. Programmet gjennomgår nå en ny og større effektevaluering av Universitetet i Tromsø. Resultatet av det vil foreligge i 2008.

Det har ikke lyktes oss å finne tilsvarende informasjonstiltak i samme størrelse og omfang som ble arrangert i Stange på Verdensdagen 2007. Forskningsrapporter viser til at flere studier trengs for å finne ytterligere suksessfaktorer og at nye og utradisjonelle metoder og arenaer for helseopplysning må tilstrebes (Nasjonalt kunnskapssenter 2005, Nordahl m.fl., 2006).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

I vår undersøkelse ønsket vi å se på hvilket utbytte elever og lærere hadde av arrangementet ”psykisk helse på timeplanen”. Vi bestemte oss for å bruke både kvantitativ og kvalitativ metode for å få frem elevenes synspunkter. Overfor lærerne brukte vi kvalitativt spørreskjema. Vi ønsket at de skulle få muligheten til å komme med utfyllende opplysninger for å få et mest mulig nyansert bilde. Kvantitative og kvalitative metoder utfyller hverandre med presisjon og bredde på den ene siden og variasjon og dybde på den andre (Halvorsen, 2006).

3.2 Utarbeidelse av spørreskjema

Da vi skulle utarbeide spørreskjema til elevene, tok vi utgangspunkt i de 5 målsettingene for å måle elevenes utbytte av arrangementet. Vi laget 9 ulike påstander som vi ba elevene ta stilling til. Spørsmålene hadde lukkede svaralternativer på en gradert skala fra helt enig til helt uenig. Spørreskjemaet inneholdt et åpent spørsmål tilslutt om hva som var bra og hva som var dårlig. I tillegg var det avkrysningsmulighet for kjønn og klassetrinn. Når det gjelder spørsmålet om rus, gjaldt dette bare for elever i 9. trinn, da dette ikke var tema for 8. trinn. Til lærerne laget vi et spørreskjema med 8 åpne spørsmål knyttet til ulike deler av arrangementet.

Elever og lærere var våre informanter og vi ønsket å spørre flest mulig for på den måten å oppfylle kravene til validitet og reliabilitet, og for å kunne gi et best mulig svar på problemstillingen.

Samtlige elever i 8. og 9. trinn fra Stange og Ottestad ungdomsskole som var til stede den dagen vi delte ut spørreskjemaene, fikk et eksemplar hver. Hver skole har 3 klasser på 8. trinn og 3 på 9. trinn. Til sammen 252 av i alt 272 elever svarte på spørreskjemaene.

Vi valgte ut 6 kontaktlærere fra de aktuelle trinn på Stange ungdomsskole. Det samme antallet kontaktlærere hadde vi tenkt å bruke på Ottestad, men en lærer var ikke tilstede den dagen undersøkelsen fant sted, slik at antallet her ble 5. Kontaktlærerne kjenner elevene og var også med under arrangementet.

Vi valgte selv å presentere undersøkelsen for elevene fordi vi håpet at dette ville gi en høyere

svarprosent. Det gjorde vi ved at vi gikk inn i hvert klasserom, delte ut spørreskjemaene, var til stede mens de svarte på spørsmålene og samlet inn skjemaene etter at de var ferdige. Alle som var til stede var villige til å svare på undersøkelsen.

Lærerne fikk med seg hvert sitt spørreskjema som de kunne ta med seg hjem og levere til oss dagen etterpå. Samtlige lærere svarte på spørsmålene.

3.3 Etisk overveielse

Av respekt for informantene, informerte vi muntlig om hensikten med undersøkelsen og at den var anonym og frivillig.

Vi ble anbefalt av ledelsen ved begge skolene om ikke å innhente samtykkeerklæring fra foreldrene, da det er en vanlig foreteelse at elever blir spurt om synspunkter på slike arrangementer.

Undersøkelsen kan være nyttig i den forstand at den er en hjelp for Stange kommune i det fremtidige arbeidet med ungdom og psykisk helse og hvordan et tilsvarende arrangement bør legges opp.

3.4 Sterke og svake sider ved metodevalget

Den kvantitative metode gjorde det mulig å spørre mange respondenter. I vårt tilfelle utgjorde populasjonen blant elevene bortimot 100 % deltagelse. Det var tilfeldig hvilke elever som ikke var til stede, altså ikke systematisk frafall. At alle var villige til å svare på spørsmålene, gir et fullstendig bilde av elevenes synspunkter. Dette ville vi ikke ha oppnådd hvis vi hadde brukt et tilfeldig utvalg av elever.

Svaralternativene ga oss informasjon som var lett å behandle og fremstille statistisk.

Det at vi kommer som nøytrale personer utenfra gjør sjansen for at respondentene skal beskrive erfaringene som mer positive enn de kan stå inne for svært liten.

Den kvalitative metode har en klar styrke i at den får frem det særegne hos hver informant.

4.0 Presentasjon av funn

4.1 De kvantitative funn

Resultatene av den kvantitative undersøkelsen er referert i tabellene under.

PÅSTAND	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
lærte at psykisk helse er OK å snakke om	53 %	41 %	4 %	1 %	0 %
forstår at vennskap er viktig for psykisk helse	84 %	14 %	2 %	0 %	0 %
forstår at fysisk aktivitet er viktig for vår psykiske helse	65 %	25 %	8 %	0 %	1 %
forstår bedre <u>når</u> man bør søke hjelp dersom man får psykiske problemer	43 %	43 %	14 %	1 %	0 %
lærte om <u>hvor</u> man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer	51 %	37 %	7 %	4 %	1 %
forstår at det ofte er en sammenheng mellom rus og psykiske problemer	57 %	26 %	10 %	6 %	1 %
lærte at det er greit at vi mennesker er forskjellige	85 %	11 %	4 %	1 %	0 %
har endret mitt syn på det å ha psykiske problemer	32 %	38 %	22 %	4 %	4 %
synes at ungdomsskolene i Stange kommune skal ha en lignende dag hvert år	78 %	14 %	6 %	1 %	2 %

Tabell 1 viser svarene for begge kjønn.

PÅSTAND	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
lærte at psykisk helse er OK å snakke om	43 %	48 %	7 %	2 %	0 %
forstår at vennskap er viktig for psykisk helse	80 %	16 %	4 %	0 %	0 %
forstår at fysisk aktivitet er viktig for vår psykiske helse	68 %	22 %	9 %	0 %	2 %
forstår bedre <u>når</u> man bør søke hjelp dersom man får psykiske problemer	39 %	41 %	19 %	1 %	0 %
lærte om <u>hvor</u> man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer	46 %	39 %	8 %	5 %	2 %
forstår at det ofte er en sammenheng mellom rus og psykiske problemer	48 %	28 %	13 %	8 %	2 %
lærte at det er greit at vi mennesker er forskjellige	80 %	15 %	4 %	2 %	0 %
har endret mitt syn på det å ha psykiske problemer	29 %	40 %	21 %	5 %	5 %
synes at ungdomsskolene i Stange kommune skal ha en lignende dag hvert år	77 %	13 %	7 %	2 %	2 %

Tabell 2 viser svarene til alle guttene.

PÅSTAND	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
lærte at psykisk helse er OK å snakke om	64 %	34 %	2 %	0 %	0 %
forstår at vennskap er viktig for psykisk helse	87 %	12 %	1 %	0 %	0 %
forstår at fysisk aktivitet er viktig for vår psykiske helse	62 %	29 %	8 %	1 %	0 %
forstår bedre <u>når</u> man bør søke hjelp dersom man får psykiske problemer	47 %	44 %	8 %	2 %	0 %
lærte om <u>hvor</u> man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer	57 %	34 %	6 %	3 %	0 %
forstår at det ofte er en sammenheng mellom rus og psykiske problemer	66 %	23 %	6 %	5 %	0 %
lærte at det er greit at vi mennesker er forskjellige	90 %	6 %	3 %	0 %	0 %
har endret mitt syn på det å ha psykiske problemer	34 %	36 %	23 %	3 %	3 %
synes at ungdomsskolene i Stange kommune skal ha en lignende dag hvert år	79 %	15 %	4 %	0 %	2 %

Tabell 3 viser svarene til alle jentene

Vi ønsket å se om det var en forskjell i svarene fra jenter og gutter. Det viste seg imidlertid at det var minimal forskjell, men den lille forskjellen mellom kjønnene viser at det er flere jenter som er helt enige enn guttene. Resultatet blir da at det er flere gutter som erklærer seg delvis enig i påstandene sammenlignet med jentene, som vi kan lese av tabell 2 og 3.

Av tabell 1 kommer det fram at hoveddelen av respondentene er helt enig eller delvis enig i de ni påstandene. Det er kun et svært lite mindretall som erklærer seg delvis uenig og helt uenig i påstandene. På tre av påstandene er det faktisk ingen av de 252 som har erklært seg helt uenige i påstandene. Som det går fram av tabellen varierer respondentene noe på de andre sju påstandene om de er helt eller delvis enige i disse. For å eksemplifisere viser tabellen at 53 % av elevene er helt enige i at psykisk helse er noe som er helt OK å snakke om, menes 41 % sier seg delvis enig. 84 % sier seg helt enig om at vennskap er viktig for psykisk helse, samtidig som 85 % er helt enig i at det er helt greit at vi mennesker er forskjellige.

	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
Jenter	64 %	34 %	2 %	0 %	0 %
Gutter	43 %	48 %	7 %	2 %	0 %

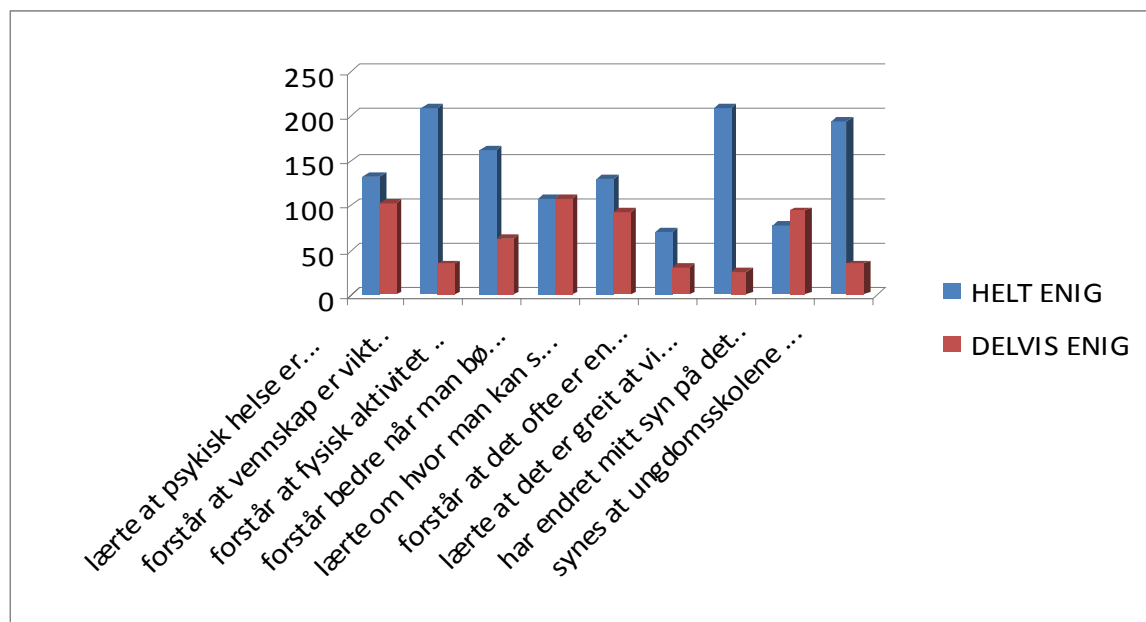
Tabell 4 viser svarene på påstanden om at psykisk helse er ok å snakke om.

	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
Jenter	57 %	34 %	6 %	3 %	0 %
Gutter	46 %	39 %	8 %	5 %	2 %

Tabell 5 viser svar på påstanden om hvor man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer.

De to påstandene som viste størst forskjell mellom kjønnene var at *jeg lærte at psykisk helse er ok å snakke om* og *om hvor man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer*.

Svarprosentene i disse 2 vises i tabell 4 og 5.



Figur 1 viser svarene på de ni påstandene når det gjelder helt enig/delvis enig.

4.2 Den kvalitative undersøkelsen

Ved gjennomgang av svarene på de åpne spørsmålene fra henholdsvis spørreskjema, elever og lærere registrerte vi stor respons på de åpne spørsmålene. Dette var en gledelig overraskelse for oss. Blant elevene noterte vi at både gutter og jenter skrev meget utfyllende på det åpne spørsmålet, og også lærerne hadde mange synspunkter å komme med på sine åtte spørsmål.

5 sentrale funn ble synliggjort:

- En kjempeflott dag!
- Arrangementet har ført til en endring i synet på psykisk helse sier elevene, og fremhever betydningen av venner som viktige støttespillere.
- Bedre organisering av øktene.
- Bedre kvalitetssikring av foredragsholdere og undervisere.
- Arrangementet en inspirasjon for lærerne, gav mange ideer om hvordan man kan legge fram ulike tema for elevene.

Nærmere presentasjon av de 5 funnene:

- Både elever og lærere mente at arrangementet var kjempefint, og at det har blitt en god tradisjon. De mente det var spennende med en "annen type" skoledag. Hovedforedraget av Marco Elsafadi ble av det store flertall betegnet som "det bærende element" i arrangementet. Det var også tydelig at servering av mat og drikke hevet inntrykket av denne dagen. Både elever og lærere har fremhevet dette. Et overveldende flertall syntes at arrangementet skulle bli en årlig foreteelse, men med visse justeringer.

- 50 % av elevene påpekte at det, etter denne dagen, ikke er "farlig" å ta kontakt hvis man trenger hjelp. Et tilsvarende antall sier at de har fått opp øynene for at venner er viktige støttespillere i denne sammenheng. Elevene skriver at de har fått en endring i synet på psykisk helse, og at de er blitt mer oppmerksom på at andre kan ha problemer. En elev skrev det slik: "*etter denne dagen sluttet jeg å vise fingern*". En annen sa: "*det var fint at vi fikk psykisk trening*".

- 60 % av elevene mente at øktene må organiseres bedre. En bedre organisering handler om tre forhold. For det første var teatersalen som arena for samling i plenum for stor, og det var

vanskelig å konsentrere seg grunnet mye folk. ”*Det var ikke bra med teatersalen, fordi jeg verken så eller hørte noe*”. Dette sa en jente i 8. trinn. Samtidig som tre foredrag etter hverandre ble kjedelig, og medførte en del uro. Det foregikk også en del plaging/mobbing i salen, og elever har poengtert at ”*lærerne stod i flokk to rader bak elevene*”. Dermed oppdaget de ikke hva som foregikk. For det andre sier elevene i 8. trinn at rekkefølgen i organiseringen burde vært annerledes ved at fysiske aktiviteter kommer mellom fellessamling i plenum og læringsøkt. For det tredje sier elevene at det ble altfor liten tid ved hver aktivitet. Når det gjelder læringsøkta sier de samme elevene at et opplegg basert på deres egne tanker om psykisk helse, var vanskelig å snakke om. En elev beskrev det slik: ”*jeg skulle ønske vi bare fikk et hefte om psykisk helse*”. Synspunkter på læringsøkta for 9. trinn presenteres under neste funn.

Halvparten av lærerne mente også at det skulle vært avsatt mer tid til fysiske aktiviteter, og foreslår 3 mindre økter i stedet for 2 store. De sier videre at organiseringen kunne vært bedre forberedt. ”Til tider følte det kaotisk”. Når det gjelder læringsøkta for 8. trinn synes det å være en liten forskjell i funnene mellom lærerne ved Ottestad og Stange ungdomsskole. 2 av 5 lærere ved Ottestad mente at læringsøkta ble for ”tynn”, i den forstand at det var mye gjentakelse fra det de tidligere har gjennomgått på skolen.

Det kan nevnes at 6 elever ønsker at også 10. trinn får delta på dette arrangementet.

3 lærere kommenterer imidlertid at elevmassen ikke bør være større enn den var i år. De sier at elevene må deles i mindre grupper under foredrag og læringsøkt.

- 90 % av elever og lærere uttaler at Marco Elsafadi med sitt foredrag klarte å gjøre temaet både fengende og morsomt. En lærer sa det slik: ”*han fikk satt ord på mye av det elevene tenker om temaet*”. ”*Foredraget til Marco var kjempebra!!!!*”, sa en elev i 9. trinn.

Enkelte av de andre aktørene klarte ikke helt å møte tilhørerne i samme grad. Det ble brukt en del vanskelige ord som følte ”over hodet” på elevene. Omtrent 40 % av elevene nevner dette og poengterer at åpning og avslutning av arrangementet i plenum ble for langdryg og forvirrende. I denne sammenheng sier 60 % av lærerne at avstanden var for stor mellom noen foredragsholdere og tilhørerne.

Når det gjelder representanten fra Mental Helse, sier elever og lærere at det var en stor skuffelse. Han kom blant annet med følgende utsagn: ”*det er ok å drikke alkohol, fordi det*

demper depresjon". 2 elever sier det slik: "han som sa han var psykopat, var dårlig fordi vi kunne drikke så mye vi ville", "psykopaten burde ikke oppfordre oss til å drikke i så ung alder". En annen kommentar: "jeg har ikke noe spesielt negativt, bortsett fra det han sa om at drikking og det å bruke hasj er en del av utviklinga vår".

Av de 252 spørreskjemaene var det 1 jente og 1 gutt i 9. trinn som syntes å være enig med representanten fra Mental Helse. Gutten sa: *"han fyren som snakka om rus er jeg ganske enig med". Jenta sa: "jeg har også tanker om at rus er en normal del av ungdomstida. Jeg synes det er greit å drikke en gang i blant, men det er forskjell på det, og å drikke hver eneste helg"* Alle lærerne poengterte at det blir viktig å kvalitetssikre aktørene på forhånd, slik at det de har å formidle står i forhold til det som er målsettingen. Fra lærerhold ble det poengtert at også utvelgelse av undervisere må "settes i system" slik at de treffer elevene der de er.

- Samtlige lærere sa at arrangementet utgjorde et vesentlig bidrag til at det nå blir lettere å fokusere på psykisk helse i skolen. De formidler at det er et godt supplement til skolens eget opplegg for psykisk helse. De fikk nye ideer om hvordan ulike tema kan tas opp.

5.0 Drøfting

5.1 Drøfting av kvantitative og kvalitative funn

Spørreundersøkelsen foretatt blant elevene i 8. og 9. trinn ved henholdsvis Ottestad og Stange ungdomsskole synes å vise at Stange kommune stort sett har lyktes med målsettingene med arrangementet ”Psykisk hele på timeplanen” i Stangehallen. Svarene indikerer at elevene er godt fornøyd med arrangementet. Det varierer noe med hensyn til fornøydhets grad, men det overveiende flertall befinner seg i den positive enden av skalaen. Det betyr igjen at det er en forsvinnende liten gruppe en ikke har lyktes å nå. Ofte er problemet at en ikke når de som er mest risikoutsatt, men her er det kun unntaksvis at respondentene har svart at de er helt uenige i påstandene som er blitt presentert. Av tabell 2 og 3 går det fram at jentene har en tendens til å være mer enig i påstandene enn guttene. Dette er et interessant funn, fordi det avviker i forhold til hva forskning sier om at jenter har en høyere andel av psykiske lidelser enn gutter (Folkehelseinstituttet, 2001, 2004, 2007). Undersøkelsen er gjort tett innpå tiltaket, og det kan være slik at hele opplevelsen var en positiv seanse for elevene som gruppe. Det kan ha ført til at tiltaket flyter på en positiv bølge. På lang sikt vil det kanskje falme noe som forebyggende tiltak for psykisk helse.

Når det gjelder respondentenes svar i forhold til *det å endre sitt syn på det å ha psykiske problemer*, så synes det som om elevene er litt i tvil. 32 % er helt enige, 38 % delvis enige, 22 % verken enig eller uenige, 4 % delvis uenig og 4 % uenig. Dette kan gi inntrykk av at elevene ikke helt vet hva de skal svare. Det kan skyldes at påstanden er dårlig formulert fra vår side, i og med at ”Psykisk helse på timeplanen” fokuserte på at alle har en psykisk helse, og ikke på det å ha psykiske problemer. ”Alle har en psykisk helse” skiller mellom psykisk helse, psykiske problemer og psykiske lidelser. Programmet i Stangehallen, slik vi har forstått det, tok for det meste utgangspunkt i psykisk helse. Påstanden om *endring av synet på det å ha psykiske problemer* går også utenom de målsettingene Stange kommune har satt for dagen. Allikevel er 70 % helt eller delvis enige i at det har skjedd en holdningsendring denne dagen i forhold til dette viktige emnet, som i seg selv er et ganske høyt score. Derfor kan vi anbefale at dette vektlegges når undervisningsopplegget ”Alle har en psykisk helse” gjennomgås. På påstanden om *at jeg lærte hvor man kan få hjelp*, er 51 % helt enig og dermed sikre på hvor de kan få hjelp. 37 % er delvis enig og det kan se ut som om de er noe usikre.

Kommunens ansvar og et av målene i undervisningsopplegget ”Alle har en psykisk helse” er at elevene skal bli kjent med hvor de kan søke hjelp. For at Stange kommune skal være sikker på at elevene er kjent med dette, vil vi anbefale at skolen og skolehelsetjenesten går igjennom sine rutiner for hvordan gi ut informasjon om kommunens lavterskeltilbud til ungdom. Slår vi sammen resultatene får vi en score på 88 %, noe som bekrefter at målsettingen er så godt som oppnådd.

Når det gjelder påstanden *bedre forståelse for når man skal søke hjelp*, fikk vi noe av de samme resultatene. Men her var det 14 % som verken var enig eller uenig. Samtidig påpekte 50 % av elevene på det åpne spørsmålet at det ikke er ”farlig” å ta kontakt dersom man trenger hjelp. Det er noe avvik i svarene men dette kan skyldes at det er enklere å få fram nyanser i en åpen kommentar. En annen forklaring kan være at påstanden i vårt skjema er vanskelig å svare på. Vi kan ikke være sikre på at elevene vet hva som menes med psykiske problemer. Vår anbefaling er at skolen fortsetter med ”Alle har en psykisk helse” i skolen slik at elevene får økt sin innsikt i hva man kan gjøre når man får det vanskelig, og dermed blir kjent med sitt eget mestringspotensiale, jamfør Antonovskys teori.

Rusproblemer er et vanskelig tema i forhold til ungdom. Mange i denne gruppen gjør erfaringer eller eksperimenterer med disse midlene slik som alkohol, hasj eller amfetamin. Det kan da være av betydning å se rus sammen med psykiske problemer. Hele 57 % sier seg helt enig i forståelsen av at det ofte er en sammenheng mellom rus og psykiske problemer, mens 26 % sier seg delvis enig i denne påstanden. Vi ser at det kun er et lite mindretall som er delvis eller helt uenig. Dette kan bety at ungdommene som har svart på disse påstandene forstår den betydelige sammenhengen mellom rus og psykiske problemer som forskning har dokumentert (Sosial- og helsedirektoratet 2007). At det er så mange som sier seg kun delvis enig gir et godt grunnlag for skolene i Stange til å diskutere rusens betydning i forhold til psykiske problemer.

Vår påstand om at ”det er greit at vi mennesker er forskjellige” har fått en score på 85 % under rubrikken helt enig. Ut ifra dette forstår vi at vi her har å gjøre med en tolerant ungdomsgruppe. For oss er det positivt å se at elevene har reflektert over begrepet annerledeshet.

Dette mener vi kan knyttes opp mot det forskning viser, nemlig at trygghet, tilhørighet og

fellesskap kan være med på å utvikle en bedre toleranse og psykisk helse (Alle har en psykisk helse, 2007).

5.2 Arrangementet som helhet

Hvordan skal vi analysere arrangementet som helhet og som en metode for å formidle kunnskap til ungdom? Var innsatsen verd resultatet? Vår undersøkelse viser at storparten var fornøyd med dagen som helhet. Dette gjelder både elever og lærere. Flere av lærerne svarer at de synes dagen har gitt inspirasjon og nye ideer til hvordan ta opp temaet psykisk helse i skolen. Dette kan tolkes slik at arrangementet har gjort det lettere å implementere et fast opplæringsprogram som "Alle har en psykisk helse", og det var et av hovedmålsettingene med arrangementet. Svarene viser at noen tekniske justeringer vil forbedre et kommende arrangement. Det kan også drøftes når et arrangement som dette skal foregå i forhold til når skolene gjennomfører prosjektet "Alle har en psykisk helse". Det er viktig at tiltaket ses på som en del av helheten med programmet i skolen. Forskning viser at enkelttiltak alene ikke virker så godt som når det settes inn i en større sammenheng (Nordal, 2006).

Arrangementet har en universell og primærforebyggende strategi, noe som også forskning anbefaler (Haugland m.fl. 2004). Likeledes er mestring satt i fokus, en suksessfaktor i samsvar med nyere forskning. (Rådet for psykisk helse, 2007). Mestring og positiv vinkling av helsebegrepet er i tråd med undervisningsoppleggets teorigrunnlag.

Svarene fra elevene viser at arrangementet har slått an hos begge kjønn. Det er interessant, da jenter og gutter viser forskjellige helseprofiler i helseundersøkelser (Folkehelseinstituttet, 2001 og 2007). Muligens burde arrangementskomiteen ha undersøkt bedre hva forskning sier om å benytte tidligere rusmisbrukere som foredragsholdere (NOU, 2003). Det går klart frem i svarene både fra elever og lærere at dette ikke var vellykket.

Arrangementet ble organisert og gjennomført som et tverretatlig og tverrfaglig kommunalt tiltak. Dette er i tråd med sentrale føringer som klart sier at forebyggende strategier for barn og unge skal være et helhetlig kommunalt ansvar (Shdir, 2004). Hvorvidt resultatet står i stil med innsatsen og bruk av ressurser fra alle som var involvert i planleggingen og utførelsen, må komiteen selv vurdere. Blant elever og lærere svarer et imponerende flertall at de anbefaler arrangementet gjennomført igjen.

6.0 Konklusjon med anbefalinger

Vår undersøkelse viser at arrangementet som helhet ble godt mottatt av både elever og lærere. Vi finner ikke lignende evaluerte arrangementer å sammenligne med. Vi kan med det si at arrangementet i Stangehallen kan ses på som et nybrottsarbeid innen helseopplysning og holdningsskapende arbeid for barn, noe som sentrale føringer oppmuntrer til. Vi håper vår undersøkelse og vår rapport bidrar til å klargjøre hvordan lignende arrangement bør avvikles.

Våre anbefalinger er at:

- Et lignende arrangement gjentas med enkelte justeringer sett opp mot våre funn.
- Skolene legger større vekt på når, og hvordan arrangementet avvikles i forhold til gjennomgang av permen ”Alle har en psykisk helse” på de forskjellige skolene.
- Arrangementet blir en del av og et supplement til undervisningsopplegget skolen bruker.

Litteraturliste

Antonovsky, A. (1991). *Halsans mysterium*. Stockholm, Natur og Kultur

Gjærum, B. Grøholt, B. Sommerschild, H. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tano Aschehoug

Haugland, S. Misvær, N. (2004). *Håndbok for skolehelsetjenesten*. Kommuneforlaget

Halvorsen, K. (2006). *Forskningsmetode for helse – og sosialfag- en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Cappelen Akademisk Forlag, Oslo

Nasjonalt kunnskapsenter for helsetjenesten (2005). *Kan skoleprogram påvirke kunnskap om psykisk helse hos ungdom?* ISBN 828121-037-0

Nordahl, T. Gravkrok, Ø. Knudsmoen, H. Larsen, T. Rørnes, K. (2006). *Forebyggende innsatser i skolen*. Rapport fra Sosial - og helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet

NOU: 2003:4. *Forskning på rusmiddelfeltet*

Rapport fra Folkehelseinstituttet, 2004. *Helseundersøkelse blant 18 – 19 åringer i Hedmark fylke*

Rapport fra Folkehelseinstituttet (OPPHED- 2001). *Helseundersøkelse blant 10. klassinger i Hedmark fylke og Stange kommune*

Rådet for Psykisk helse (2006). *Alle har en psykisk helse*

Rådet for psykisk helse (2003). *Evaluering av Alle har en psykisk helse*. Statskonsult

Regjeringens strategiplan for barn og unges helse... I-1088.... *Sammen om psykisk helse*. Oslo

Mathiesen. K. S. *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid* (TOPP studiet) Rapport fra Folkehelseinstituttet (2007:5)

Sosial- og helsedirektoratets veiledningsserie- IS-1405. *Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene* (2007)

Stortingsproposisjon nr. 63, 1997 – 1998. Rundskriv 1 – 24/1999. *Opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2008*. Oslo, Sosial og helsedepartementet

ANONYM OG FRIVILLIG

SPØRREUNDERSØKELSE

TIL DEG SOM GÅR I 8. og 9.klasse
OG SOM DELTOK PÅ

STANGE KOMMUNES ARRANGEMENT
”PSYKISK HELSE PÅ TIMEPLANEN”



Psykisk helse på timeplanen



▶ Stangehallen
23.oktober 2007
Kl. 9-14

www.verdensdagen.no

Vi ønsker dere alle lykke til!
Takk for hjelpen!

Jente : ...

Gutt : ...

V I BER DEG OM SVARE SÅ ÆRLIG SOM MULIG PÅ DE 9 PÅSTANDENE
 ("SPØRSMÅLENE") PÅ BAKSIDEN AV DETTE ARKET.

NR	PÅSTAND	HELT ENIG	DELVIS ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	DELVIS UENIG	HELT UENIG
	Skoledagen "Psykisk helse på timeplanen" har bidratt til at jeg					
1	lærte at psykisk helse er OK å snakke om					
2	forstår at vennskap er viktig for psykisk helse					
3	forstår at fysisk aktivitet er viktig for vår psykiske helse					
4	forstår bedre <u>når</u> man bør søke hjelp dersom man får psykiske problemer					
5	lærte om <u>hvor</u> man kan søke hjelp dersom man får psykiske problemer					
6	forstår at det ofte er en sammenheng mellom rus og psykiske problemer					
7	lærte at det er greit at vi mennesker er forskjellige.					
8	har endret mitt syn på det å ha psykiske problemer.					
9	synes at ungdomsskolene i Stange kommune skal ha en lignende dag hvert år					

Hvilke tanker har du gjort deg etter denne dagen? Hva var bra? Hva var dårlig?

Spørsmål

til lærere som

deltok på

STANGE KOMMUNES
ARRANGEMENT
”PSYKISK HELSE PÅ
TIMEPLANEN”

UNDERSØKELSEN ER ANONYM OG FRIVILLIG.



Verdensdagen 2007

**Psykisk helse på
timeplanen**

▶ Stangehallen
23.oktober 2007
Kl. 9-14

www.verdensdagen.no

TAKK FOR HJELPEN!

Stange kommune ønsker en evaluering fra lærere i forhold til arrangementet ”Psykisk helse på timeplanen”.

- Hva er dine synspunkter på arrangementet som helhet?

- Hva er dine synspunkter på fellesøktene?

- Hva er dine synspunkter på læringsøkta for 8.trinn?

- Hva er dine synspunkter på læringsøkta for 9.trinn?

- Eventuelle forslag til forbedringer?

- I hvilken grad har dette arrangementet bidratt til at det blir lettere for deg som lærer å fokusere på psykisk helse i skolen?

- I hvilken grad ønsker du at Stange kommune skal gjenta tilsvarende arrangement?