

## TANKER OG FØLELSER PÅ TIMEPLANEN FOR UNGDOM I NAMSOS: Evaluering av implementering av psykologisk førstehjelp skoleåret 2020/2021

**Bakgrunn:** Folkehelse og livsmestring er et nytt, tverrgående tema i rammeplanen for grunnskolen fra skoleåret 2020/21. Program for folkehelsearbeid er vedtatt av fellesnemda i Nye Namsos som et felles satsingsområde, og folkehelse er en av bærebjelkene i ny kommuneplan for 2020-2032. På bakgrunn av rapporter om psykisk helse i kommunen, samt hvilke erfaringer fremkommet i fokusgrupper med barn, ungdom, foreldre og tilsatte i helsetjenesten, var det valgt å gå videre av ett av tiltakene beboere i kommunen allerede hadde god erfaring med å benytte; Psykologisk førstehjelp.

**Metode:** Mixed methods. 90 elever spredd på 5 klasser og 18 tilsatte ved ungdomsskoler i Namsos har evaluert implementeringen av Psykologisk førstehjelp gjennom bruk av digitalspillet Hjelpehånda og tilhørende klasseromsundervisning skoleåret 2020/21. Innføringen har bestått av Hjelpehånda og tilhørende manual for klasseromsundervisning for alle elever på 8. til 10. trinn og opplæring og veiledning av lærere og støttepersonell. Evalueringen ble gjennomført digitalt og anonymt med spørreskjema utviklet for evaluering av dette tiltaket, utfylt på slutten av skoleåret.

**Resultat:** Lærere er usikre på hvor skikket de er til å undervise i Livsmestring og Folkehelse, men mener tematikken er viktig og relevant. Både elever og lærere syns Hjelpehånda er et nyttig og relevant verktøy. Elever og lærere rapporterer at Hjelpehånda har ført til at elever syns det er lettere å snakke om hva de føler, blitt bedre til å løse emosjonelle utfordringer, bruke nettverket sitt mer konstruktivt og støtte andre som har det vanskelig. Mens de fleste Namsoselever trives godt, rapporterer en tredjedel av elevene lav trivsel, og jentene trives dårligere enn guttene.

**Konklusjon:** I hvilken grad elever støttes til å uttrykke følelser og tanker, be om hjelp når de trenger det og være gode støttespillere for folk rundt seg, kan påvirkes av skolens arbeid med kunnskaps- og ferdighetsutvikling for det sosiale og emosjonelle. Gjennom systematisk kvalitetsarbeid med implementering av Hjelpehånda som en del av folkehelse- og livsmestring, blir elevers trivsel og mestrings-strategier tydeligere. Samtidig blir lærernes ulikhet i holdninger, ferdigheter og endringsvilje til å hjelpe elever med vansker synlig, kan utfordres og bedres. Ungdoms trivsel påvirkes gjennom hvordan skolen jobber for at hver enkelt elev opplever seg trygg, akseptert og verdifull i fellesskapet. En Namsoskole der ungdom trives og støttes til utvikling av sine evner til kommunisere om og håndtere livsutfordringer betyr mye for hver enkelt elev, for klasse- og skolemiljø, og for samfunnet ungdommene er en del av.



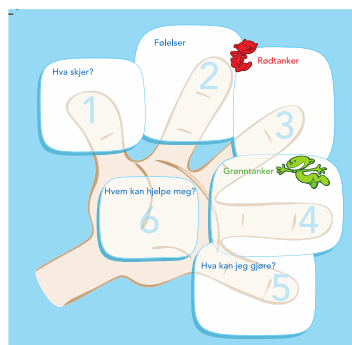
*Jeg har lært hvordan man kan hjelpe  
seg selv og venner i vanskelige situasjoner*

## AKTIVITETER I TILTAKET

Innføring av Psykologisk førstehjelp i ungdomsskolene i Namsos skoleåret 2020/21 har bestått av opplæring og veiledning av lærere og støttepersonell, og bruk av Hjelpehånda i klasseromsundervisning.

### Opplæring av elever

Hjelpehånda (HH) er en spill-app for å trene ungdom (13 – 19 år) i emosjonell problemløsning. Spillet er utviklet av Raknes, Gyldendal og Attensi (Raknes, 2020). Spillet er en digital fortsettelse av metodikken *Psykologisk førstehjelp* (Raknes, 2010) og har basis i den kognitiv læringsteori (se figur 1). Psykologisk førstehjelp er funnet å kunne redusere engstelse (Haugland et al., 2020) og relativt sett enkle metoder som dette kan være en fordel ved implementering i skolen (Husabø et al., 2021). Hjelpehånda anbefales ungdom av Helsedirektoratet (2021). Elevene vil først inkluderes i minst ti planlagte timer med spesifikt angitte tema basert på digital-spillet Hjelpehånda, deretter bruke Hjelpehånda-systemet ved faste påminningspunkter knyttet til skolens årshjul og ved behov individuelt og klassevis, i skole-hjem samarbeidet og gruppevis.



Figur 1 viser Hjelpehånda

Tommeltott: Velg **én** situasjon.

Pekefinger: Sett ord på følelsen(e) du kjenner i kroppen. Skalér (1-10) og beskriv hvordan du kjenner følelsen(e) i kroppen.

Langefinger. Sett ord på rødtanker. Prøv å finn ut hvilke tanker som henger sammen med hvilke følelse(r).



Ringefinger. Finn grønttanker. Formuler gjerne en grønttanke som du tror vil kunne være til hjelp senere. Tanken kan være et bilde, en setning eller et ord.

Lillefinger: Hva kan du gjøre om du lar grønttankene få kontroll?

Håndflate: Hvem kan hjelpe deg – og hvordan?

### Sentrale begreper

Et hovedanliggende i den kognitive modellen er at følelser kan påvirkes både av situasjon og tanke. Forståelse av hva som skiller disse kategoriene fra hverandre er avgjørende for god bruk av metodikken.

Rødtanker	Grønttanker
	
Gjør vondt verre	Hjelpsomme
Kan hindre deg fra å gjøre det du egentlig vil	Gjør deg mer glad, trygg og selvsikker
Tar motet fra deg og gjøre deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for	Hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil
	Kan gi omsorg

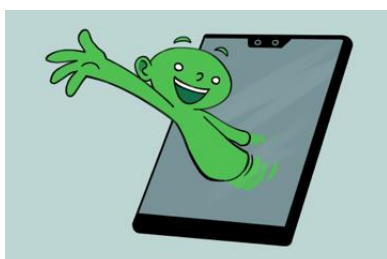
### Hovedmål

1. Å øke følelsesbevissthet og lettere kunne snakke om følelser
2. Å øke bevisstheten om forholdet mellom situasjon, følelser, tanker og atferd
3. Å øke bevisstheten om automatisert tenking, og lære om negative automatiske (røde) tanker og hjelpsomme (grønne) tanker

4. Styrke og fremme mestringsstrategier og ferdigheter for bruk i emosjonelt krevende situasjoner ved å bruke Hjelpehånda (se figur 1)
5. Fremme sosiale ferdigheter, inkludert kommunikasjonsferdigheter

**Tabell 1 Ti scenarier i Hjelpehånda-spillet og tilhørende læringsmål**

Time	Tema	Læringspunkter
Alle timer	Problemløsnings-systemet Hjelpehånda	Å identifisere hva som skjer, følelser, tanker, ting å gjøre og hvem som kan hjelpe kan bidra til at man gjør bedre valg i vanskelige situasjoner.
1	Presentasjonsangst	- Bli klar over hva du er redd for - For å redusere overdriven redsel: Øv ofte, helst hver dag - Øv på å tåle å feile!
2	Takle kritikk	- Det er normalt å bli lei seg og sint når man får kritikk - Lær av kritikken, og prøv å se intensjonen bak - Bruk milde ord når du gir kritikk
3	Takle avvisning	- Du er verdifull! - Øv på å snakke vennlig og støttende til deg selv - Prøv å leve godt med at du ikke blir likt av alle hele tiden
4	Mamma er deppa	- Vær åpen med familie og venner om vansker - Depresjon er en sykdom - Mange barn som har deprimerte foreldre tror det er deres skyld
5	Kjærlighetssorg	- Kjærlighet er viktig – derfor er kjærlighetssorg så vondt - Bær ikke på tunge tanker alene - I perioder med kjærlighetssorg er det ekstra viktig å være aktiv og forsøke å gjøre noe hyggelig hver dag
6	Fin nok?	- Vurder deg selv etter samme standard som du vurderer venner etter - Utseende betyr ikke alt - Finn noe du liker med deg selv
7	Mobbing og rasisme	- Fortell trygge voksne om mobbing - Mobbing kan gjøre at man føler seg lite verdt, og man kan bli dårlig til å sette grenser - Ikke mobb deg selv eller andre
8	Selvordstanker	- Ta selvmordstanker på alvor - Selvmord er ikke en enkel løsning - Søk hjelp i tide
9	Tørre å si ifra	- Øv på å si det du mener - Drøft kompliserte situasjoner med venner og trygge voksne - Ikke tål urett, vær modig!
10	Vonde minner	- Vonde minner kan utløses av alt som er forbundet med en traumatisk opplevelse - Det kan hjelpe å flytte fokus til nåtid om man er fanget i vonde minner - Å søke hjelp for posttraumatiske vansker er vanligvis svært nyttig



## Informasjon til foresatte

En [brosjyre](#) om Psykologisk førstehjelp for utdeling til hjemmene ble utviklet. På mange skoler ble disse delt ut på foreldrekonferanser, og ble brukt for å tematisere utvikling, trivsel og helse i samtaler mellom lærere, elever og foreldre.



## Opplæring og veiledning av lærere

Opplæringen skjedde på tvers av skoler, digitalt i store grupper for alle tilsatte på 8 – 10 trinn gjennom én times forelesning, digitalt, sann tid. Deretter ble veiledning gitt skolevis, med tre økter à 60 minutt. Opplæring og veiledning var koordinert av Namsos kommune ved prosjektleder Gunnhild Kahldal. Digital plattform: Google Teams.



Bildene viser Solfrid Raknes som gir digital veiledning fra Beirut, og Gunnhild Kahldal som koordinerer alle prosjektskolene i Namsos

## Bakgrunn for valg av tiltak

Psykologisk førstehjelp ble valgt på bakgrunn av to forskningsrapporter utarbeidet av Nord universitet i 2019, der et systematisk litteratursøk og intervju med foreldre og ansatte har bidratt til en omfattende kunnskapsoppsummering, som kan leses i delrapport 1: Kunnskapsoppsummering og delrapport 2: Kartlegging av foreldrestøttende tiltak; begge er å finne på Namsos kommune sin [hjemmeside](#). Forskningsrapportene beskrev godt hva foreldre og ansatte etterspurte og tiltak er valgt ut fra det. Tiltaket er også i tråd med overordnet del av læreplanverket og Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

### Forankring i kommunale planer



Program for folkehelsearbeid er vedtatt av fellesnemda i Nye Namsos som et felles satsingsområde. Nye Namsos består av kommunene Fosnes, Namdalseid og Namsos, og programmet er foreslått forankret i kommuneplanens samfunnsdel for Namsos 2020-2032. Samfunnsdelen er under arbeid, og det er foreløpig foreslått under strategi for et helhetlig læringsløp fra barnehage til videregående skole. Ny kommuneplan legges fram til vedtak i første kommunestyremøte i januar 2020, da de tre kommunene slås sammen fra 1.1.2020.

Folkehelse er en av bærebjelkene i ny kommuneplans samfunnsdel. I kapittel som omhandler gode oppvekst- og læringsmiljø, er Program for folkehelsearbeid og dets tiltak beskrevet.

### Hvem samarbeider kommunen med

Nord universitet har presentert forskningsresultater til ansatte og foreldre til elever i grunnskolen. På bakgrunn av rapporten har prosjektledelsen i samarbeid med forskere valgt tiltak. Namsos kommune samarbeider med Dr. Solfrid Raknes, som er står bak Psykologisk førstehjelp. I tillegg samarbeider prosjektledelsen med grunnskoleleder og rektorgruppen om implementering. Arbeidsgruppen har foreslått hvordan tilbudet kan gjennomføres i grunnskolen. IT-ressurs i kommunen bistår at programmet blir brukervennlig på nett, både for ansatte og foreldre. Trøndelag fylkeskommune har bidratt med påfyll av kunnskap og kompetanse slik at utfordringer underveis kan løses.

### METODE

Evalueringen fant sted på slutten av skoleåret, og ble besvart av elever (N = 90) og lærere (N = 20) gjennom digitale, anonyme spørreskjema, som ble besvart på skolen på slutten av skoleåret.

#### Elevdel – hvem har svart?

90 elever fra Namsosskolene har deltatt i evalueringen; 44 gutter og 46 jenter. De var alle i alderen 13 – 16 år ( $M_{alder} = 14,4$ ). Fra svartidspunktene ser det ut til at de kommer fra fem klasser/sammensatte klasser. De fleste elevene oppgir å ha spilt hvert av de ti scenariene en gang, 15% oppgir å ha spilt noen av scenariene flere ganger. 48 av elevene rapporterer at de har spilt alene, 41 at de kun har spilt sammen med andre, og alle unntatt en elev har spilt det på skolen.

#### Lærerdelt – hvem har svart?

18 tilsatte i Namsos-ungdomsskolene har deltatt i evalueringen; 12 kontaktlærere, 2 rektorer, 2 ressurspersoner i prosjektet og 2 andre. For enkelhetskyld omtales de i evalueringen heretter som «Namsoslærere». Namsoslærerne som har deltatt i evalueringen jobber ved Namsos ungdomsskole, Høknes ungdomsskole, Namdalseid/Statland skole og Otterøy oppvekstsenter. Av Namdalslærerne har 8/18 selv undervist i 5 – 10 timer, 3/18 har ikke egen-erfaring med å undervise i materialet, 6/18 oppgir å ha undervist i dette i 1 – 4 timer og 1/18 rapporterer å ha undervist i Hjelpehånda i 11 eller flere skoletimer.

Brukervennlighet, nytte og læring ble målt med egne spørsmål utviklet for denne studien. Elevenes trivsel ble målt med Verdens helseorganisasjon – (fem) Well-Being Index (WHO5), et spørreskjema som består av fem positivt formulerte utsagn om trivsel og velvære som besvares på en seks-punkt skala fra (0) «Aldri» til (5) «Hele tiden». For å beregne råskåren summeres tallene for alle fem svar. Råskåren multipliseres med fire og danner en skår som

kan variere fra 0 (verst mulige trivsel og velvære) til 100 (best mulig trivsel og velvære). En cutoff skåre på  $\leq 50$  anbefales ved screening for depresjon/angst-symptomer (WHO, 1998; Topp, Østergaard, Søndergaard, Bech (2015)).

## RESULTATER

Elever og lærere har vurdert brukervennlighet, nytte og læring og læringsverdi av hjelpehånda, kvantitativt og kvalitativt. I det følgende vil først brukervennlighet, nytte og læringsverdi presenteres kvalitativt, deretter gjennomgår hva elever og lærere har lært. Til slutt presenteres data om trivsel blant elevene.

### *Brukervennlig, nyttig og lærerik?*

Elevene rapporterte at de synes det var lett å skjønne hvordan bruke spillet ( $M = 7,7$ ). Både jenter, gutter og elever på tvers av alder rapporterte høy brukervennlighet. 87% av elevene med lavest trivsel rapporterte at det var lett å skjønne hvordan man kan bruke spillet.

Jentene rapporterte høyere nytte ( $M = 5,6$ ) enn guttene ( $M = 3,9$ ), og 14-åringene rapporterte gjennomgående høyere nytte enn eldre og yngre ungdommer. Jentene rapporterte å ha lært mer av spillet ( $M = 4,9$ ) enn guttene ( $M = 3,3$ ). 13-åringene rapporterte høyere på læring enn 14-åringene ( $M = 4,2$ ) som rapporterte høyere enn 15-åringene ( $M = 3,9$ ).

Alle elevene ble også spurt om de tror spillet har gjort at de føler seg bedre. Blant elevene med lavest trivsel ( $WHO5 \leq 35$ ), oppgav 26% at de trodde det. Blant elevene med normal eller høy trivsel ( $WHO5 \geq 51$ ), oppgav hele 35% av elevene at de trodde Hjelpehånda-spillet gjorde at de følte seg bedre.

	Totalt N = 90		Jenter n = 46		Gutter n = 44		13 år n = 8	14 år n = 38	15 år n = 40	WHO5 <35 n = 15
	M	SD	M	SD	M	SD	M	M	M	positive
Hvordan var det å skjønne hva du skulle gjøre i spillet?	7,7	2,8	7,9	2,3	7,5	3,1	8,4	7,6	7,9	87%
Hvor nyttig tror du spillet kan være for ungdom?	4,76	2,74	5,6	2,5	3,9	2,72	4,6	5,2	4,6	60%
Hvor lærerikt synes du spillet var?	4,1	2,9	4,9	2,7	3,3	3,0	5,1	4,2	3,9	46%
Tror du spillet gjør at du føler deg bedre?	3,2	2,8	3,9	2,6	2,4	2,8	2,6	3,4	3,2	26%

Tabell 2 viser hvordan Namsoselevne vurderte spillet Hjelpehånda etter at de hadde brukt det på skolen som den del av Livsmestring og Folkehelse skoleåret 2020/2021. Tallene er oppgitt i gjennomsnitt (M) og standardavvik (SD) på en skala fra 0 (minimum) – 10 (maksimum).

*Lærerne: Viktig og relevant, men kan jeg undervise godt i dette?*

Namsoslærernes vurderinger av sju utsagn knyttet til Folkehelse og Livsmestring i skolen, sin utdanningsbakgrunn for å gi undervisning i dette, metodevalg, relevans, nytte og brukervennlighet kommer frem i Tabell 3. Lærerne er usikre på sin utdannings- og yrkesbakgrunn til å undervise i Folkehelse og livsmestring (M = 4,9).

Jevnt over viser svarene at lærerne er positive til at Folkehelse og Livsmestring har kommet inn i rammeplanen (M = 8,5). De syns det er bra at Namsos-ledelsen har bestemt at det skal settes av fast undervisningstid til følelser, tanker og mestringsstrategier (M = 8,06). Når det kommer til at kommunen har valgt en spesifikk metodikk for arbeidet, er de positive til det også (M = 7,5), og opplever Hjelpehånda som relevant (7,00) og undervisningsmateriellet som nyttig for å øke elevenes bevissthet på følelser, tanker og mestringsstrategier (M = 7,2). De er også moderat positive til brukervennlighet av undervisningsmaterialet (M = 6,4).

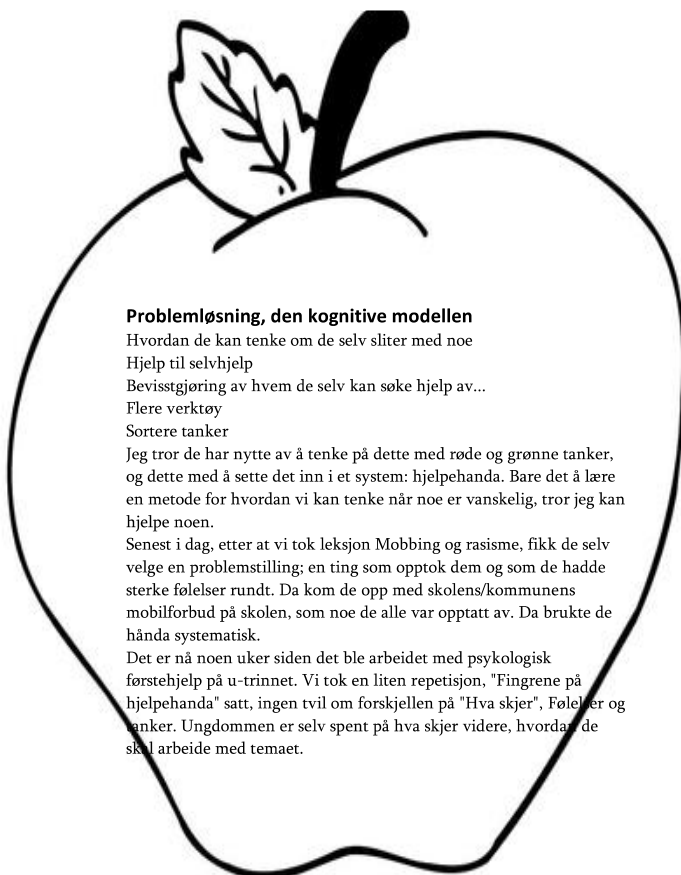
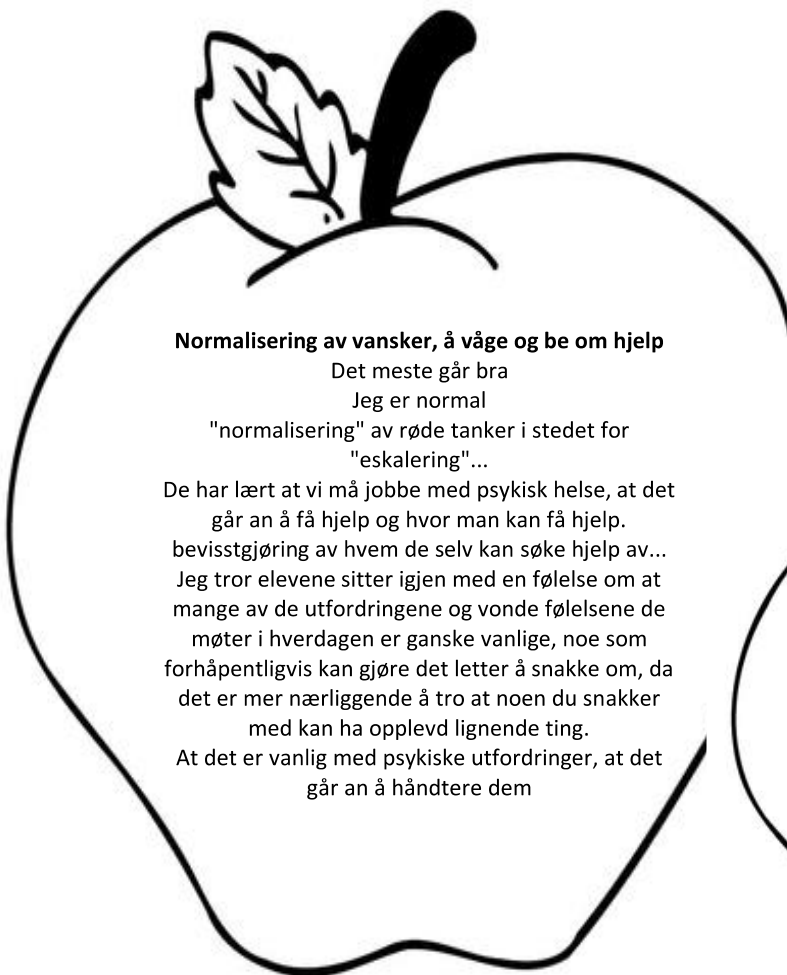
	8 – 10 trinn (n = 18)	
	M	SD
<b>Utsagn knyttet til Folkehelse og Livsmestring</b>		
Min utdanningsbakgrunn og yrkeserfaring gjør meg godt skikket til å undervise i dette	4,9	3,14
Jeg er positiv til at tema har kommet inn i rammeplanen	8,5	2,09
Jeg syns det er bra at Namsos-skolens ledelse har bestemt at vi skal bruke fast undervisningstid til følelser, tanker og mestringsstrategier	8,1	2,36
Jeg syns det er bra at Namsos-skolens ledelse har bestemt at vi skal bruke en spesifikk metode som del av vår tilnærming til livsmestring og folkehelse-styrkingen	7,5	2,21
Hvor relevant mener du Hjelpehånda er for å øke elevenes evne til emosjonell problemløsning?	7,0	2,26
Hvor nyttig syns du undervisningsmateriellet er for å øke elevenes bevissthet på følelser, tanker og mestringsstrategier?	7,2	2,24
Hvor brukervennlig syns du undervisningsmateriellet er for deg som lærer?	6,5	2,59

Tabell 3 viser Namsoslærerne sine holdninger knyttet til innføring av Folkehelse og Livsmestring i ungdomsskolen; rapportert med gjennomsnitt (M) på en skala fra 1 (negativt) – 10 (positivt), og standardavvik (SD).

## LÆRING

Elevene svarte på hva de opplevde å ha lært av spillet (Figur 2), og lærerne svarte på hva de trodde elevene hadde lært (figur 3). Funnene sammenstilles i Tabell 4 og viser at Hjelpehånda bidro til at elevene utviklet mer bevissthet om 1) at det er vanlig å ha det vanskelig og at det er bra å be om hjelp, 2) hvordan støtte andre, 3) problemløsning og 4) følelser og tanker.





Figur 3 viser hva lærerne (N = 20) rapporterte at elevene på ungdomsskolen lærte av Hjelpehånda.

<b>Elevdel</b>	<b>Felles</b>	<b>Lærerdell</b>
Det hjelper å snakke med noen, normalisering	Det er vanlig å ha det vanskelig, det er bra å be om hjelp	Normalisering av vansker, be om hjelp
Hjelpe og støtte	Elevene kan mer om hvordan støtte andre	Å være en god venn
Selvregulering og problemløsning	Problemløsning	Problemløsning, den kognitive modellen
Om følelser og tanker	Økt bevissthet om følelser og tanker	Økt bevissthet og bedre språk for følelser og tanker

Tabell 4 gir oversikt over hva elever ( $N = 90$ ) og lærere ( $N = 20$ ) ved ungdomsskolene i Namsos rapporterte at ungdommene hadde lært av å spille Hjelpehånda på skolen som del av Livsmestring og Folkehelse skoleåret 2020/2021.

### Hva har lærerne lært?

I skolen er lærerne nøkler for endring. Om målet er å øke elevenes bevissthet om følelser og tanker og fremme ungdom mestringsstrategier og problemløsningsevne gjennom tiltak for alle elever i skolen, vil økt kompetanse og trygghet blant lærerne i hvordan undervise i dette være sentralt.

Spørsmålsformuleringen til lærerne var som følger: Hva har du lært, hva sitter du igjen med etter implementeringen av PF i dette prosjektet så langt? Svarene ble sortert etter tema.

Følgende tre hovedtema ble identifisert:

#### 1. Å snakke om følelser

Casene gir mulighet for å snakke om situasjoner mange har opplevd og det ufarliggjøres.

- et felles "følelser - og tankespråk" for elever og voksne på skolen vår

At ungdommer liker å snakke om følelser

Det er jo greit å kunne vise til "felles" begreper som f.eks. rød- og grøntanker.

At mange er for lite robuste på ting som er helt normalt og banalt

#### 2. Et verktøy for problemløsning

Det viktigste er kanskje at vi har et verktøy for å snakke om vanskelige saker.

- et systematisk og "hendig" verktøy å snakke med elevene om "små og store problemer" på...

Jeg sitter igjen med en innfallsvinkel som det er lett og oversiktlig å ty til i møte med elevene, og en indre prosess som man selv kan ta i bruk når man møter følelsesmessige utfordringer.

Dette er ting vi allerede gjør, men tror at rekkefølgen i hånda hjelper oss til å se mer på mulighetene og løsningene, fremfor problemene og begrensningene. Det har vi godt av, både de voksne og elevene.

Jeg har blitt mer bevisst på forskjellen mellom følelser og tanker.

Jeg har som rektor fra tid til annen samtaler med elever som har problemer/ har kommet i problemer.

Hjelpehånda for å strukturere samtalen har noen ganger vært nyttig.

systematisere hjelpearbeidet

#### 3. Implementering: Gode erfaringer og utfordringer

Det er lettere å engasjere jentene i temaet, guttene distanserer seg litt.

Metoden er god og ganske enkel, sjøl om det ikke bestandig er så enkelt å fylle ut hjelpehånda. Det må det trenes på.

At jeg er ganske flink til å undervise om temaet pga livserfaring

At jeg er flink til å få elevene engasjerer i temaet

Spillet ble ofte "happeninger" fordi det ikke blir satt i sammenheng med elevenes hverdag

Det er viktig at lærerne som kjenner elevene kan få vurdere når det er relevant for dem å jobbe med de ulike scenarioene, gjerne knyttet opp til noe som de kan relatere seg til.

Det er meningsløst at det bare bestemmes at alle scenarioene skal gjennomføres innen en viss periode.

Noen av "løsningene" på problemer er for lettvinne. F.eks. om temaene selvmord eller mor er deppa. Da skal de fortelle en venn eller en voksen om problemet. Det må komme mye tydeligere fram at det er voksne som skal overta problemet, ingen venner skal måtte stå i en slik vanskelig situasjon.

#### TRIVSEL OG MISTRIVSEL BLANT ELEVENE

Ved å bruke en cutoff på WHO5  $\leq 50$  som anbefalt, skåret 31% av Namsos-elevene lavt på trivsel. En større andel enn jentene (39%) enn blant guttene (23%) skåret lavt på trivsel.

For hele elevgruppen var gjennomsnittlig trivsel 56,2 på WHO5 (M = 56,2; SD = 21,0).

Jentene skåret lavere på trivsel (M = 55,1; SD = 20,6) enn guttene (M = 59,33; SD 21,42).

Det er ikke etablert norske normer for WHO5, dermed kan hva som er «normalt» defineres på ulike vis. Om normalen regnes utfra et felles gjennomsnitt for hele gruppen, +/- ett standardavvik, er normalområde for ungdomsskole-elevene trivsel blant ungdomsskoleelever i Namsos på WHO5 mellom 35,2 og 77,2. De 15% av Namsoselevene som trives dårligst, skåret 35 eller lavere på WHO5. Denne grensen ble brukt for å identifisere hvordan ungdommene som skåret lavest på trivsel reagerte på Hjelpehånda-opplæringen, jamfør Tabell 2.

#### DISKUSJON

##### Hovedfunn

Hovedfunnene fra implementeringen av Hjelpehånda i Namsos var for det første at ungdomsskole-elever og lærere vurderte Hjelpehånda som lett å bruke, viktig, nyttig og lærerik. Elevene utviklet mer bevissthet om 1) følelser og tanker, 2) at det er vanlig å ha det vanskelig og at det er bra å be om hjelp, 3) hvordan støtte andre 4) problemløsning i følelsemessig utfordrende situasjoner. Lærerne videreutviklet sin kompetanse for å snakke om følelser og mestringsstrategier med elevene, og lærte seg et problemløsnings-system de oppfattet som fleksibelt og nyttig i mange situasjoner.

Implementeringen av Hjelpehånda er godt i gang i ungdomsskolene i Namsos, men evalueringen viser behov for videre fokus på hvordan Hjelpehånda kan brukes for å øke trivsel og fremme mestringsstrategier blant alle ungdommene i Namsos. Undersøkelsen tyder på at fokus på implementeringskvalitet av Folkehelse og livsmestring er viktig, både fordi trivselen blant en stor andel av elevene er lav, fordi ungdomsskole-lærerne er usikre på hvordan undervise i Folkehelse og Livsmestring på en god måte, og fordi mange lærere fremdeles rapporterer å trenge mer støtte for å undervise godt i livsmestring og folkehelse. Diskusjonen vil i det sentrere rundt hovedfunnene.

##### Hjelpehånda er relevant, viktig, nyttig og lærerik

Den gode evalueringen av spillet Hjelpehånda og tilhørende materiell for bruk i Livsmestring og Folkehelse, gir støtte til fortsatt bruk av metodikken i Namsosskolen. Når en ungdom skriver «Jeg har lært hvordan man kan hjelpe seg selv og venner i vanskelige situasjoner» er det vanskelig å angi verdien av det, både for den enkelte elev, for klassemiljøet og for

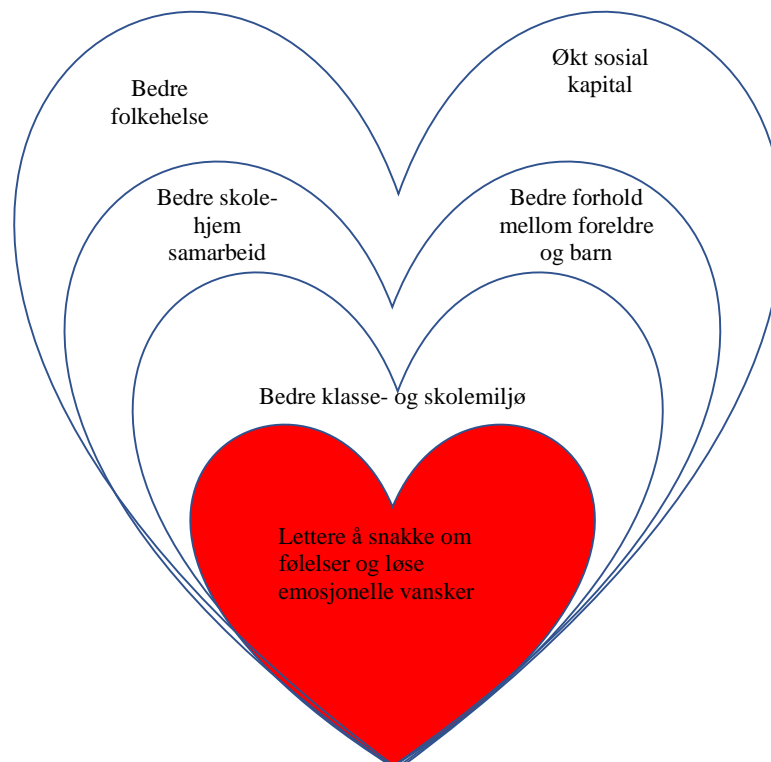
Namsos-samfunnet. Følelsesmessige utfordringer er en del av livet, noe alle møter på, i større eller mindre grad, både i eget liv og i livet til nær familie og venner. Gode emosjonelle og sosiale ferdigheter er basis for utvikling av andre ferdigheter som trengs både på skolen, i yrkeslivet, i relasjoner av alle typer og i alle livsfaser.

Hva skal snakkes om av hvem i Namsos?

Ut fra elevenes og lærernes utsagn om hva som er lært, fant vi at elevene utviklet mer bevissthet om 1) at det er vanlig å ha det vanskelig og at det er bra å be om hjelp, 2) at det er bra å snakke om følelser og tanker; 3) hvordan støtte andre, 4) problemløsning. Hvilke implikasjoner kan dette ha?

Når en elev sier «Jeg har lært hva jeg kan gjøre hvis jeg selv har det vondt eller vanskelig» tyder det på økt evne til selvregulering, og til økt mestringstro, om vi har fokus på det individuelle. Videre, når en elev rapporterer at hun har lært «At hvis du er i vanskelige situasjoner, så hjelper det oftest å snakke med noen» tyder det på at skolens undervisning bidrar til at det blir lettere for henne å bruke nettverket sitt konstruktivt. Individ og samfunn henger sammen, og det barna lærer på skolen vil gradvis endre ikke bare skolen, men ressursene i nærsamfunnet og storsamfunnet. Samfunnet endrer seg når de fleste barna begynner å snakke lettere om følelser og lettere snakker med både hverandre og voksne om emosjonelle dilemmaer de kaver med. Virkningene av endringer både for hver enkelt elev, for klassen, skolen og nærsamfunnet er uoverskuelige, men jeg har forsøkt å sammenfatte dem i figur 4.

Figur 4 viser hvordan skolens arbeid med å gjøre det lettere for elever å snakke om følelser og håndtere emosjonelle utfordringer kan ha ringvirkninger for de større systemene elevene og lærerne er en del av.



Håndtering av emosjonelle utfordringer skjer i hver enkeltungdoms hverdag. Det skjer i klasserommet, i friminuttene, i hjemmene. Det skjer F2F og digitalt. Det skjer i en kultur og i subkulturer, og kulturer er ulike med tanke på hva som kan snakkes om. Skolekulturen står i

et gjensidig påvirkningsforhold til nærsamfunnet. Namsos-forfatteren Carl Frode Tiller beskriver en Namsoskultur der det snakkes lite om følelser:

*«Eg hugsar eg sa at eg var glad i deg. Eg hadde aldri sagt det før, og eg hugsar enno følelsen av å stå der og nettopp ha sleppt dei orda ut av munnen (...) "eg er glad i deg, eg òg" sa du, og fordi du mislikte store ord og følelsar, og fordi eg var så glad og rørt akkurat da at eg var redd for å øydelegge alt saman ved å seie noko som du ville oppfatta som pompøst eller patetisk, sa eg ikkje meir på ei lang stund.»* (Innsirkling, Carl Frode Tiller)

Når Namsos-skolen setter av tid til at alle elever og lærere sammen skal tematisere og jobbe med hvordan håndtere frykt for å holde presentasjoner, kjærlighets sorg, vonde minner og relasjonelle vansker i hjemmet, utfordres en kultur der mye har ligget i det usagte. Det vil være lettere for noen enn for andre å være med i denne endringen. Det noen lengter etter å endre, vil andre frykte og kjempe imot. Endringer i hvem som tør å snakke om hva kan gi maktendringer ikke alle i Namsos-samfunnet ønsker velkommen. Men i et demokrati der barns rettigheter skal stå sterkt, er ungdoms evne til å beskrive hva de opplever og ønsker en ønsket ressurs.

En tredjedel av alle ungdommene mistrives, jentene sliter mest

Omtrent to tredjedeler av ungdommene rapporterte normal, høy trivsel. Vi fant imidlertid at at 31% av Namsos-elevne rapporterte lav trivsel og at gjennomsnittlig trivsel blant ungdommene var lav (M = 56), sammenlignet med danske normer. Siden WHO5 er ikke normert for norsk ungdom, er det mulig funnet gjenspeiler at nordmenn flest skårer på WHO5, at dette ikke er spesielt blant ungdom i Namsos. Det er imidlertid gjort krysskulturelle studier (Sischka, Costa, Steffgen & Schmidt, 2020) der gjennomsnittlig WHO5 i normalbefolkningen i Norge var på høyde med danskenes (M = 72).

Trivselsmålingen er gjort våren 2021, det betyr i en periode der Covid-19 pågikk. Selv om hverken Namsos spesielt eller Norge generelt ikke har vært hardt rammet i forhold til mange andre steder i verden, har ungdom levd med de sterkeste restriksjonene man har hatt for sosiale samlinger i fredstid i Norge. Det er foreløpig usikkert hvilke konsekvenser pandemien har for trivsel blant ungdom, både i Namsos, Norge og internasjonalt. Foreløpige studier peker i retning av at de fleste trives litt dårligere under pandemien, mens noen unge trives litt bedre og opplever mindre stress. Ungdom som blir utsatt for mishandling i hjemmet, unge med lærevansker/funksjonshemminger, seksuelle minoriteter, etniske minoriteter, unge i familier der belastningene under pandemien er betydelige (vedrørende arbeid, økonomi, sykdom, relasjoner) samt en del unge med psykiske vansker regnes å være i større risiko under pandemien (Nøkleby, Berg, Muller & Ames, 2021).

Hvis funnene våre representerer en virkelighet der en tredjedel av ungdommene i Namsos trives dårlig, er det urovekkende med tanke på den psykiske helsa blant unge i Namsos. Ungdata-undersøkelsene fra 2017 og 2021 viste i tråd med våre funn at Namsos-elever rapporterer lavere tilfredshet med lokalmiljøet og skolen enn ungdom flest i Norge. En høyere andel Namsos-elever rapporterte også om mobbing og utenforskap (FHI, 2021). At en relativt høy andel Namsosungdom mistrives, samsvarer også med annen ny forskning om trivsel blant ungdom i distriktene i Norge (Eriksen & Andresen, 2021). Distriktsungdoms oppvekst er preget av stor grad av tilhørighet, dype slektskap og en bredere form for

deltagelse på fritidsarenaen enn i andre strøk, men det rapporteres også om mer mobbing, mistrivsel med lokalmiljøet og oftere dårlig opplevd helse og dårlig selvbilde (Eriksen & Andresen, 2021). For at flere ungdom i Namsos skal trives og kjenne seg trygge på skolen, kan Namsos-skolens arbeid med folkehelse og livsmestring være avgjørende.

En vesentlig større andel blant jentene enn blant guttene jenter rapporterte lav trivsel. Det er et gjennomgående internasjonalt funn at jenter rapporterer lavere trivsel og mer symptomer på psykiske helsevansker enn gutter. Funnet kan også forbindes også med det Eriksen og Andresen (2021) beskriver som «en sosioøkonomisk og kjønnet distrikts-effekt»: Blant distrikt-ungdommer i Norge er det *mindre* sosioøkonomiske forskjeller enn i de norske storbyene, og *større* kjønnsforskjeller. Det kan være vanskelig å skille seg ut i småsamfunn, vanskelig å komme som innflytter, og vanskelig å få hjelp med psykososiale problemer dersom en trengte det – spesielt for jenter, forklarer Eriksen og Andersen med ståsted i sine funn. Kanskje kan det være slik i Namsos også?

#### *Hva etter det første året med implementering av Hjelpehånda?*

Det diskuteres om fokus på ungdoms mestringsstrategier i skolen kan skape vansker (Madsen, 2018). Om fokus på Folkehelse og livsmestring brukes for å sykeliggjøre ungdom som ikke passer inn i skolemiljøet, mer enn å skape et miljø der ungdommene trives, kan uhelse skapes. Innføringen av Folkehelse og Livsmestring i den nye rammeplanen fra skoleåret 2020/21, tar utgangspunkt i at det er mulig både å jobbe med inkluderende skolemiljø som er trygt og godt for alle elevene, og med hver enkelt elev sine evner til å håndtere livsutfordringer. Kvalitet i implementeringsarbeid av psykososiale programmer kan bety mye for hvilke resultater man oppnår (Husabø og medarbeidere, 2021).

I hvilken grad elever støttes til å uttrykke følelser og tanker, be om hjelp når de trenger det og være gode støttespillere for folk rundt seg, kan påvirkes av skolens arbeid med kunnskaps- og ferdighetsutvikling for det sosiale og emosjonelle. Gjennom systematisk kvalitetsarbeid med implementering av Hjelpehånda som en del av folkehelse- og livsmestring, kan elevers trivsel og mestrings-strategier bedres. Samtidig kan lærernes ulikhet i holdninger, ferdigheter og endringsvilje til å hjelpe elever med vansker bli mer synlig, og de kan utfordres og forbedres. Ungdoms trivsel kan påvirkes gjennom hvordan skolen jobber for at hver enkelt elev opplever seg trygg, akseptert og verdifull i fellesskapet. En Namsosskole der ungdom trives og støttes til utvikling av sine evner til kommunisere om og håndtere livsutfordringer betyr mye for hver enkelt elev, for klasse- og skolemiljø, og for samfunnet ungdommene er en del av.

Valgene som gjøres visere rundt implementering av Hjelpehånda i Namsos, er skolepolitikk med konsekvenser for elevenes læring, trivsel og utvikling. Selv om elevenes og lærernes erfaringer, vurderinger og meninger bør tas hensyn til, kan andre faktorer også tas i betraktning. Hva mener skoleledelsen og skoleeierne? Hva mener foreldreutvalg og elevråd? Helsedirektoratet har besluttet (2021) å gjøre spillet Hjelpehånda gratis tilgjengelig for alle unge i Norge. Namsos har allerede lagt ned en betydelig ressurs i opplæring av lærere og i støttesystemene for barn og unge i kommunen for å bruke metodikken godt. Kunnskap er imidlertid ferskvare. Implementeringslitteraturen viser at det vanligvis tar flere år å etablere nye kulturer i store organisasjoner. For videre arbeid med Hjelpehånda i Namsos, vil politikk og skolepolitiske prioriteringer være avgjørende.

## IDÉER TIL DET VIDERE IMPLEMENTERINGSARBEIDET

Med bakgrunn i denne evalueringsrapporten og dyp kjennskap til Hjelpehånda, foreslås følgende:

1. Velg ett fast årstrinn for undervisning i Hjelpehånda – fortrinnsvis 8. trinn
2. Hold fast ved at gjennomføring av minsteantallet på 10 timer i Hjelpehånda-metodikken skal gjennomføres i løpet av en 10-ukers periode, og klargjør når undervisningen skal gjøres og av hvem
3. Sørg for erfaringsdeling mellom lærere som underviser på ungdomstrinnet.
4. Lærere som ikke opplever seg skikket til å gjennomføre HH undervisningen alene, bør støttes til å gjennomføring av lokale ressurser
5. Lag en digital gruppe for lærere for deling av Hjelpehånda-materiell, og faste F2F møter for å dele erfaringer, reflektere og diskutere.
6. Etabler en gruppe av lærere på ungdomstrinn, samt medspiller fra skolehelsetjeneste og evt PPT; ressurspersoner i prosjektet; som ønsker å bidra i å gjøre lærerveiledningen til ungdomstrinn mer brukervennlig og hvordan Hjelpehånda kan benyttes for å imøtekomme læringsmål i de ulike skolefagene på 8, 9. og 10. trinn. Solfrid leder arbeidet.
7. Sørg for opplæring/oppfriskning for nye lærere og oppfriskning for lærere som skal gi undervisning
8. Systematiser og jobb videre med skole-hjem samarbeidet i implementeringsprosessen; kanskje lokale ressurser kan få et eget ansvar for dette, evt. med innspill fra Solfrid?
9. Sørg for faste påminnere for bruk av Hjelpehånda inn i skolenes årshjul på alle årstrinn i ungdomsskolen
10. Fortsett innhenting av evaluering fra lærere med en ny Questback i november 2021 og mai 2022.
11. Sørg for innhenting av evaluering fra alle elever som har brukt Hjelpehånda i Namsosskolen med Questback som gjennomføres like før opplæringen starter og like etter de planlagte ti undervisningstimene er gjennomført, for å måle læring, erfart relevans, nytte og potensiell virkning på trivsel.
12. La planene for Psykologisk førstehjelp bli en del av nytilsatt-permene
13. Prøveprosjekt: Etabler grupper for ungdom og lærere som bruker Hjelpehånda sammen med andre skoler i andre kommuner og land.

## REFERANSER

Eriksen IM & Andersen, PL (2021). Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidsplaner i Distrikts-Norge. NOVA-rapport 2/21.

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/6519/NOVA-Rapport-2-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Folkehelseinstituttet (2021). Oppvekstprofil for Namsos, Oppvekst og levekår.

<https://www.fhi.no/fp/oppvekst/hent-oppvekstprofil/>

Haugland B, Håland Å, ...Wergeland G (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized non-inferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Husabo E, Haugland BSM, McLeod BD, Baste V, Haaland ÅT, Bjaastad, JF, Hoffart A, Raknes S, Fjermestad KW, Rapee RM, Ogden T, Wergeland GJ (2021). Treatment Fidelity in Brief Versus Standard-Length School-Based Interventions for Youth with Anxiety. *School Mental Health*, Vol 3, <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09458-2>

Madsen, OJ. (2018). *Generasjon Prestasjon*. Oslo: Universitetsforlaget

Tiller, CF (2008). *Innsirkling*. Oslo: Aschehaug

Nøkleby H, Berg RC, Muller AE & Ames HMR (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. Oslo: Folkehelseinstituttet.

Ungdata (2017). *Ungdomsskoleelever i Namsos kommune*. [https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Trondelag\\_Namsos\\_2017\\_Ungdomsskolen\\_Kommune.pdf](https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Trondelag_Namsos_2017_Ungdomsskolen_Kommune.pdf)

Raknes S (2010). *Psykologisk førstehjelp. Ungdom*. Oslo: Gyldendal.

Raknes S (2020). *Hjelpehånda*. Oslo: Gyldendal.

<https://www.gyldendal.no/artikler/hjelpehanda/>

Sischka PE, Costa AP, Steffgen G, Schmidt AF (2020). The WHO-5 well-being index – validation based on item response theory and the analysis of measurement invariance across 35 countries, *Journal of Affective Disorders Reports*, Vol 1 <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100020>

Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P (2015). The WHO-5 Well-Being Index: S systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84 (3), pp. 167-176.

World Health Organization, Regional office for Europe, 1998. *Use of well-being measures in primary health care - the DepCare project health for all. Target 12*. E60246. Geneva: WHO.