

A-magasinet

Oline (8) lærer å mestre livet på skolen



FREDAG 10. august 2018 ○○○☆

Uke 32 • Nr. 222 • 159. årgang

Løssalg kr 45

(Leverert hjem fra kr 12.

Bestill på ap.no/abo)



Stormet inn til nytt gull

Ny norsk rekord og EM-gull
til Karsten Warholm på 400
meter hekk.

SPORT • DEL 1 • SIDE 18-19



Per Sandberg om Iran-bråket: Andre får vurdere om jeg har skadet norske interesser

NYHETER • DEL 1 • SIDE 6-7



Forløperen til A-ha lanseres nå – etter 38 år

KULTUR • DEL 2 • SIDE 2-3

**Går det an å tenke seg
til bedre helse?
Fra 2020 blir psykisk helse
en del av skolehverdagen.
Målet er å gi barn og unge
muligheten til å gjøre gode
og ansvarlige livsvalg.**

A-MAGASINET • SIDE 14-25

Oline Søndrol Eide rekker opp hånden for å forklare hvordan hun føler at sinne nærmest kan få hodet og kroppen til å eksplodere.



Vil gi gratis heroin til misbrukere

Om to år kan opptil 400 rusavhengige i Norge få gratis heroin.
Helseminister Bent Høie ber Helsedirektoratet foreslå hvem som skal få tilbudet.
NYHETER • DEL 1 • SIDE 4-5

– Du kan redde flere av kompisene mine hvis du gir dem gratis heroin, sier Frank Andre Aas ved «Kaffe i Oslo».



7 039781 201668

FOTO: JAN T. ESPEDAL

A

A-magasinet #32

10. august 2018

Generasjon prestasjon junior

Stress er ikke forbeholdt tenåringer. Nå skal Oline (8) lære hvordan hun mestrer livet allerede på barneskolen.



LEDER

Livskvalitet på timeplanen

[Guri Leyell Skedsmo er avdelingsleder for A-magasinet]

Om få dager er landets skoleelever klare for et nytt skoleår. Noen skal forme sine første, skakke bokstaver. Andre tar sats foran et siste, avgjørende år på videregående.

Felles for dem er at ting kommer til å gå skeis innimellom. Det vil butte. Noen kommer til å bli utestengt fra lek. Oversett. Arbeide hardt uten helt å få det til. Forelske seg og bli dumpet.

Hva gjør du da? Når du er ti år og ikke har all verdens livserfaring å høste fra?

I ukens hovedsak i A-magasinet følger vi barn som har fått opplæring i det psykologspesialist Solfrid Raknes kaller Psykologisk førstehjelp. Undervisningen har stått på timeplanen flere steder i landet. På eget initiativ har skoler tatt i bruk forskjellige undervisningsopplegg knyttet til livsmestring og psykisk helse de siste årene. At barn mestrer livet sitt og klarer å sette ord på vanskelige følelser, er i alles interesse, også skolenes.

Fra høsten 2020 blir dette satt i system: Da skal livsmestring og psykisk helse inn i de nye læreplanene. Elevene

skal blant annet øve på å takle motgang og å forstå egne reaksjonsmønstre – og andres.

Tall tyder på at det kommende livsmestringsfaget vil dekke et stort behov. For selv om de fleste barn i Norge trives og har god psykisk helse, gir undersøkelser også et annet bilde: Hvert sjette barn har psykiske plager som nedsetter funksjonsevnen, ifølge Folkehelseinstituttet. Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser en økning av unge med psykiske plager.

Det er overraskende hvor lite som skal til for å hjelpe og forebygge, mener ansatte i skolehelsetjenesten. De ser resultater av tilsynelatende enkle øvelser, viser ukens reportasje i A-magasinet. Som å øve på å fremsnakke seg selv.

En god start på det nye skoleåret kan kanskje være å minne barn og unge på at de ikke trenger å bli verdensmestere.

De kan heller øve seg på å bli gode livsmestere.

guri.leyell.skedsmo@aftenposten.no





Livsmestring skal inn i skolen

Går det an å tenke seg til bedre helse? På Lysaker skole har 3A psykologisk førstehjelp på timeplanen.

TEKST Merete Glorvigen FOTO Jan T. Espedal



Oline Søndrol Eide strekker begge armene i været:

—Pang!

Atteåringen forklarer klassen hva som skjer inne i henne når hun blir sint. Medelevene vifter ivrig med hendene i været: Det kjennes som hodet brenner opp. Eller som å ha lava i magen.

Psykologisk førstehjelp står på timeplanen denne fredagsmorgen for ferien, og tredjeklassingene ved Lysaker skole i Bærum setter ord på vanskelige følelser. Elias på bakerste benk etterlyser plaster til et tørket skrubbår. Men helsesøster Ashild Markis psykologiske førstehjelpsskrin inneholder helt andre ting. Blant annet en rød og en grønn bamse, som skal hjelpe elevene til å forstå tankene sine og sortere dem etter farge.

Psykologisk førstehjelp skal bidra til å forebygge depresjoner og angst blant barn og unge, forteller barnepsykologispecialist Solfrid Raknes. Hun har utarbeidet undervisningsmodellen flere norske kommuner nå har tatt i bruk.

– De skal rett og slett lære å fremsnakke seg selv, forklarer Raknes.

For det går ikke alltid som vi har tenkt i livet. Det må vi lære barna våre å takle, mener barnepsykologen, og illustrerer det slik:

– Kanskje får jeg ikke være med i leken. Kanskje klarte jeg ikke å score. Hvordan skal jeg tolke det? Skal jeg tenke røde tanker om at jeg ikke er god nok, eller skal jeg trene på å bli bedre og tenke grønne tanker? Som at selv fotballspillere i Champions League gjør

PSYKISK HELSE PÅ TIMEPLANEN. Mange skoler og kommuner har på eget initiativ de siste årene tatt i bruk ulike undervisningsprogrammer som har fokus på livsmestringsstrategier.

Fra høsten 2020 skal livsmestring og ►

(Psykisk og fysisk helse)

Folkeliv og livsmestring blir ett av tre tverrfaglige temaer som skal inn i norsk skole når fagformidlingen tre i kraft i 2020. **Målet** er å fremme god psykisk og fysisk helse, gi barn og unge muligheter til å ta gode og ansvarlige livsvalg samt lære dem å håndtere personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Arbeidet med å fornye læreplanene ledes av Utdanningsdirektoratet. Det er lagt opp til en bred prosess med involvering fra bl.a. lærere, skoleledere og fageksperter.

Bakgrunnen for fagfornyelsen er stortingsmeldingen *Fag – Fordypning – Forståelse. En fornyelse av Kunnskapsløftet*.





Hjelper hverandre.

Neve Meyer bærer venninnen Linnea Matilda Nylén inn i klasserommet.



Kjenner det i hele

kroppen. Thea Sophie Eidberg har bursdag og blir omringet av klassevenninnene. – Alle kom for å gratulere meg med dagen. Da ble jeg ekstra glad.



Brusende glade. Mellom pultene i klasserommet har tredjeklassingene på Lysaker nettopp danset seg glade til lyden av Pharrell Williams.

Helsesøster Ashild Marki rister godt på en farrisflaske før hun åpner den. – Har dere noen gang følt dere så glade at det føles som det bruser over? spør hun.

► psykisk helse inn i de nye læreplanene, både på videregående, ungdomsskolen og barneskolen. Gjennom de ulike fagene skal elevene lære å takle medgang og motgang, forstå egne og andres tanker og følelser og å mestre livet bedre. Temaer som seksualitet, kjønn, mediebruk, rusmidler, forbruk og personlig økonomi blir sentrale.

At Kunnskapsdepartementet har ryddet plass til psykisk helse i sine fornyede fagplaner, har bakgrunn i urovekkende tall: Hvert sjette barn har psykiske plager som nedsetter funksjonsevnen, ifølge Folkehelseinstituttet. Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser en økning av unge med psykiske plager. Tallene blant ungdomsskoleelevene var noe lavere, men halvparten av videregåendeelevene svarte at de «bekymrer seg for mye» og at «alt er et slit». 28 prosent følte seg triste, u lykkelige eller deprimerte.

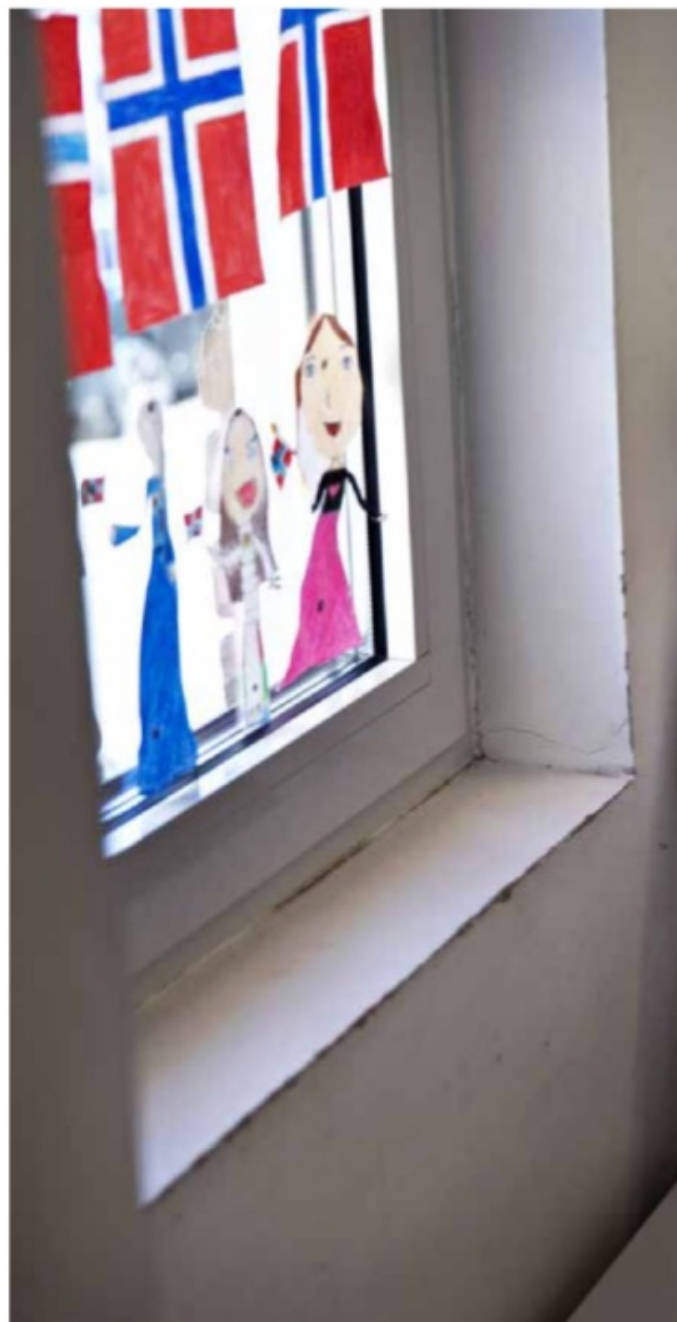
Mange unge forteller om angst, depresjon, spiseforstyrrelser og selvsykdom. Men generasjon prestasjon er ikke nødvendigvis et ungdomsfenomen, understreker Kirsten Flaten, psykologspesialist og forsker ved Høgskolen på Vestlandet. Også barneskoleelever kan ha høye forventninger til seg selv.

LYKKELIGST SOM ELLEVEÅRINGER. – Studier viser at elleveåringer er de lykkeligste i Norden, deretter blir spiralen nedadgående. Da begynner de selvkritiske holdningene å bli mer tydelige. Det dukker også opp et større press på arenaer utenfor skolen, ikke minst på sosiale medier, forklarer Flaten.

Hun viser også til studier som antyder sammenheng mellom nedsatt psykisk helse på barneskolen og at barn kommer tidligere i puberteten enn før.

I fjor kom også den første Ungdata junior-rapporten, utprøvd i Asker og Bærum. Elevundersøkelsen som ble utført blant elever mellom 10 og 12 år, viste blant annet at angsten for prøver eller presentasjoner for mange starter allerede i femte klasse og er mest utbredt blant jenter. Samtidig sa mange at de føler at høye prestasjoner både i fag og idrett er viktig for å passe inn sosialt.

– Det betyr at det er en god del stress i livet deres også, forklarer Flaten, som vil understreke at de fleste barn i Norge har det bra. Stress og innsats er ikke udelte negativt. – Å jobbe, for så å få til, er med på å gjøre oss lykkelige. Men om hele hverdagen består av å presse seg selv, blir det negativt. ►



↑
Livets små høydepunkter.
Elias Berg tar seg tid til å vise klassekameratene en løs tann i friminuttet.



Studier viser at elleveåringer er de lykkeligste i Norden, deretter blir spiralen nedadgående. Da begynner de selvkritiske holdningene å bli mer tydelige.

Kirsten Flaten Psykologspesialist





Når jeg er på fotballtrening og tenker at de andre er flinkere enn meg, går jeg hjem til mamma og pappa, som minner meg på at de andre nok har øvet mer. Det hjelper å vite hva røde og grønne tanker er.

Fredrik Nicolai Stang (8)

DETTE ER PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP [Førstehjelpsskrinet]

Flere norske barneskoler bruker i dag Psykologisk førstehjelp for å forebygge psykiske lidelser hos barn. Førstehjelpsskrinet skal lære elevene å takle vanskelige situasjoner på gode måter og bli kjent med eget følelsesregister. Hensikten er å hjelpe barn til å identifisere, sortere og sette ord på tanker via fargene rød og grønn.

Undervisningen foregår på 2., 5. og 7. trinn. Den er basert på to grunnleggende undervisningstimer pr. år og et tett hjem-skole-samarbeid, der foreldrene blir involvert via foreldremøte og lekser.

Psykologisk førstehjelp er i tråd med hovedprinsippene i kognitiv terapi og er utarbeidet av psykologspesialist Solfrid Raknes. Over 15.000 fagpersoner i skole og helsetjenesten er blitt kurset i Psykologisk førstehjelp.

Andre undervisningsmodeller som legger vekt på livsmestring på barneskoletrinnene, er internasjonale Zippys venner, SMART, PALS og LINK.

KILDER: REGJERINGEN.NO, SOLFRIDRAKNES.NO.

← **Oppturer og nedturen.** Å mestre skolegårdens mange utfordringer kan være krevende. Psykologisk førstehjelp tar også for seg alle følelsene som kan dukke opp i et friminutt. – Jeg kjenner bare grønne tanker, roper Elias og slenger seg rundt en gren.

► Barnepsykologen har forsket på angst hos barn i snart 20 år. Hun sier de engstelige barna likevel er mange: 15 prosent av barn er predisponert for å utvikle angst.

– Det er en ganske stor gruppe. De er gjerne reserverte og engstelige av natur og redde for ikke å få til det som kreves av dem. De trenger ekstra hjelp til å bli trygge mennesker. Prestasjon og engstelse er ikke en god kombinasjon, det kan føre til at barnet ikke mestrer oppgaver som det klarer godt i en trygg setting. Derfor er den tidlige innsatsen i skolen så viktig.

VAR REDD FOR Å OVERNATTE BORTE. I et klasserom på Lysaker har 3A fått spørsmål om hva de er redde for. Et tyvetall armer skyter opp som blomsterstilk. Det er mye som kan engste et barnsinn: Harry Potter, stankelben, krig i Norge, spøkelser i skapet, store hunder, Minecraft og høner.

– Det er viktig å øve på ting som ikke er farlige, men som dere er redde for, forklarer helsesøster.

– Har dere prøvd på det?

Viktoria Kapitanov forteller at hun har vært redd for å overnatte borte, derfor har hun øvd på nettopp det.

– Og da jeg prøvde det, likte jeg det veldig godt og ville overnatte enda en dag! Men det passet ikke.

Det er overraskende å se hvor lite som skal til, mener Grethe Cederkvist, avdelingsleder i skolehelsetjenesten i Bærum kommune. Hun har vært med på å evaluere Psykologisk førstehjelp på 5. og 8. trinn. Evalueringen viser at mange elever har tatt verktøyet i bruk.

– For eksempel hvis de grudde seg til prøver, var lei seg, ikke fikk sove eller var i situasjoner der de trengte å utfordre seg selv. Det viste seg også at noen brukte psykologisk førstehjelp for å hjelpe venner som hadde det vanskelig, utdyper Cederkvist.

Hun mener elevene har fått en forståelse av at det går an å gjøre noe selv for å få det bedre.

SKAL FORNYE LÆREPLANENE. At det blir stør-

re fokus på psykisk helse allerede i barneskolen, bekrefter seniorrådgiver Dag Johannes Sunde i prosjektgruppen i Utdanningsdirektoratet som jobber med fornyelsen av lærerplanene. Sunde mener en god start har stor betydning for hvordan elevene vil mestre et 13 år langt skoleløp.

– Utvalget vil blant annet diskutere hvordan vi kan dempe forventningspresset når barna starter på skolen. Vi skal se på hvordan vi kan ta med oss gode erfaringer fra barnehagen og i større grad la barn få lov til å være barn, sier han.

Det er for tidlig å si noe om hvordan temaet folkehelse og livsmestring konkret vil inngå i de endelige lærerplanene, men det vil undervises i psykisk helse i naturfag, samfunnsfag, RLE, kroppsoving og musikk.

STYGGEN PÅ RYGGEN ER EN RØD BAMSE. På Lysaker skole over 3A på å skille de positive og negative tankene fra hverandre. Akkurat nå befinner helsesøster seg i en simulert situasjon: Hun skal klatre i en høy klatrevegg og er livredd. Elevene er hennes tankebobler. I tur og orden griper de den røde eller grønne bamsen, går bort til henne og hvisker tanker inn i hodet hennes. «Tauet løser seg opp og du dør.» «De som skal sikre deg, er skikkelig dårlige til det.» Men til slutt vinner de grønne tankene: «Lytt til hjertet ditt, det kommer til å gå bra.» «Det er myke madrasser og puter under.»

Tredjeklassingene begynner å bli bevisst på hvordan de skal snakke til seg selv. Likevel hender det Fredrik Nicolai Stang tenker røde tanker.

– For eksempel når jeg er på fotballtrening. Jeg tenker at de andre er flinkere enn meg. Da går jeg hjem til mamma og pappa, som minner meg på at de andre nok har øvet mer. Det hjelper å vite hva røde og grønne tanker er, forklarer åtteåringen.

Thea Sophie Eidberg på pulten bak tenker ofte den beste tanken.

– Noen ganger har vi ukesluttprøve, og hvis jeg har glemt å øve på ordene, blir jeg nervøs. Da velger jeg å tenke de grønne tankene. Sier til meg selv at jeg får gjøre mitt beste og skrive slik jeg tror det skrives, forklarer hun og tar ►

Å kjenne ubehag eller stress er helt vanlig. Hvis vi normaliserer disse følelsene, gir vi barna de rette forutsetningene for å håndtere dem.

Kirsten Flaten Psykologspesialist

► en konsentrert tenkepause.

– Men jeg kan bli både redd og lei meg hvis jeg ikke får være med og leke. Da frykter jeg at jeg skal miste vennene mine. Da kan de røde tankene komme.

ER FÆRRE TESTER LØSNINGEN? Thea Sophie Eidberg er ikke alene om å grue seg til å ha prøve. Er det på tide også å gjøre noe med testregimet i skolen dersom man vil senke presset på dagens unge?

Seniorrådgiver Dag Johannes Sunde understreker at lærerne kun har plikt til å gi halvårsvurderinger og sluttvurderinger når et fag avsluttes.

– Det er ingen krav om at man skal ha en eneste test eller prøve i dagens læreplaner, men det er dessverre blitt en tradisjon i den norske skolen. De stadige karakterene kan gjøre at elevene føler press og nederlag, frykter han.

Sunde mener det er mer hensiktsmessig å gi elevene tilbakemeldinger på hva de kan gjøre for å forbedre seg.

Kunnskaps- og integreringsminister Jan Tore Sanner (H) tror ikke færre prøver nødvendigvis er løsningen for å redusere stress blant skoleelever, men vektlegger at det er viktig at skolene unngår at prøver og lekser hopper seg opp.

– Vi har fått et kunnskapsgrunnlag som peker på at det aller viktigste for å motvirke stress blant elevene er engasjerende undervisning, et sosialt og godt læringsmiljø, jevnere arbeidsbelastning og et tettere samarbeid i overgangen fra barnehage til skole. Veldig mye av stresset starter tidlig i skolen, påpeker Sanner.

KAN MISTOLKE FØLELSENE. Helsesøster Ashild Marki ved Lysaker skole er opptatt

av de stille og tilbaketrukkede barna. Og av «den klumpen i magen» mange kan gå rundt med. For barn kan mistolke følelsesreaksjoner i kroppen og for eksempel tro det er sykdom.

– De forstår kanskje ikke at de bare gruer seg til noe. Derfor er det viktig at også de yngste barna lærer seg at det som skjer i kroppen, er en følge av en følelse en har, som igjen er påvirket av tankene. Det betyr at man kan være med og snu det. Det er ikke farlig å føle seg uggen i magen når man skal presentere noe.

Noen barn vegrer seg for å gå i bursdag. Gruer seg til skoleturen. Å ikke vite hvor noen er, eller hvor de skal henge av seg jakken, kan utløse usikkerhet og engstelse. De fleste vokser det av seg. Men for mange kan angsten følge dem hele skoleløpet og inn i voksenlivet. Psykologspesialist Kirsten Flatens forskning viser at 60 prosent av de stille og tilbaketrukkede toåringene er stille og forsiktede når de er 11 også. Det er den utviklingen hun håper tidlig innsats i skolen kan være med på å stoppe.

– De engstelige, tilbaketrukkede og innesluttede barna kommer ofte i baldeksen. De har så lite albuer og trenger hjelp til å by litt mer på seg selv, sier barnepsykologen.

Stille barn blir ofte undervurdert i skolen. Over tid kan det påvirke hvordan de tenker om seg selv.

Flaten er glad psykisk helse og livsmestring endelig blir et læringsmål, også i barneskolen. Samtidig er hun redd for at tidlig innsats fremstiller utfordringer som et problem og er med på å sykeliggjøre vanskelige følelser.

– Å kjenne ubehag eller stress er helt vanlig. Hvis vi normaliserer disse følelsene, gir vi barna de rette forutsetningene for å håndtere dem.





Den følelsen. Oline Søndrol Eide rekker opp hånden for å forklare med hele seg hvordan hun føler at sinne kan få hodet og kroppen til nærmest å eksplodere.

Fire om røde og grønne tanker



OLINE SØNDROL EIDE

– Da jeg skulle hoppe fra femmeren i svømmingen på skolen, begynte jeg å tenke røde tanker: Å nei, dette tror jeg ikke går så bra akkurat. Hva om jeg slår meg? Hva om det blir mageplask? Men så tenkte jeg de grønne tankene: Dette går sikkert bra, ikke tenk, bare hopp. Adios! Og så hoppet jeg.



EMILIE TARROU VIKHAMAR

– Noen ganger, hvis jeg føler meg utestengt fra leken, blir jeg lei meg og redd for å miste vennene mine. Da sier jeg ofte fra til en voksen. Men noen ganger sier jeg det ikke. Da kan jeg få mange tanker i hodet og går og lur på hvorfor jeg ikke fikk være med i flere dager. Da er det kanskje bedre å gå bort og spørre om hva som har skjedd. Det er fint å ha lært om røde og grønne tanker. Hvis man vet hva man føler, kan man også gjøre noe med det.



WILLIAM LARWIK BRYN

– Jeg kan bli fort sint. Jeg er ikke langsint, men det kan bli store krangler av småting, som jeg henger meg opp i. På fotballbanen, for eksempel. Og så kan jeg bli sint når jeg krangler med foreldrene mine og søsteren min. Noen ganger går jeg inn på rommet mitt, på badet eller ut i hagen og begynner å spille fotball. Det hjelper, for da får jeg sparket på noe. Samtidig som jeg gjør noe jeg synes er gøy. Men jeg har aller mest grønne tanker. Akkurat nå er jeg boblende glad fordi naboene har fått hunder, som kommer for å leke i hagen vår.



THEA SOPHIE EIDBERG

– Jeg blir sint hvis noen ertes meg. Sinne er en ubeskrivelig følelse. Jeg er ikke en sånn som sier fra; jeg tar igjen. Men det hjelper å lære om røde og grønne tanker. Det er deilig å slippe ut alt jeg føler, at jeg ikke går med hemmeligheter inni