ÅLESUND KOMMUNE

Psykisk helse på timeplanen

Kurs i psykisk helse for 14-åringar i Ålesund kommune

Prosjekt støtta av Extrastiftelsen

v/prosjektleiar anne.hilde.lystad@alesund.kommune.no

Bakgrunn for prosjektet:

- Behov i skulen
- Utvikling av kurs m/evaluering
- Tidlegare program «Alle har en psykisk helse», «psykisk helse i skolen»-satsinga
- Eige prosjekt i kommunen – Extrastiftelsen og Mental Helse
- Revidering av kunnskapsløftet – psykisk helse inn i generell del

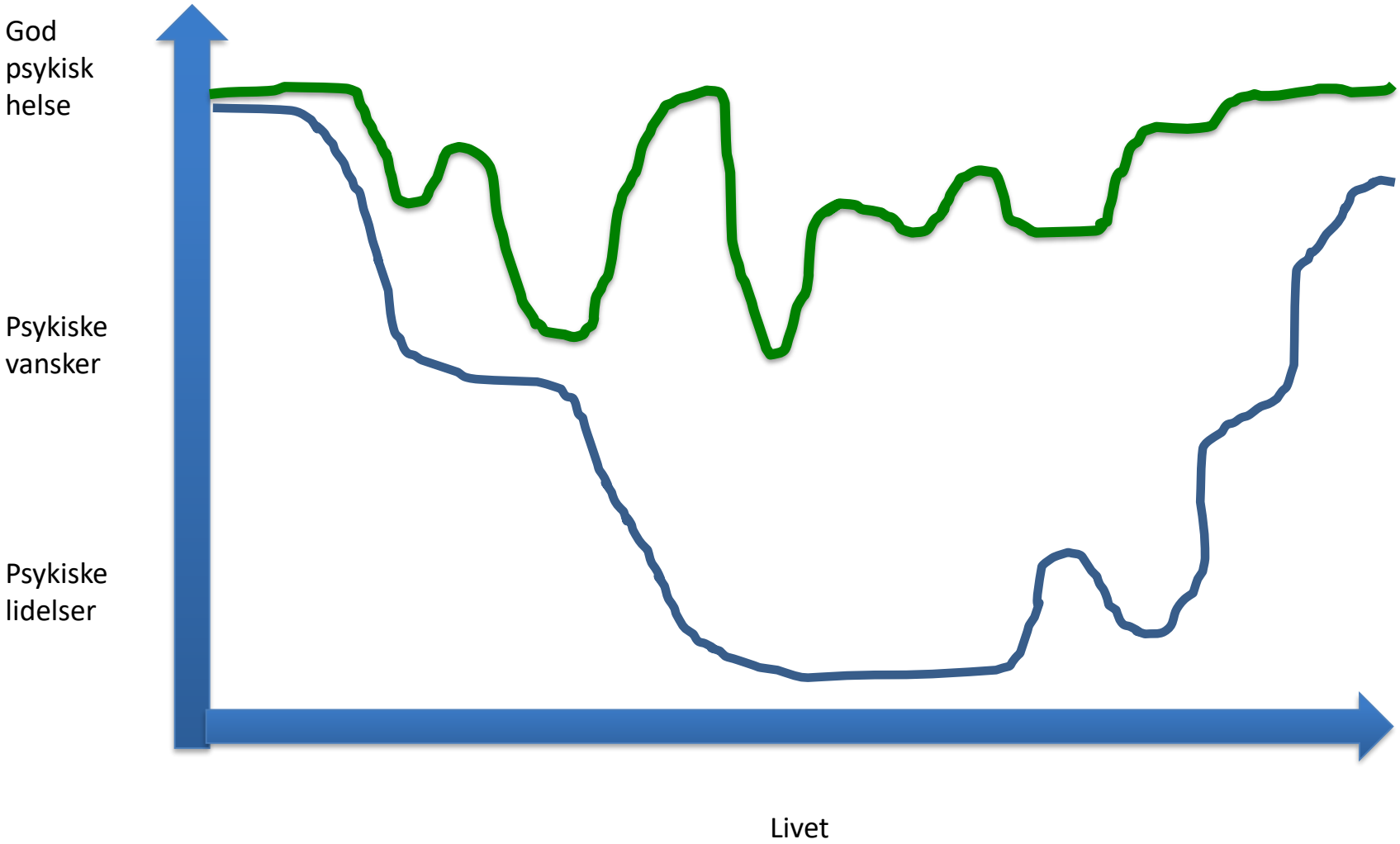
Innhald i kurspakken

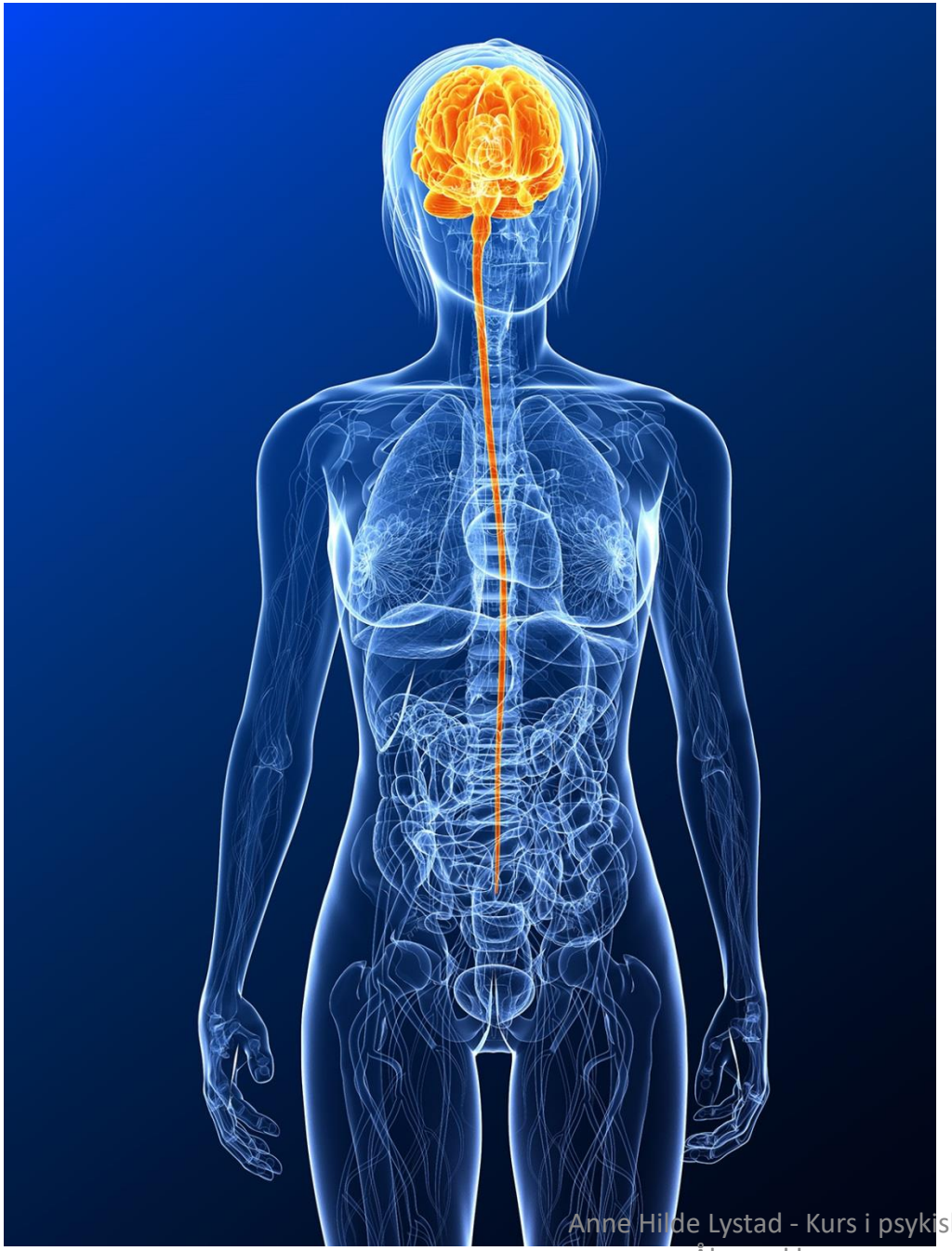
- Planlegging med lærarar
- Forarbeid i klassene
- Brev til foreldre
- Personalkurs
- Elevkurs 3 x 2 timar
- Foreldrekurs
- Evaluering med lærarar
- Evt fokusgruppeintervju med elevar
- Oppfølging av enkeltelevar etter behov

Kursdag 1

Følelsesfjøs

Psykisk helse





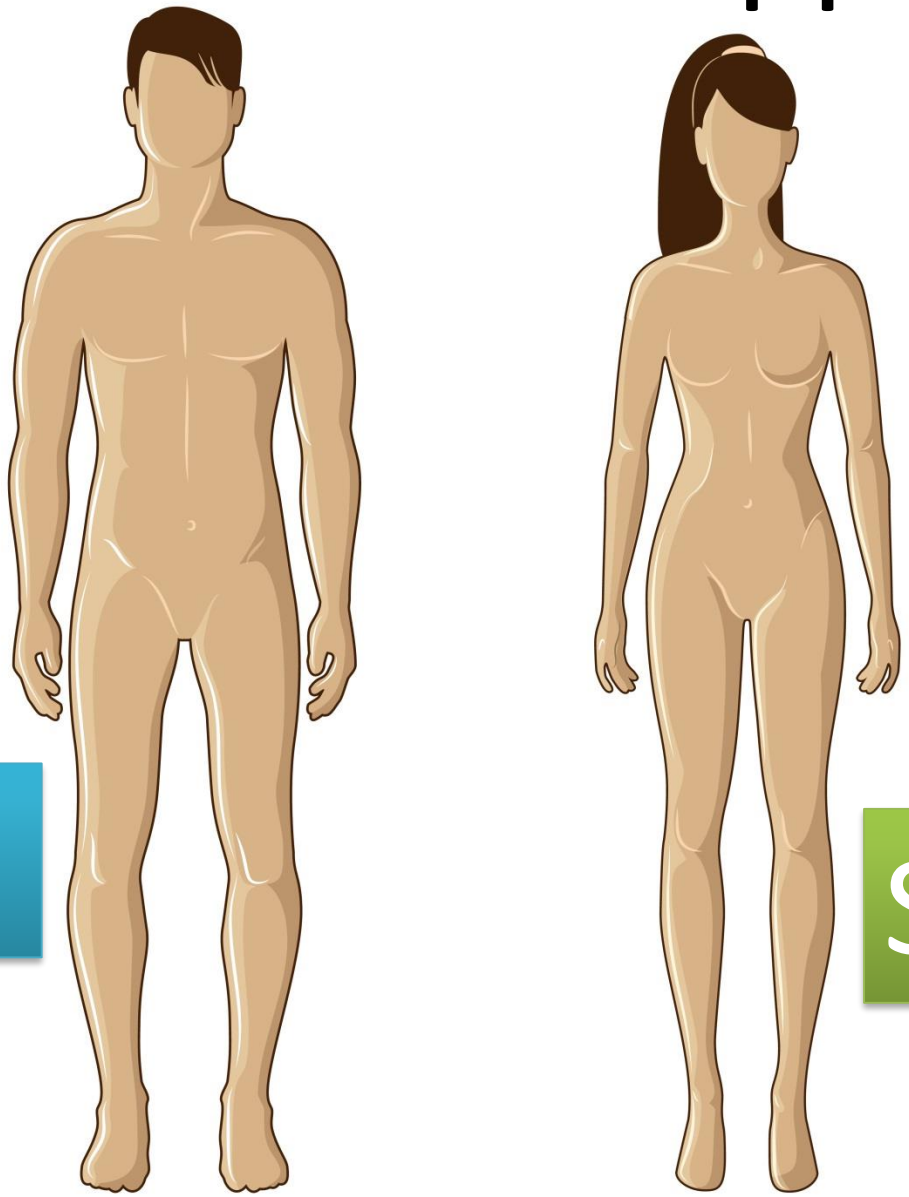
Alfred og skyggen

Følelser i kropp

Sint

Redd

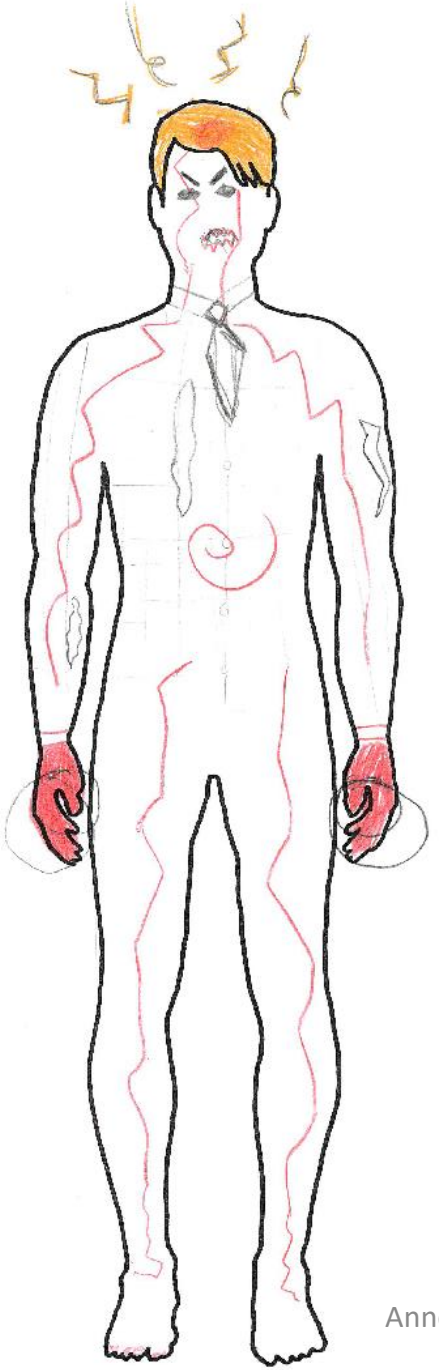
Forelska

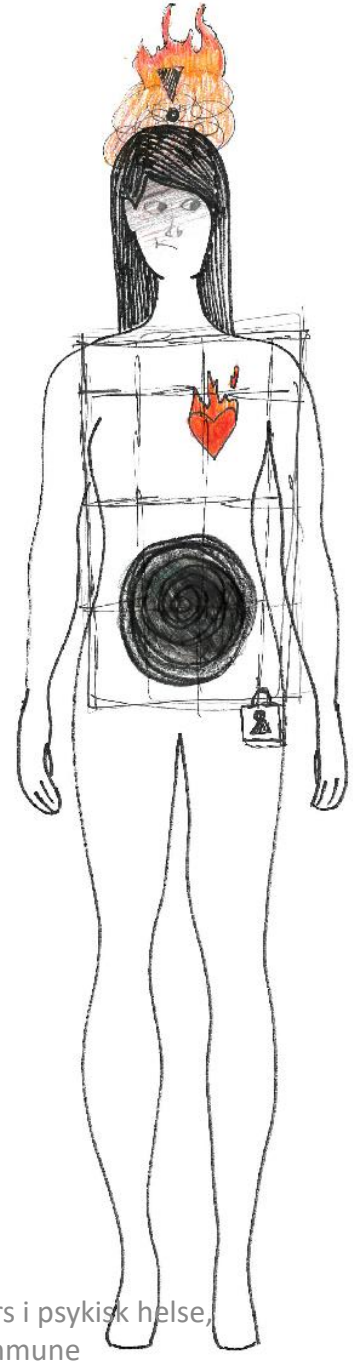


Trist

Glad

Skam



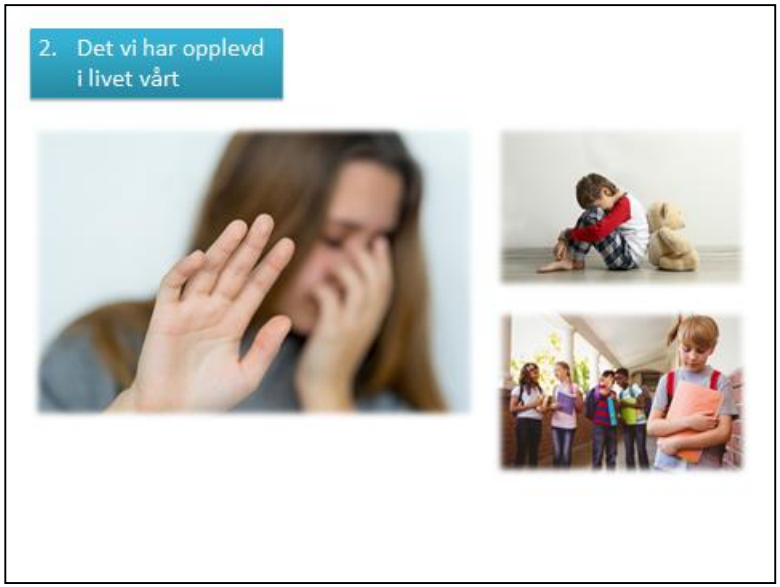


Ikke tro på alt du tenker!

Kursdag 2

Kva påverkar den psykiske helsa vår?

Kvifor får nokon det verre med tankar og følelsar enn andre?



bekymring

kjede seg

stress

uro

trist

føle seg mislykket

føle seg utenfor

skam

engstelig

panikkanfall

Slik orker man jo ikke å ha det! Og hva gjør man da?

Trøstespise

Spise for lite

Trene for mye

Kjempe for å bli «perfekt»

Ruse seg

Isolere seg

Spille hele natta

Være sint på seg selv og andre

Slutte på ting

Risikoatferd på nett

Skade seg selv

Tanker om å dø

The black dog

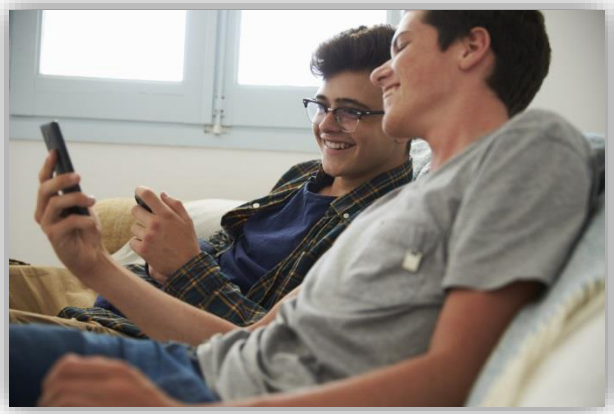
Hvor kan vi få hjelp?

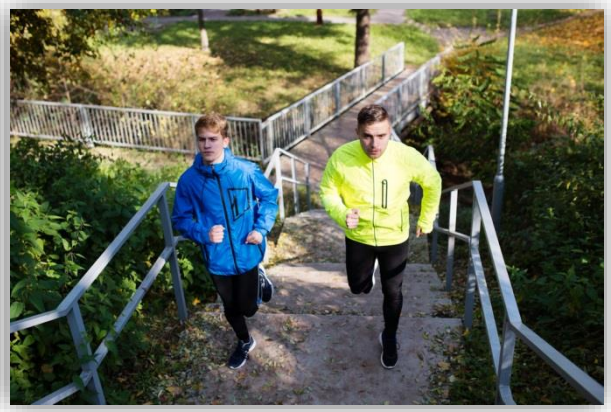
Moa Helsehus:
Helsestasjon for ungdom
Psykiatriske sykepleiere
Ungdomsveileder
Psykolog
- Ta kontakt selv, eller via foreldre/lærer/ helsesøster

BUP:
Utredning og behandling
Psykologer, leger, pedagoger, miljøterapeuter
- Ta kontakt med fastlege for henvisning

UPS:
En sykehusavdeling for ungdommer som trenger innleggelse for å bli ivaretatt noen dager
- lege/legevakt henviser

Hva kan venner gjøre for andres psykiske helse?





Kursdag 3

Hva kan jeg gjøre for å ha god psykisk helse?

Frosketid

Anne Hilde Lystad - Kurs i psykisk helse,
Ålesund kommune

Få nok søvn ☺

Vær i aktivitet ☺

Få i deg næring ☺

Snakk med noen ☺
«Delt glede er dobbel glede
Delt smerte er halv smerte»

Når jeg føler meg slik:	Og vil føle meg slik:	Da gjør jeg dette:

Anne Hilde Lystad - Kurs i psykisk helse,
Ålesund kommune

Kl.24.00 Sove	Kl 1.00 …	Kl 2.00 …	Kl.3.00 …	Kl.4.00 …	Kl.5.00 …
Kl.6.00 …	Kl.7.00 Våkne, stå opp, spise frokost, stelle meg, lage matpakke, dra til skolen	Kl.8.00 Skole!	Kl.9.00 …	Kl.10.00 …	K.11.00 …
Kl.12.00 …	Kl.13.00 …	Kl.14.00 Tid du selv kan bestemme over ☺		Kl.16.30 Middag	Kl.17.00 Lekser
Kl.18.00 Lekser	Kl.18.30 Tid du selv kan bestemme over ☺		Kl.21.00 Kvelds, pusse tenner, roe ned til natta…	Kl.22.00 Sovne	

Hjelpehånda:

1. **Hva skjer?** Hva er det egentlig som plager meg? Hva er problemet mitt?

2. **Følelser**: Hva gjør problemet med meg, blir jeg redd, trist, kvalm, utrygg, redd, skuffet? Å navngi følelsen roer i seg selv kroppen og signalene i kroppen vår kan samtidig hjelpe oss å forstå hva problemet gjør med oss.

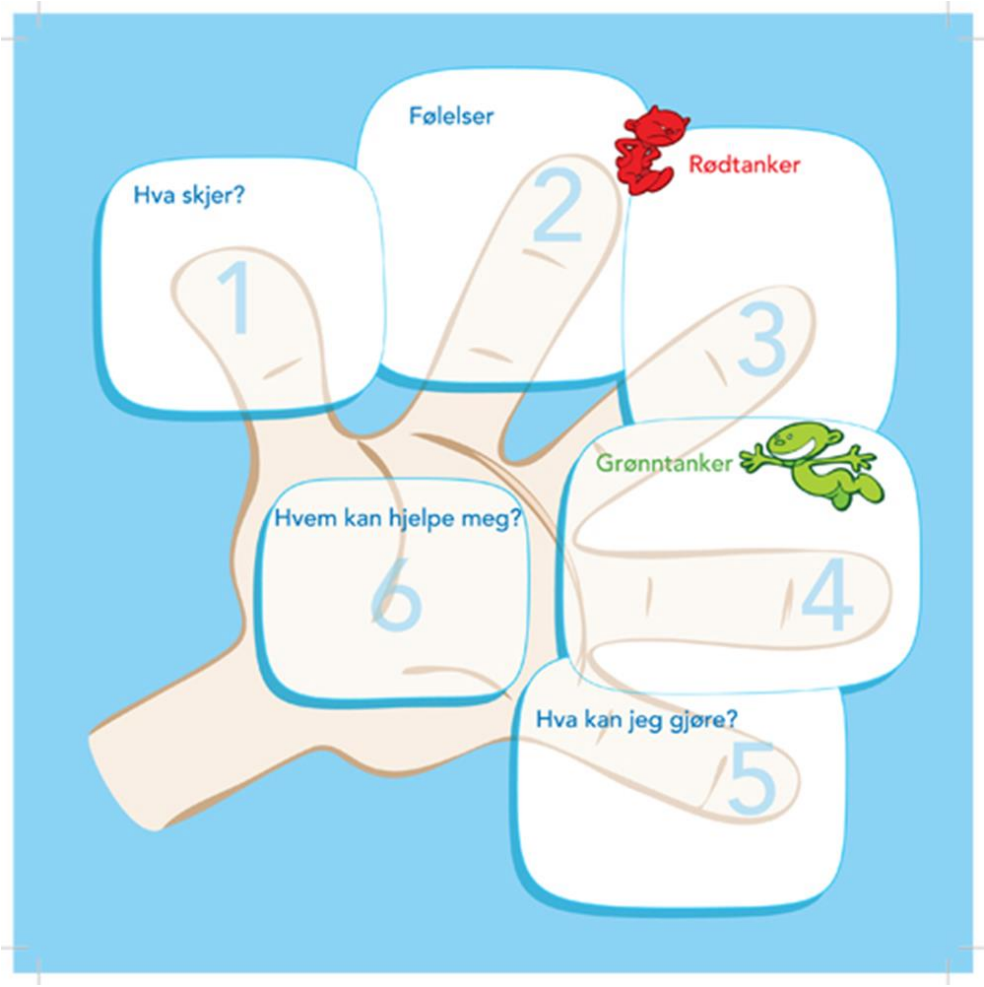
3. **Rødtanker**: Hvordan snakker jeg til meg selv (og andre) om problemet mitt. Bruker jeg tanker som gjør det verre?

4. **Grønntanker**: kan jeg finne gode hjelpsomme tanker som gjør det lettere for meg?

5. **Hva kan jeg gjøre**? Å legge en plan over hva du vil gjøre fører til at hjerne og kropp kan slappe mer av!

6. **Hvem kan hjelpe meg**? Det er lov å spørre om hjelp, og mange ganger kan det gjøre ting lettere når noen andre bidrar. Det er alltid noen som kan og vil hjelpe!

Film: Å prøve og feile



It’s OK

Forsking på kurset

- Elevevaluering frå januar 2015-des 2016
- Elevundersøkelse til master vår 2017
- Effektstudie før/etter haust 2017
- Ny undersøkelse 2018

Elevevaluering av kurset om psykisk helse

Er du gutt: ☐ **eller jente:** ☐

Hva tror du vil bli mest nyttig for deg videre fra dette kurset? Sett så mange kryss som du vil:

☐ Hvordan virker vi psykisk: hjerne og kropp, tanker og følelser

☐ Hvordan roe ned kroppen når en er urolig

☐ Røde og grønne tanker- «hjelpehånden»

☐ Kunnskap om ulike psykiske lidelser

☐ Hva jeg kan gjøre for å ha en god psykisk helse

☐ Hvordan være en god venn for en som sliter psykisk

Hvilke metoder lærte du mest av? Sett så mange kryss som du vil:

☐ Film om temaet

☐ Øvelser i gruppe

☐ Snakke sammen 2 og 2

☐ Undervisning

☐ Avslapningsøvelse

☐ «Hjelpehånd», røde og grønne tanker

Hvor viktig synes du det er at elever på ungdomsskolen får lære om temaet psykisk helse?

☐ Svært viktig

☐ Viktig

☐ Litt viktig

☐ Ikke viktig

Dette skjemaet er anonymt, du <u>trenger ikke</u> skrive navnet ditt her, men:

Vi vet at mange kan ha et ønske om å snakke med noen etter å ha jobbet med temaet psykisk helse på skolen. *Ønsker **DU** å snakke med helsesøster eller en av oss som har holdt kurset så skriv navnet ditt her:* ⇩ Denne delen av arket blir klippet av før vi ser på de andre svarene dine.

Navn:……

Elevane er mest opptatt av korleis dei kan vere ein god ven, og kva dei kan gjere for å ha god psykisk helse

Kva trur du vil bli mest nyttig for deg vidare frå dette kurset? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Korleis vere ein god ven for ein som slit psykisk	65%	59%	73%	100%
Kva eg kan gjere for å ha god psykisk helse	64%	61%	66%	100%
Korleis roe ned kroppen når ein er uroleg	59%	51%	66%	67%
Korleis verkar vi psykisk: hjerne og kropp, tankar og følelsar	47%	47%	48%	50%
Raude og grøne tankar – «hjelpehanda»	40%	41%	40%	17%
Kunnskap om psykiske lidingar	39%	38%	41%	33%

Film og det å sjølv jobbe med temaet synes elevar dei lærer mest av

Kva metodar lærte du mest av? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Film om temaet	80%	77,3	82,3	83,3
Snakke saman 2 og 2	44%	42,7	46,1	50
Undervisning	39%	38,7	39,7	16,7
Øvingar i gruppe	38%	34,7	43,3	16,7
Avslapningsøving	38%	36,7	38,3	50
Hjelpehanda, raude og grøne tankar	31%	30	31	33

84 % synes det er viktig eller svært viktig at elevar får lære om psykisk helse på skulen!

Kor viktig synes du det er at elevar på ungdomsskulen får lære om temaet psykisk helse?	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Svært viktig	43,8	34	55,3	83,3
Viktig	40,7	47,3	31,9	16,7
Litt viktig	9,8	10.7	9,2	0
Ikkje viktig	5,7	8	3,5	0

Hei ☺

Snart skal du sammen med klassa di delta på «kurs i psykisk helse» her på skolen. I 6 skoletimer vil du få lære om tanker og følelser, om å ha det bra, mindre bra eller vondt psykisk, om det å være en god venn for andre og om hva du kan gjøre for å ha god psykisk helse. Du trenger ikke grue deg til disse timene, for det blir ikke slik at du trenger å fortelle noe om deg selv som du ikke vil dele eller noe. Læreren din skal også være der. Vi skal se noen små filmsnutter, jobbe med ulike oppgaver og vi som holder kurset vil fortelle og forklare litt. De fleste elever bruker å si at de synes at elever bør få slike timer på skolen.

Før vi møtes håper vi at du vil svare på disse spørsmålene. Det du svarer nå viser omtrent hvor mye du vet om psykisk helse før kurset. Etter kurset skal du svare på de samme spørsmålene en gang til slik at vi kan se hvor mye dere lærer av et slikt kurs.

Vi bruker svarene til å lage best mulig kurs og for å forske på det å undervise elever i psykisk helse.

Du skal IKKE skrive navnet ditt på arket for dette skal være helt anonymt!

Takk for at du svarer så godt du kan! – Vi sees snart ☺

	Sett kryss for hvilket kjønn du er:	Jente:		Gutt:		Annet:	
		Sett kryss i den ruta som passer best for deg:					
		Lite	Litt	Sånn passe	Ganske mye	Mye	
1.	Hvor mye vet du om *hva* psykisk helse er?						
2.	Hvor mye vet du om *hvor* man kan få *hjelp* dersom man har det vondt psykisk?						
3.	Hvis/når du har vonde tanker og følelser, hvor mye vet du om *hvordan* du kan *få det bedre*?						
4.	Hvis du har en venn som du er bekymret for, hvor mye vet du om hva du kan gjøre for å *være en god venn*?						
5.	Hvor mye tror du at du får bruk for det du skal lære på kurset?						

Hei ☺

Nå har du deltatt på «kurs i psykisk helse». Før vi startet svarte du på spørsmål som lignet på disse, og nå ønsker vi at du svarer en gang til. Vi bruker svarene til å lage best mulig kurs for dere elevene. Disse arkene blir også spart på slik at vi eventuelt kan bruke dem til å forske litt etter hvert. Da kan vi finne ut hva dere elevene lærer av kurset og dermed hvordan voksne best kan lage god undervisning til senere elever om dette temaet.

Du skal IKKE skrive navnet ditt her for dette skal være helt anonymt!

Takk for at du svarer så godt du kan! ☺

	Sett kryss for hvilket kjønn du er:	Jente:		Gutt:		Annet:	
		Sett kryss inni den ruta som passer best for deg:					
		Lite	Litt	Sånn passe	Ganske mye	Mye	
1.	Hvor mye vet du om *hva* psykisk helse er?						
2.	Hvor mye vet du om *hvor* man kan få *hjelp* dersom man har det vondt psykisk?						
3.	Hvis/når du har vonde tanker og følelser, hvor mye vet du om *hvordan* du kan *få det bedre*?						
4.	Hvis du har en venn som du er bekymret for, hvor mye vet du om hva du kan gjøre for å *være en god venn*?						
5.	Hvor mye tror du at du får bruk for det du har lært på kurset?						

----------Denne delen klipper vi av før vi ser hva du har svart over, det er fremdeles anonymt!----------

Mange har en del tanker eller spørsmål etter våre kurs. Har du det? Ønsker du en liten samtale alene en dag, med en av oss eller med helsesøster?

HVIS du ønsker dette så kryss av om du ønsker å snakke med:

Helsesøster ☐ Anne Hilde ☐

OG skriv navnet ditt her _____

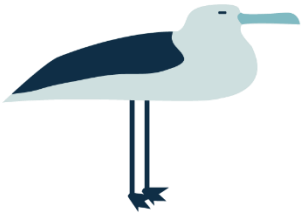
Kva ønsker vi å vite i neste undersøkelse?

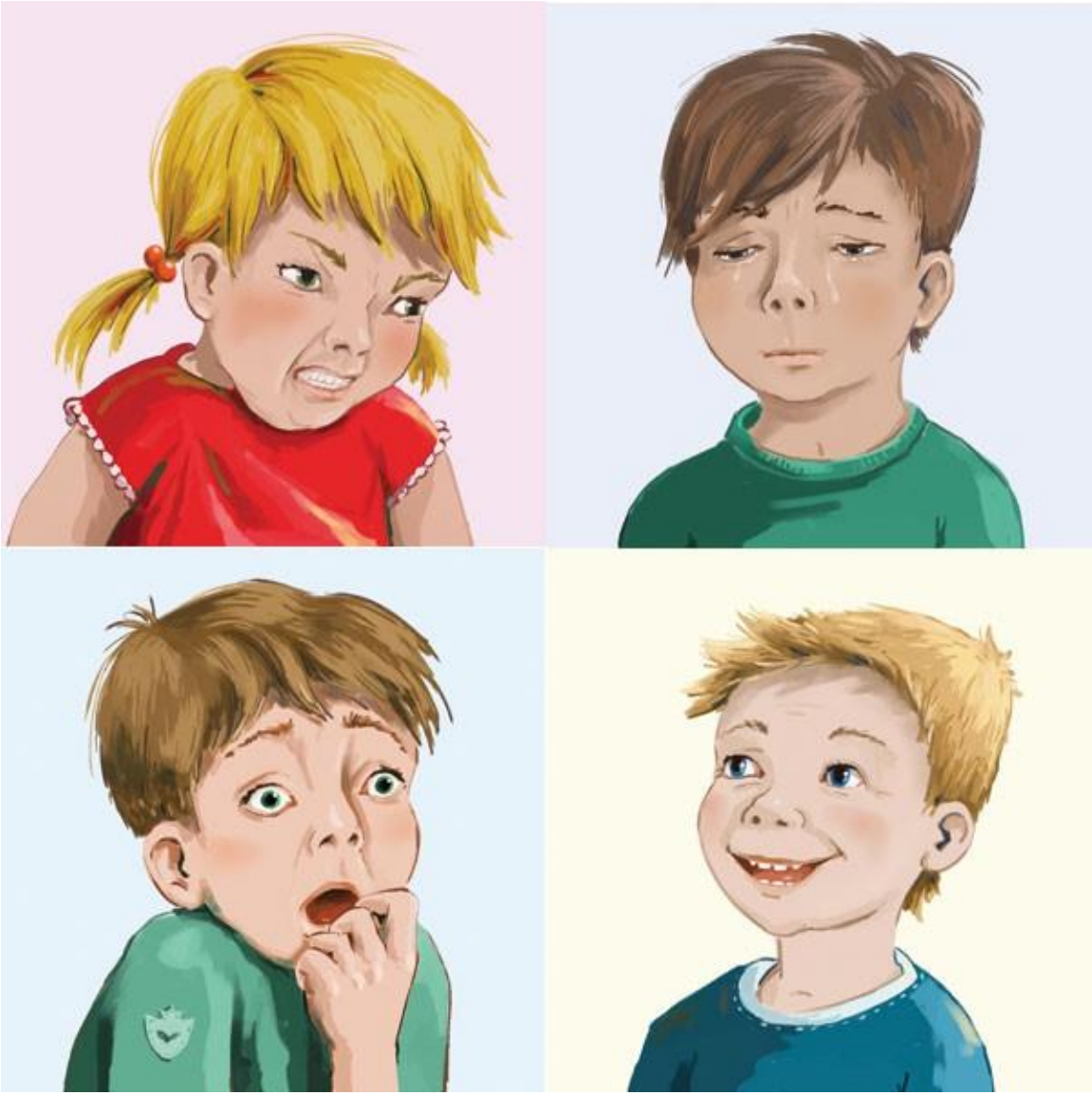
Hvordan kan foreldre støtte barn si psykiske helse?

- Tilbud om foreldrekurs på barnehagar, barneskular og ungdomskular

- Kunnskap om utvikling av reguleringssystemet fra baby til voksen, og voksne si rolle for at barn skal lære å handtere tanker og følelsar på ein hensiktsmessig måte frå dei er små

- Stort fokus på å trene voksne til å *bekrefte følelser* FØR vi avleder eller løser problem





Bekrefte følelsar:

1. Kva følelse er det barnet mitt gir uttrykk for?
2. «gå inn i» følelsen, men i lavere styrkegrad
3. Sett navn på følelsen og sei at det er greit, at du forstår at barnet kjenner det slik
4. Så kan du hjelpe barnet med problemet, avlede eller komme med forslag til løysing!