

# Innhold

|   |           |
|---|-----------|
| Forord . . . . .  | 13        |
| <b>Introduksjon</b>   |           |
| <b>Psykisk helse i skolen . . . . .</b>   | <b>15</b> |
| <i>Edvin Bru, Ella Cosmovici Idsøe og Klara Øverland</i>  |           |
| Psykiske helseplager – en betydelig utfordring . . . . .  | 16        |
| Psykiske helse – et ansvar for hele samfunnet . . . . .   | 17        |
| Skolen og barns og unges psykiske helse . . . . .   | 18        |
| Skolen kan formidle hjelp . . . . .   | 18        |
| Skolemiljøet – ett av flere forhold som har betydning for barns<br>og unges psykiske helse . . . . .  | 18        |
| Faglig læring og psykisk helse – to sider av samme sak . . . . .                                      | 20        |
| Bokens hensikt og kapitler . . . . .  | 22        |
| De enkelte kapitlene . . . . .  | 22        |
| Kunnskap gir åpenhet og aksept . . . . .  | 25        |
| <b>Kapittel 1</b>   |           |
| <b>De stille elevene . . . . .</b>  | <b>28</b> |
| <i>Erik Paulsen og Edvin Bru</i>  |           |
| Ulike grupper av stille eller mindre sosialt deltakende elever . . . . .                              | 29        |
| Elever med introvert personlighet . . . . .   | 30        |
| Sjenerte eller sosialt utrygge elever . . . . .   | 32        |
| Elever som trekker seg unna sosial samhandling på grunn av<br>nedstemthet eller depresjon . . . . .   | 33        |
| Elever som strever med sosial kompetanse . . . . .  | 34        |
| Konsekvenser av å være stille og sosialt tilbakeholden i skolen . . . . .                             | 34        |
| Konsekvenser for elever med introvert personlighet . . . . .  | 35        |
| Konsekvenser for elever som er sjenerte eller sosialt utrygge . . . . .                               | 36        |
| Hvordan kan lærere hjelpe/tilrettelegge læringsmiljøet for sosialt<br>tilbakeholdne elever? . . . . . | 37        |

|   |    |
|---|----|
| Generelle tiltak – sosial støtte . . . . .                            | 38 |
| Spesifikke tiltak for elever med introvert personlighet. . . . .      | 38 |
| Spesifikke tiltak for sjenerte eller sosialt utrygge elever . . . . . | 39 |
| Oppsummering . . . . .  | 41 |

## Kapittel 2

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Angst</b> . . . . . | 45 |
|------------------------|----|

*Klara Øverland og Edvin Bru*

|   |    |
|---|----|
| Utbredelse . . . . .  | 45 |
| Identifisering av angstsymptomer. Hvordan kan lærere oppdage angst? . . . . .         | 46 |
| Tegn på angst . . . . .   | 46 |
| Ulike typer angst . . . . .   | 47 |
| Separasjonsangst . . . . .  | 48 |
| Generalisert angst (GAD) . . . . .  | 49 |
| Sosial angst . . . . .  | 49 |
| PTSD-angst . . . . .  | 51 |
| Panikkangst . . . . .   | 51 |
| Å gjenkjenne tegn på angst. . . . .   | 52 |
| Hvordan kan læreren hjelpe engstelige elever? . . . . .                               | 53 |
| Struktur, forutsigbarhet og opplevelse av kontroll. . . . .                           | 54 |
| Elevmedvirkning . . . . .   | 54 |
| Relasjoner til medelever . . . . .  | 55 |
| Relasjonen mellom lærer og elev. . . . .  | 56 |
| Engstelige elever trenger å bli utfordret. . . . .                                    | 58 |
| Prestasjonsangst . . . . .  | 59 |
| Hva kan gjøres for å hjelpe elever med prestasjonsangst? . . . . .                    | 60 |
| Håndtering av angstepisoder . . . . .   | 62 |
| Samarbeid med familien og spesialisthelsetjenesten, psykolog og helsesøster . . . . . | 64 |
| Oppsummering . . . . .  | 65 |

## Kapittel 3

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>Depresjon</b> . . . . . | 70 |
|----------------------------|----|

*Edvin Bru, Margit Garvik, Klara Øverland og Thormod Idsøe*

|  |    |
|--|----|
| Forekomst . . . . .  | 71 |
| Risikofaktorer. . . . .  | 71 |
| Kjennetegn/symptomer . . . . .   | 73 |
| Konsekvenser . . . . .   | 75 |
| Konsekvenser for læringsarbeidet og sosial funksjon i skolen . . . . . | 75 |

|   |    |
|---|----|
| Hva kan skolen og lærerne gjøre for å hjelpe deprimerte elever? . . . . .                                 | 76 |
| Støttende relasjoner i skolen er særlig viktig for deprimerte elever .                                    | 76 |
| Hjelp til å redusere negativ grubling og fremme optimisme . . . . .                                       | 77 |
| Hjelp i forhold til konsentrasjonsvansker og unngåelsesstrategier . .                                     | 79 |
| Hjelp i forhold til negative forventninger om mestring<br>av skolearbeidet . . . . .                      | 80 |
| Hjelp i forhold til manglende energi . . . . .  | 81 |
| Skolen kan hjelpe i rekrutteringen til lavterskeltilbud for elever<br>med symptomer på depresjon. . . . . | 82 |
| DU – depresjonsmestring for ungdom . . . . .  | 83 |
| Selvskading og selvmordstanker . . . . .  | 84 |
| Hva kan læreren gjøre ved oppdagelse av selvskading? . . . . .  | 85 |
| Oppsummering . . . . .  | 87 |

#### Kapittel 4

|  |     |
|--|-----|
| <b>Skolevegring</b> . . . . .                          | 93  |
| <i>Trude Havik</i>                                     |     |
| Hva er skolevegring? . . . . .                         | 94  |
| Komplekse grunner til fravær og skolevegring . . . . . | 95  |
| Konsekvenser . . . . .                                 | 96  |
| Tiltak . . . . .                                       | 96  |
| Forebyggende tiltak . . . . .                          | 97  |
| Mestringsorientert læringsmiljø . . . . .              | 99  |
| Hjem–skole-samarbeid. . . . .                          | 99  |
| Tidlig identifisering og intervensjoner . . . . .      | 100 |
| Tilrettelegging . . . . .                              | 100 |
| Sosiale ferdigheter . . . . .                          | 101 |
| Mobbing . . . . .                                      | 101 |
| Samarbeid hjem–skole og med støttefunksjoner . . . . . | 101 |
| Overgangssituasjoner . . . . .                         | 102 |
| Gradvis tilbakeføring . . . . .                        | 103 |
| Hjemmeundervisning . . . . .                           | 103 |
| «Normal» hverdag . . . . .                             | 103 |
| Målrettede intervensjoner. . . . .                     | 104 |
| Samarbeid med støttefunksjonene . . . . .              | 104 |
| Oppsummering . . . . .                                 | 105 |

**Kapittel 5****Mobbing i et traumeperspektiv . . . . . 109***Ella Cosmovici Idsøe og Thormod Idsøe*

Hva er mobbing? . . . . . 110

Hvem er de som blir mobbet? . . . . . 111

Pass på! . . . . . 112

Konsekvenser av å bli mobbet . . . . . 112

Mobbing og traumesymptomer . . . . . 113

Hvordan kan man hjelpe dem som har blitt mobbet? . . . . . 115

Tradisjonell behandling . . . . . 115

Hva kan man gjøre i skolen? . . . . . 116

Praktiske tips for hva skoler/lærere kan gjøre . . . . . 119

**Kapittel 6****Barn med tilknytningsvansker – hvordan kan læreren være en****ressurs? . . . . . 125***Heidi Jacobsen*

Hvorfor er det viktig å ha fokus på tilknytning i skolen? . . . . . 126

Tilknytningsteori . . . . . 127

Indre arbeidsmodeller . . . . . 128

Tilknytningsmønstre . . . . . 129

Barns tilknytning og skolesituasjonen . . . . . 131

Indre arbeidsmodeller hos læreren . . . . . 133

Circle of Security i skolen . . . . . 134

Bruk av trygghetsirkelen i skolen . . . . . 136

«Haimusikk» . . . . . 138

Samarbeid mellom hjem og skole . . . . . 139

Oppsummering . . . . . 139

**Kapittel 7****Spiseforstyrrelser hos skoleelever – hva bør lærere vite, og hva****kan de gjøre? . . . . . 143***Kristine Rørtveit og Haldis Økland Lier*

Hva bør en lærer vite om spiseforstyrrelser? . . . . . 143

Diagnoser . . . . . 144

Forekomst . . . . . 145

Årsaker . . . . . 146

Kjennetegn og konsekvenser . . . . . 147

Behandling . . . . . 148

Hvordan kan en lærer hjelpe en elev med spiseforstyrrelse? . . . . . 149

|   |     |
|---|-----|
| Hva kan en lærer gjøre ved mistanke om at en elev har<br>spiseforstyrrelse? . . . . . | 151 |
| Oppfølging og tiltak i skolen . . . . .   | 152 |

## Kapittel 8

|  |            |
|--|------------|
| <b>Alvorlige atferdsvansker – forskning og tiltak relatert til<br/>skolekonteksten . . . . .</b> | <b>156</b> |
| <i>Pål Roland, Klara Øverland og Liv Jorunn Byrkjedal-Sørby</i>                                  |            |
| Kjennetegn på alvorlige atferdsvansker . . . . .   | 157        |
| Vanskelig temperament . . . . .  | 158        |
| Autoritetsmotstand . . . . .   | 158        |
| Aggresjon . . . . .  | 158        |
| Grad av empati . . . . .   | 159        |
| Identifisering og konsekvenser av alvorlige atferdsvansker . . . . .                             | 160        |
| Risikofaktorer – relatert til skolen . . . . .   | 161        |
| Svak impulskontroll . . . . .  | 162        |
| Læring av negativ atferd . . . . .   | 162        |
| Svake skoleprestasjoner . . . . .  | 163        |
| Skoler med svake felles strukturer . . . . .   | 163        |
| Tiltak . . . . .   | 163        |
| Autoritative voksne . . . . .  | 164        |
| Teamarbeid, intersubjektivitet og samarbeid med eksterne . . . . .                               | 165        |
| Foreldresamarbeid . . . . .  | 167        |
| Tilpasset opplæring og inkludering . . . . .   | 168        |
| Håndtering av eskalerende aggresjon . . . . .  | 169        |
| Oppsummering . . . . .   | 171        |

## Kapittel 9

|  |            |
|--|------------|
| <b>ADHD . . . . .</b>                          | <b>176</b> |
| <i>Nina Holmen</i>                             |            |
| Hva er ADHD? . . . . .                         | 176        |
| Årsaker . . . . .                              | 177        |
| Forekomst . . . . .                            | 177        |
| Kjennetegn ved de tre typene av ADHD . . . . . | 178        |
| Komorbiditet . . . . .                         | 180        |
| Tourettes syndrom . . . . .                    | 180        |
| Atferdsvansker . . . . .                       | 181        |
| Diagnostisering . . . . .                      | 181        |
| Behandling og tiltak . . . . .                 | 182        |
| Konsekvenser for familien . . . . .            | 182        |

|   |     |
|---|-----|
| Sosial kompetanse og relasjon til jevnaldrende . . . . .            | 183 |
| Konsekvenser for læringsarbeidet . . . . .                          | 185 |
| Selvregulering og motivasjon . . . . .                              | 185 |
| Eksekutive funksjoner – hjernens administrerende direktør . . . . . | 186 |
| Tiltak i skolen . . . . .   | 187 |
| Betydningen av gode, trygge relasjoner til lærerne . . . . .        | 187 |
| Hvordan tilrettelegge for kjernesymptomene? . . . . .               | 188 |
| Hvordan takle impulsiviteten? . . . . .                             | 189 |
| Hvordan takle uoppmerksomhet? . . . . .                             | 190 |
| Hvordan tilrettelegge for struktur og forutsigbarhet? . . . . .     | 191 |
| Bygg positiv selvfølelse . . . . .                                  | 192 |
| Foreldresamarbeid . . . . .   | 193 |
| Oppsummering . . . . .  | 193 |

## Kapittel 10

|  |            |
|--|------------|
| <b>Ungdom og rusmiddelbruk . . . . .</b> | <b>196</b> |
|--|------------|

*Inger Eide Robertson, Ingrid R. Strømsvold og Sven Gustafsson*

|  |     |
|--|-----|
| Introduksjon . . . . .                             | 196 |
| Sammenheng og utbredelse . . . . .                 | 197 |
| Kjennetegn. . . . .                                | 200 |
| Konsekvenser ved bruk av rusmidler. . . . .        | 203 |
| Tiltak i skolen . . . . .                          | 205 |
| Tjenestene . . . . .                               | 208 |
| Avslutning og forslag til videre lesning . . . . . | 209 |

## Kapittel 11

|   |            |
|---|------------|
| <b>Autismespektertilstander . . . . .</b> | <b>213</b> |
|---|------------|

*Jon Fauskanger Bjåstad, Unni Sagstad og Gun Iversen*

|  |     |
|--|-----|
| Hva er autismespektertilstander? . . . . .               | 213 |
| Årsaker og teorier på autismespektertilstander . . . . . | 215 |
| Forekomst . . . . .                                      | 216 |
| Vanskebildet i skolealder . . . . .                      | 216 |
| Sårbarhet . . . . .                                      | 218 |
| Psykiske lidelser og helseplager . . . . .               | 220 |
| Det helseforebyggende perspektivet . . . . .             | 221 |
| Tilrettelegging i skolen . . . . .                       | 222 |
| Generelle tiltak. . . . .                                | 222 |
| Struktur/organisering og forutsigbarhet . . . . .        | 224 |
| Faglig tilrettelegging. . . . .                          | 225 |
| Kommunikasjon . . . . .                                  | 226 |

|   |     |
|---|-----|
| Sosial kompetanse og forståelse . . . . .                     | 226 |
| Stressmestring, emosjonell forståelse og selvinnsikt. . . . . | 228 |
| Samarbeid med foreldre . . . . .                              | 230 |
| Oppsummering . . . . .  | 231 |

## Kapittel 12

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>Psykososer</b> . . . . . | 237 |
|-----------------------------|-----|

*Johannes Langeveld, Kristin Hatløy, Jan Olav Johannessen  
og Inge Joa*

|  |     |
|--|-----|
| Hva er egentlig psykose? . . . . .   | 238 |
| Følelsenes rolle, psykologisk mestringsapparat og psykoselidelser . . . . .              | 240 |
| Når følelse blir lidelse . . . . .   | 241 |
| Psykiske lidelser utvikler seg i faser. . . . .  | 241 |
| De vanligste typer psykososer . . . . .  | 241 |
| Psykososer hos barn og unge . . . . .  | 243 |
| Rus og psykose. . . . .  | 244 |
| Forekomst av psykoselidelser hos barn og unge . . . . .                                  | 244 |
| Konsekvenser av psykose . . . . .  | 244 |
| Hva disse vanskene betyr for elever i en skolesituasjon . . . . .                        | 245 |
| Behandling. . . . .  | 246 |
| Behandling av symptomer der man er i en risikofase for psykose . . . . .                 | 246 |
| Behandling av psykose . . . . .  | 247 |
| Prognose . . . . .   | 247 |
| Tiltak i skolen . . . . .  | 248 |
| Hva kan læreren/skolen gjøre for å hjelpe eleven? . . . . .                              | 248 |
| Før oppdagelsen av psykoselidelsen . . . . .   | 248 |
| I den akutte fasen. . . . .  | 249 |
| I rehabiliteringsfasen . . . . .   | 250 |
| SkoleResept som et eksempel på rehabilitering av elever med<br>psykoselidelser . . . . . | 252 |
| Oppsummering . . . . .   | 253 |

## Kapittel 13

|  |     |
|--|-----|
| <b>Informasjon om psykisk helse – et sentralt tiltak for å fremme<br/>elevers sosiale og emosjonelle kompetanse.</b> . . . . . | 257 |
|--|-----|

*Bror Just Andersen*

|  |     |
|--|-----|
| Innledning . . . . .                         | 257 |
| Hva er forebyggende psykisk helse? . . . . . | 259 |
| Risiko og beskyttelsesfaktorer . . . . .     | 261 |
| Virker forebygging? . . . . .                | 262 |

|   |     |
|---|-----|
| Zippys venner . . . . .   | 263 |
| VIP – Veiledning og Informasjon om Psykisk helse . . . . .                  | 264 |
| Hvordan bør man da så for å høste gode psykososiale skolemiljøer? . . . . . | 266 |
| Virksomme tiltak nasjonalt . . . . .  | 267 |
| Oppsummering . . . . .  | 268 |

## Kapittel 14

### Samarbeid når eleven har psykiske helseplager . . . . . 271

*Elin Kreyberg*

|   |     |
|---|-----|
| Samarbeid mellom skole og hjem . . . . .                                    | 272 |
| Et lovpålagt og nødvendig samarbeid . . . . .                               | 272 |
| Når skole–hjem-samarbeidet utfordres . . . . .                              | 272 |
| Når foreldrenes vansker utgjør en helserisiko . . . . .                     | 272 |
| Når bekymringen gjelder barn fra høystatushjem . . . . .                    | 273 |
| Når bekymringen gjelder barn fra marginaliserte lavstatusfamilier . . . . . | 273 |
| Når vanskelige følelser utfordrer samarbeidet . . . . .                     | 274 |
| Perspektiver på kommunikasjon . . . . .                                     | 274 |
| Mening, verdighet og anerkjennelse . . . . .                                | 277 |
| Fem ulike modeller for samarbeid . . . . .                                  | 279 |
| Når foreldresamtalen blir vanskelig . . . . .                               | 281 |
| Kommunikasjon når vanskelige følelser står i fokus . . . . .                | 281 |
| Samarbeid med andre tjenester . . . . .                                     | 282 |
| Ulike samfunnsoppdrag og felles sak . . . . .                               | 283 |
| Forventningsavklaring, lærers rolle i tverretattlig samarbeid . . . . .     | 285 |
| Samarbeid skole–helsetjenesten . . . . .                                    | 288 |
| Oppsummering . . . . .  | 288 |

## Kapittel 15

### Psykisk helse i skolen krever lærere med engasjement og emosjonelt overskudd . . . . . 291

*Ella Cosmovici Idsøe, Edvin Bru og Klara Øverland*

|  |     |
|--|-----|
| Kollektivt ansvar og gode støttesystemer er avgjørende . . . . . | 293 |
| Lærernes egenomsorg . . . . .                                    | 294 |

### Forfatterromtaler . . . . . 299



# Forord

En god psykisk helse er sentralt for læring, utvikling og livsutfoldelse. Mange barn og unge har utfordringer når det gjelder psykisk helse. Skolen har som en unik rolle å fremme barns og unges læring og utvikling. Skolen har også en enestående mulighet til å fremme psykisk helse og til å kunne gi viktig hjelp til elever som sliter med psykiske vansker. Skolen møter alle barn og unge, og har derfor en mulighet til å identifisere og formidle hjelp til dem som sliter psykisk, som ingen andre samfunnsinstitusjoner har. Gjennom kunnskap om riktig tilrettelegging av læringsmiljøet for elever med psykiske vansker kan skolen også gi et sentralt bidrag til et godt liv for disse elevene.

Skolen har flere viktige samfunnsoppdrag. Ansvaret for å fremme læring er det tydeligste og det som får mest oppmerksomhet. Dette har blitt særlig tydelig etter at internasjonale undersøkelser tyder på at det skolefaglige prestasjonsnivået i norsk skole ikke er så godt som en ønsker og hadde håpet. Både skolemyndigheter og lærere kan oppleve en spenning mellom kravene til å ha et tydelig læringstrykk i fagene og ansvaret for å ivareta elever som sliter med psykiske utfordringer. I denne boken forsøker vi å vise hvordan god tilrettelegging av læringsmiljøet for elever med psykiske vansker kan fremme både psykisk helse og læring. Mange av tiltakene som beskrives, vil også kunne fremme læring blant elever flest.

Gode tilnærminger til hvordan skolen kan forholde seg til utfordringen med psykiske vansker blant elevene, krever at kunnskap fra flere fagfelt forenes. I boken bidrar svært kompetente fagpersoner fra fagfelt som pedagogikk, psykologi, psykiatri og sosiologi. Ofte skjer dette i samme kapittel. Dette har gjort det mulig å beskrive konkrete pedagogiske prinsipper og tiltak med solid forankring i oppdatert psykologisk og psykiatrisk forståelse av hva de ulike psykiske helseplagene innebærer for barns og unges funksjonsevne i skolen. Det har også gjort det mulig å beskrive sentrale kjennetegn eller symptomer for helseplagene på en måte som gjør disse gjenkjennelige og identifiserbare for lærere.

Noen elever har omfattende vansker og har behov for tilrettelagt hjelp og tiltak fra andre hjelpetjenester, som den pedagogisk-psykologiske tjenesten og barne- og ungdomspsykiatrien. Samspillet mellom skolen og disse hjelpetjenestene er

ofte avgjørende for et godt resultat. For at dette samspillet skal fungere, må disse tjenestene forstå skolen og lærerens situasjon. Boken forsøker derfor også å gi et bidrag til å utvikle hjelpetjenestenes innsikt i hvordan gode tiltak for elever med psykiske helseplager kan utformes i skolen.

Et fortrolig og godt samarbeid med foreldre/foresatte er også avgjørende for et godt resultat eller en god utvikling for barnet eller den unge. Dette er problemstillinger som også blir belyst i boken.

Forskningsbasert kunnskap er viktig for god forståelse og praksis. Det er derfor lagt vekt på at bokens kapitler er godt forankret i forskning og gir en oversikt over sentral forskning på feltet. Det trengs mer forskning på tilpasning av læringsmiljøet for elever med psykiske helseplager. En viktig hensikt med boken er derfor også å stimulere til mer forskning på dette viktige feltet.

Stavanger/Asker, oktober 2015

*Edvin Bru*

*Ella Cosmovici Idsøe*

*Klara Øverland*