OPPLANDSPROSJEKTET

Ved prosjektleder Nils Petter Reinholdt

Nils Petter Reinholdt er utdannet psykiatrisk sykepleier, har praktisk-pedagogisk utdanning, samt 1. avd. av embetsstudiet i sykepleievitenskap. Han har mangeårig erfaring fra klinisk arbeid og undervisning ved sykepleiehøgskolen i Gjøvik, og er for tiden prosjektleder for "Prosjekt selvmordsforebyggende arbeid" ved Gjøvik fylkessykehus.

Som kjent har den største økningen i selvmordsraten de senere år vært blant de yngre aldersgrupper. I tillegg er det dokumentert at det er mye skjult selvmordsproblematikk i ungdomsgruppen (Diekstra 1989, Rossow & Wichstrøm 1994, Ystgaard 1993). Siden selvdestruktiv atferd antas å ha årsaker som springer ut både fra individet selv, relasjoner til andre og samfunns-messige forhold, er det viktig med varierte tilnærminger til forebygging. Skolen har slike muligheter for variert forebyggende innsats.

Ved siden av å bidra med hjelp til dem med høy risiko for selvmord, kan skolen gjøre en vesentlig forebyggende innsats gjennom å påvirke forhold som selvfølelse og mestring, eller miljøforhold som sosial integrasjon eller sosial støtte (Ystgaard 1996).

Gjennom de senere tiår er det prøvd ut en rekke selvmordsforebyggende tiltak i skolen, særlig i USA, Canada og Nederland. Disse programmene kan deles i to kategorier:

1. Tiltak som tar sikte på å lære ungdom faresignaler og hvordan de kan søke hjelp.

Det har fra faglig hold vært reist innvendinger mot denne formen for selvmordsundervisning i skolen. Det har vært hevdet at en står i fare for å alminneliggjøre problemet, og at elevene blir gitt et svært forenklet bilde av mulighetene for å fange opp og hjelpe de som er i selvmordsrisiko, noe som igjen kan skape økt skyldfølelse når ulykken er ute (Berman 1991). I dag er derfor de fleste enige om at en ikke bør satse på slike bevisstgjøringsprogrammer blant elevene.

2. Tiltak som tar sikte på å skolere lærere i hvordan de kan oppdage og intervenere når elever er deprimerede eller suicidale.

Det er bred enighet om at denne tilnærmingen er nyttig. Mulder m.fl. (1989) hevder at skolering av lærere førte til **større forståelse, flere intervensjoner og flere henvisninger av elever i selvmordsrisiko** enn hva som var tilfellet før programmet ble iverksatt. På denne bakgrunn avgjorde fylkesopplæringsjefen i samråd med prosjekt selvmordsforebygging (delprosjekt under Handlingsplanen) at det skulle iverksettes tiltak for å forebygge selvmord ved alle fylkets 26 videregående skoler med fokus på følgende forhold:

- 1) Øke kompetansen for personell i videregående opplæring
- 2) Sikre gode rutiner internt på skolene, og mellom skolen og andre hjelpeinstanser
- 3) Sette lærere i stand til å drive aktivt arbeid overfor enkelte elever.

Samarbeidet munnet ut i en konkretisering av tiltak som skulle gjennomføres høsten 1995 og våren 1996:

Innledende seminar for en fra ledelsen, en rådgiver og en lærer fra hver av fylkets videregående skoler, samt PP-tjenesten og koordinatorene for oppfølgingstjenesten. Seminaret omfattet en generell gjennomgang av omfang, utviklingstendenser, forklaringsmåter og ulike innfallsvinkler til forebygging av selvmord. Prosjektet var forankret hos ledelsen på den enkelte skolen, og fylkesopplæringsjefen benyttet anledningen til å presisere at dette arbeidet skulle prioriteres på skolene. Neste ledd, undervisning på hver av skolene, ble forberedt og konkretisert m.h.t. gjennomføring.

Tre timers undervisning for pedagogisk personell på alle fylkets videregående skoler (i løpet av november og desember 1995). Forsker /cand paed Mette Ystgaard var hovedansvarlig for utarbeidelsen av opplegget som besto av tre hoveddeler:

- 1) Forekomst og forklaringsmåter
- 2) Generell tilnærming (primærforebygging)
- 3) Høyrisikotilnærming.

Det ble lagt vekt på å gjøre opplegget relatert til skolearenaen, og å vektlegge samtale og diskusjon som undervisningsmetode i tillegg til forelesninger.

Det ble understreket at hensikten var

å bidra med kunnskap som kunne være til nytte i det daglige arbeidet med elevene, og ikke minst å gjøre dem bedre rustet om problemet skulle dukke opp. Undervisningen ble fordelt mellom fire foreleserne (med helsefaglig og pedagogisk bakgrunn) i tillegg til Mette Ystgaard.

Seks timers arbeidsseminar for PP-tjenesten og rådgivingstjenesten med fokus på høyrisikotilnærming (selvmordsrisiko og faresignaler, samt utfordringer knyttet til samtalsituasjonen), og dessuten rollespill, gruppediskusjoner og jobbing med kasustikken.

Det ble gjennomført en **spørreundersøkelse** blant et utvalg lærere for å finne ut hvordan de opplevde nytten og kvaliteten av den tre timers opplæringen. Det er særlig grunn til å feste seg ved tre hovedfunn:

- 1) Uten unntak mente lærerne at det var viktig med skolering i dette emnet
- 2) Det er særlig viktig med god tid til samtale og diskusjon, kanskje først og fremst i mindre grupper
- 3) Det er særlig ønske om mer kunnskap om elever i faresonen, og - om enn i noen mindre grad skolemiljøets betydning. Mer statistikk er ikke ønskelig.

Til tross for at opplæringen ble gjennomført i en periode med stor frustrasjon på skolene (kommende oppsigelser

grunnet overtallighet), er det et entydig inntrykk at lærerne er opptatt av å finne sin plass i det selvmordsforebyggende arbeidet. Dette er i overensstemmelse med resultatet fra et tilsvarende opplegg gjennomført i Nederland, hvor det konkluderes med at lærerne er positive, og at opplæringen egner seg best til presentasjon i smågrupper (Mulder m.fl. 1989).

Vårt generelle inntrykk fra dette arbeidet er at:

- 1) Det er mulig å sikre et formalisert samarbeid mellom helse- og skoleetat i forhold til forebygging av selvmord
- 2) Ledelsesnivået i de berørte instansene er villige til å prioritere arbeidet
- 3) Lærere opplever at det er vesentlig å bli skolert ift. hva de kan gjøre av forebyggende arbeid.

For ytterligere konkretisering av innhold, presentasjon av resultater/konklusjoner og anbefalinger til videre strategi henvises det til en nylig utkommet rapport som kan bestilles ved henvendelse til:

Fylkesopplæringssjefen i Oppland v/Trond Johnsen
Tlf. 61 28 93 21, eller Gjøvik fylkessykehus, psyk.avd.
v/Nils Petter Reinholdt Tlf. 61 13 71 28

Litteratur

Berman, Alan L.
Adolescent suicide: Assessment and intervention.
Washington D.C.: APA 1991.

Diekstra R.F.W.
Suicidal behavior in adolescents and young adults: The international picture.
Crisis, 1989, 10: 16-35.

Mulder A. Methorst G,
Diekstra R.F.W.
Prevention of suicidal behavior in adolescents: The role and training of teachers.
Crisis, 1989, 10:37-51.

Rossow I & Wichstrøm L.
Parasuicide and the use of intoxicants among Norwegian adolescents. Suicide and life-threatening behavior,
1994, 24: 174-83.

Ystgaard M.
Forebygging av selvmord: Hva kan skolen bidra med?
Skolepsykologi nr. 5/96:23-31

Ystgaard M.
Sårbar ungdom og sosial støtte. En tilnærming til forebygging av psykisk stress og selvmord.
Rapport nr. 1/93, Senter for sosialt nettverk og helse.