Kriser og mestring: et undervisningsopplegg for ungdom

Ved Arne Opdahl

Undervisningspermen "Kriser og mestring" ble utarbeidet i 1995 av Aud Hoel, daværende helsesøster i Oppdal kommune. Undervisningsopplegget ble laget som en del av et helhetlig opplegg for selvmordsforebygging i små kommuner og bydeler, som vi kaller "Oppdalsmodellen". Undervisningsopplegget ble laget med støtte fra "Samla plan for forebyggende helsearbeid". Fylkeslegen i Sør-Trøndelag støttet også prosjektet, og interessen var så stor at Helsetilsynet gikk inn for distribuering til alle landets ledende helsesøstre, ca 600 eksemplarer. Opptrykking og distribuering ble finansiert via "Handlingsplan mot selvmord". Permen ble i tillegg solgt til ca 200 andre interesserte.

Målsetting

Målet med undervisningen er å gi elevene:

- En bedre forståelse av begrepet "helhetlig helse". Det betyr framstilling av helse som en interaksjon mellom fysiske, mentale, psykologiske og sosiale faktorer. En presenterer og diskuterer basale og mer overordnede behov (Maslows behovspyramide), livskvalitet og betydningen av sosialt nettverk.
- Kunnskaper om kroppslige reaksjoner ved stressbelastninger. Det vil si de fysiologiske og psykososiale virkninger av positivt og negativt stress.
- Kunnskaper om hjelp til selvhjelp ved stressbelastninger. Dette handler om stressmestring og stressreaksjoner, tegn og symptomer på mental ubalanse/forstyrrelse. Betydningen av tap for medelever og en selv trekkes spesielt fram.
- Kunnskaper om behov og fare-signaler fra medelever i psykisk krise. Kunnskaper om hvordan de skal hjelpe hverandre bedre, oppmerksomhet mot og tolkning av endret atferd under og etter kriser, råd i forhold til mestring og forebygging av problemer og hvordan være en god hjelper er viktige temaer og oppgaver i denne bolken.
- Kunnskaper om støttetiltak og hjelpeapparatet der de bor eller studerer blir gjennomgått.

Bakgrunnen for "Kriser og mestring" var at helsesøster Aud Hoel syntes hun i stadig større grad møtte elever og unge foreldre som var lite forberedt på å takle utfordringer det er naturlig at vi mennesker møter i ulike livsfaser. Ungdom ble ofte gående aleine med disse problemene, og trengte mer støtte og kunnskaper om hvordan de skulle håndtere dem.

Målgruppen for "Kriser og mestring" var i utgangspunktet elever mellom 16 og 19 år. Hensikten er å lære elevene at kriser og problemer er naturlige og uunn-gåelige hendelser i et normalt liv. Selvmordsatferd blir sett på som den ytterste konsekvensen av en krise. På lang sikt ønsker en å bedre problemløsningsevnen hos elevene, slik at de kan velge konstruktive løsninger når problemene rammer dem. Undervisningsprogrammet fokuserer ikke bare på selvmordsatferd, men like mye på helse og problemløsning generelt. Det er viktig at den som underviser samarbeider tett med skoleledelsen og klassestyrer.

Tidsbruken er i utgangspunktet satt til 2+2 skoletimer med en uke mellom de to dobbelttimene, men dette kan tilpasses situasjonen. Timene begynner med noen minutter avspenning. Det er laget et detaljert forslag til "avspenningsprosedyre" i permen. For hvert tema som gjennomgås, er det laget kommentarer og spørsmål som kan drøftes med elevene. Konkrete elevoppgaver er også listet opp etter flere av temaene. De kan tas opp når hele klassen er samlet, eller i smågrupper.

Betydningen av et godt og tillitsfullt læringsmiljø blir understreket.

Erfaringer med "Kriser og mestring" så langt har vært at de fleste elevene viser stor interesse og engasjement, og synes det er nyttig at psykisk helse blir tatt opp i undervisningen. En tidlig evaluering viste at undervisningen ble tatt godt imot av elever som hadde et godt klassemiljø (Hoel 1995). Undertegnede gjennomfører nå en omfattende evaluering av undervisningsopplegget.

Oppdal kommune har vært pilotkommune i "WHO Euro Multicenter Study on Suicidal Behaviour" siden 1988, og er det fortsatt, samt i "Sør-Trøndelagsprosjektet", som ikke er formelt avsluttet. I denne perioden har det vært spesiell fokus på selvmordsforebygging i Oppdal kommune, og mange tiltak er blitt iverksatt. "Kriser og mestring" hørte inn under de selvmordsforebyggende tiltakene i skolene i Oppdal.

Litteratur:

Hoel, Aud. **Kriser og mestring: et undervisningsopplegg om ungdom i utvikling**. - [Trondheim] : Fylkeslegen i Sør-Trøndelag, . - 1 ringperm - (Ungdom i utvikling) På omslaget: Opplegget er tilrettelagt for helsepersonell i skolehelsetjenesten

Hoel, Aud. **Rapport fra prosjektet "Ungdom i utvikling" : et prosjekt finansiert av midler fra regjeringens Handlingsplan for forebygging av selvmord**. - [Trondheim] : Fylkeslegen i Sør-Trøndelag, [1995]. - 12 s. (Ungdom i utvikling)

Opdahl A, Jørgensen PT, Hoel A, Jacobsen G. **Selvmordsforebygging i kommunal regi**. Tidsskrift for Den norske lægeforening 1999; 119 (27): 4075-8

Undervisningsopplegget "Kriser og mestring":

Denne ringpermen inneholder et komplett sett med tekst og instruksjoner, samt plastark i farger som illustrerer teksten og øvelsene. Permen kan kjøpes hos Fylkeslegen i Sør-Trøndelag, faksnr. +47 73 19 93 01, pris ca 500 kr.

Arne Opdahl er fastlege på Oppdal. Han har jobbet mye med selvmordsforebygging og psykososial beredskap. Han hadde i tre år deltidsstilling ved Regionalt ressursenter for selvmordsforskning og -forebygging i Trondheim.