

Andrea Sofie Pahr-Iversen

Psykisk helse i skolen -Viktigheten av å ha sosionomer i skolen for å ivareta ungdommer med psykiske vansker

Mental health in school -The importance of having social workers in schools to take care of adolescents with mental health problems

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Mai 2021

Andrea Sofie Pahr-Iversen

Psykisk helse i skolen -Viktigheten av å ha sosionomer i skolen for å ivareta ungdommer med psykiske vansker

Mental health in school -The importance of having social workers in schools to take care of adolescents with mental health problems

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Forord

I løpet av tre år har jeg lært og erfart mye om hva det vil si å være sosionom. Nå vet jeg at det jeg en gang trodde om dette yrket, ikke engang er en brødsmule av det jeg har lært. Jeg har alltid funnet psykologi og psykiatri som spennende og interessante områder, og har alltid ville studere noe hvor jeg kan bruke denne kunnskapen i samarbeid med mennesker, for å bidra til at deres hverdag blir bedre.

Under tredje praksisperiode fikk jeg anledning til å tilbringe tiden på Verdalsøra ungdomsskole og Vuku oppvekstsenter. Dette var en lærerik periode og det var denne perioden som fikk meg til å vurdere skole som en fremtidig arbeidsplass.

Silje Nordbach, som var min veileder under denne praksisperioden vil jeg gjerne takke for alt hun lærte meg, tok meg med på og at hun viste meg hvor fantastisk en skole er å ha som arbeidsplass. Men også hvor viktig sosionomer er i skolen.

Jeg vil også takke min fantastiske veileder Hanna Dyrendahl for alle innspill og veiledning. Jeg ville ikke hatt tro på oppgaven uten henne. Takk for alle gode samtaler, råd, tips, og veiledninger.

Jeg vil også takke medstudenter og venner for alle gode innspill og støtte.

Tusen takk til familien min som håndterte det å ha en student hjemme i denne perioden. Gråtende, nervøs og full av energi. Pappa og mamma, tusen takk for gode ord, motivasjon, distraksjoner og latter. Dette har vært en emosjonell perioden, så tusen takk for all forståelse.

Til slutt, men kanskje den viktigste vil jeg takk min farmor som var en engel da hun leste gjennom hele oppgaven og kom med tips og råd for hvordan den kunne bli bedre, ut ifra sitt ståsted som sosionom. Jeg vil alltid sette pris på dine meninger og hva du har å si. Du er full av visdom og det har jeg aldri tvilt på.

Jeg vil også takke farfar som tok seg tid til å lese gjennom oppgaven med et kritisk blikk, og ga meg nyttige tilbakemeldinger.

Trondheim, mai 2021

Andrea Sofie Pahr-Iversen

Sammendrag

Skolen er en plass hvor ungdommer møter hverandre, og hvor de tilbringer store deler av oppveksten sin. Skolen skal være en arena hvor ungdommene utvikler seg og lærer. Fasen mellom barn og ungdom er viktig, da dette er den perioden hvor psykiske vansker begynner å utvikle seg. Det er viktig at ungdommene får dannet en god grunnmur for å utvikle en god psykisk helse. En ny yrkesgruppe i skolen er miljøterapeuter, og her finner vi sosionomer. Sosionomer i skolen er ikke en lovfestet tjeneste, men i denne oppgaven vil jeg prøve å belyse viktigheten av å ha sosionomer i skolen. Jeg har drøftet de mest vanlige psykiske vanskene ungdommer i alderen 13-16 år utvikler, opp mot ulike modeller som hjelpemodellen og traumebevisst omsorg. Forskning tyder på at sosionomer i skolen vil være med på å skape et godt psykososialt miljø, og ha en positiv innvirkning på skolen og elevene. Jeg har valgt å bruke litteraturstudie som metode for innhenting av informasjon for denne oppgaven. Valg av temaet og problemstilling ble inspirert av min praksisperiode ved Verdalsøra ungdomsskole og samtalene jeg hadde med min veileder der Silje Johanne Nordbach.

Summary:

School is a place where adolescents go every day, meet friends and spend most of their childhood and adolescents' years. School is an arena for growth and a place of learning. The phase between childhood and adolescent is when mental health problems most commonly develops. And because of this, it is fundamentally important to make this phase as easy and comfortable for the students. We must help them make a stable foundation so that they can develop a good mental health. Social workers are a new occupational group in schools, but they are not a law enforced occupation to have in schools. Therefore I want with this bachelor thesis to enlighten the importance of having other occupational groups in schools and what that will mean for adolescent mental health development. I have studied thoroughly the most common mental health problems adolescents between the age of 13-16 can develop and how we can take care of these students with the help of different models such as trauma conscious care, and Shulmans model of relations. Research suggests that having social workers in schools will help with the psychosocial environment and have a positive impact on the school itself and its students. My methods for collecting information were through literature studies. The choice of theme and hypotheses was inspired by my time at Verdalsøra Ungdomsskole and my conversations with my supervisor, Silje Johanne Nordbach.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING	1
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	1
1.2 SOSIALFAGLIG RELEVANS	2
1.3 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING	2
1.4 AVGRENSNING AV OPPGAVEN	3
1.5 KLARGJØRING AV SENTRALE BEGREPER	3
1.6 VIDERE OPPBYGGING AV OPPGAVEN	4
2.0 METODE	4
2.1 LITTERATURSTUDIE SOM METODE	4
2.2 PROSESS	4
2.3 PILOTSØK	5
2.4 HOVEDSØK	5
2.5 HÅNDSØK	6
2.6 BEGRENSNINGER OG FORDELER	6
2.7 KILDEKRITIKK	7
2.8 UTVELGELSE AV RELEVANT PENSUM	8
3.0 LITTERATUR	8
3.1 ÅNGST OG DEPRESJON	9
3.2 MOBBING	10
3.3 TRAUMEBEVISST OMSORG	12
3.4 SHULMANS MODELL AV RELASJONSARBEID	13
3.5 PSYKISK HELSE I SKOLEN	14
4.0 DRØFTING	15
4.1 MILJØTERAPEUTER PÅ SKOLEN	15
4.2 HVORDAN IVARETA UNGDOMMER MED PSYKISKE VANSKER	17
5.0 AVSLUTNING	22
REFERANSELISTE	23
VEDLEGG:	26

1.0 INNLEDNING

I denne bacheloroppgaven vil jeg fokusere på de internaliserende vanskene, som angst, depresjon, mobbing og senskadene av mobbing for å vise hvor viktig det er å sette et søkelys på tematikken og hvor mange som er utsatt. Ved at jeg har denne fokuseringen, vil det også hjelpe meg å vise hvor viktig det er å ha ansatte på skolene som har tid til ungdommene og som på den måten kan ivareta dem når de kommer med spørsmål rundt egen psykiske helse og om andre ting. Miljøterapeuter inn i skolen er viktig for å forebygge psykiske vansker og sette i gang tidlige tiltak. Det er som Bandura sier; «*The recognition that it is easier to prevent the initiation of unhealthy behaviors than to change entrenched habits later in life is the foundation for the field of youth health promotion*» (Glanz, 2015, s. 160).

1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA

Jeg har alltid funnet det givende å jobbe med barn og unge, fordi de tar alt på strak arm og viser mye glede. Men når ungdommene ikke lenger er glade, fordi den gleden de hadde er byttet ut med en synkende følelse av angst, og alle utfordringer føles som et endeløst maraton av feil og fortvilelse. Blir mitt spørsmål, hva kan vi gjøre for å være med på å skape en bedre hverdag og hvordan kan vi støtte dem i arbeidet med å gi dem bedre selvfølelse.

Hva kan vi som står på sidelinjen gjøre for å hjelpe dem? Hva kan vi gjøre for å være med på å skape en litt bedre hverdag for disse ungdommene? Hvordan kan vi ivareta dem? Dette er noe av det jeg ønsker å få belyst gjennom denne oppgaven.

Ungdommer er veldig komplekse individer. De er i en fase hvor kroppen forandres, noen er kanskje mer «voksne» enn andre. Men man har også de som fremdeles vil være barn og kanskje er litt barnslige. Dette er ikke feil, det er mange ting som skjer i denne fasen av livet. Psykolog Erik Erikson sier at i denne fasen, 13-16 år er når barnet er på vei inn i en fase hvor målet er å finne ut hvem en er og hvor en hører til (Batra, 2013, s. 258). Erikson sier at denne fasen kan skape konflikter mellom de ulike rollene ungdommene har, og at fasen krever en selvrefleksjon for å komme videre i livet og til neste fase, slik hans teori beskriver (Batra, 2013, s. 258). Ungdommene må i teorien gjennomleve en fase med positive forsterkninger, for så å kunne gå inn i neste fase med positive erfaringer.

I endringsprosessen fra barn til ungdom er det bevist at dersom psykiske vansker først får fotfeste, kan dette være med på å føre til uønskete og langvarige plager. Det er viktig at vi som voksenpersoner rundt ungdommene kan gi dem en god og trygg grunnmur for deres mentale helse og dermed være med på å forebygge psykiske vansker (Passmore & French, 2012, s.208).

1.2 SOSIALFAGLIG RELEVANS

Som sosionom jobber jeg for å hjelpe mennesker på ulike nivåer, være der for å redusere, forebygge og mestre sosiale og helsemessige problemer. Psykiske vansker kan være et hinder for mange barn og unge for å mestre ulike sosiale settinger, aktiviteter og helt vanlige gjøremål. Ved å ivareta barn og unge, kan vi hjelpe dem til å mestre de sosiale og helsemessige utfordringene som kan komme.

I det yrkesetiske grunnlagsdokumentet for sosionomer, barnevernspedagoger og vernepleiere står det at profesjonsutøvere skal ta utgangspunkt i brukerens egne verdier, kunnskaper og ressurser. Vi har et ansvar for å tilse at tiltak og tjenester ikke bidrar til å umyndiggjøre brukeren (FO, u.å. s. 3).

Ungdommer er en enorm ressurskilde, og vi må ikke være redde for å ta i bruk de ulike delene av kilden. Vi må også vise ungdommene at de har et stort potensiale som kan tas i bruk for å skape endring, og dermed gi de større selvtillit.

Jeg ønsker å finne ut hvordan jeg som sosionom med min utdannelse, kan ivareta ungdommer med psykiske plager.

1.3 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING

I denne oppgaven vil jeg finne ut hvordan jeg kan skape et felles mål med ungdommene, og jobbe mot disse felles målene.

Problemstillingen blir som følger:

Hvordan kan jeg som sosionom i skolen bidra med å ivareta ungdommer med psykiske vansker?

1.4 AVGRENSNING AV OPPGAVEN

I denne bacheloroppgaven velger jeg å bruke ordet ungdommer, og hovedfokuset vil være på ungdommer i alderen 13 til 16 år. Denne alderen er veldig spennende å lese om fra et psykologisk perspektiv, og jeg vil ser nærmere på Erik H. Erikson sin modell om menneskets 8 utvikling faser.

Alderen 13-16 år er den som blir kalt for identitet eller rollekonflikt. I denne fasen skjer det flere store forandringer både fysisk og psykisk. Du skal bli trygg på den du er, men du skal også akseptere at du har flere roller i samfunnet. Dette krever refleksjon og er en viktig del av den sosiale utviklingen (Batra, 2013, s. 258). Som følge av alderen, vil jeg også begrense oppgaven til å gjelde elver på ungdomsskolen. Jeg ønsker ikke å gå inn på ulike psykiske lidelser, men vil begrenser oppgaven til å gjelde psykiske vansker hos ungdommene. Ved å gjøre denne begrensningen, utelukker det annen faglitteratur.

1.5 KLARGJØRING AV SENTRALE BEGREPER

Psykisk helse er ifølge Verdens Helseorganisasjon:

«- en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet» (Øverland, 2016, s. 16).

På engelsk har man et tydelig skille mellom hva mental health problems er og hva som blir definert som en mental disorder. I denne oppgaven vil jeg bruke den engelske definisjonen, som utgangspunkt i det at mental health problems er psykiske vansker basert på at den emosjonelle atferden er abnormal og vil ha en påvirkning i løpet av hele livet til et menneske. Men de kan leve med disse vanskene på en selvstendig måte -noe som er vanskelig med en mental disorder. En mental disorder vil defineres som en psykisk lidelse. De med en psykisk lidelse kan trenge å hospitaliseres i perioder, lidelsene vil være med på at deres atferd forårsaker så mye uro, stress og forstyrrelser for en selv, at de ikke vil klare å fungere som normalt (Burton et al., 2019, s. 1037).

Mental health er det samme som psykisk helse.

Mental health problems og mental health disorder vil bli oversatt til psykiske vansker og psykiske lidelser basert på forklaringen ovenfor.

1.6 VIDERE OPPBYGGING AV OPPGAVEN

Jeg har valgt å skrive en oppgaven hvor hovedfokuset mitt er hvordan jeg som sosionom møter ungdommer med psykiske vansker, og hvordan jeg kan være med på å forebygge god psykisk helse. Videre i oppgaven vil metode kapittelet bli beskrevet. Her tar jeg for meg litteraturstudiet som metode. Etter metode kapittelet vil jeg gå videre til teoridelen, her vil jeg beskrive litteraturen som er brukt. Jeg har også valgt å skrive om hjelpeprosessen til Shulman, fordi det vil være med på å beskrive hvordan vi som sosionomer kan ivaretar ungdommer med psykiske vansker. Deretter vil funnene drøftes i drøftingsdelen av oppgaven.

2.0 METODE

2.1 LITTERATURSTUDIE SOM METODE

Litteraturstudie som metode handler om å tolke evidensbaserte tekster, trekke tolkninger, og forstå ulike typer fenomener. Vi må være objektive når vi leser. Derfor er det viktig når jeg skal tolke andres artikler og vitenskapelige funn, at de har vært objektive i utgangspunktet. Når vi skal bruke andres materiale må vi være sikre at de er relevante for vår oppgave og at de holder validitet.

Som metode er litteraturstudiet med på å gjøre oss som forskere mer konsentrerte og årevåkne, vi må konstant tenke og vurdere om teksten vi leser har validitet i det den beskriver (Vikavoll, 2015, s. 9). Litteraturen jeg har brukt bestod av, pensumbøker, artikler både norske og utenlandske, rapporter, avisartikkel og andre fagbøker.

2.2 PROSESS

Jeg startet med pilotsøk, som en del av prosjektsskisseseminaret som ble holdt i februar i 2021. Gikk deretter videre til hovedsøket for så å bruke fremgangsmåten handsøk for å finne de resterende artiklene. Valget av artikler tar utgangspunkt i de psykiske vanskene som blir omtalt i artiklene. Selv om artiklene ikke beskrev de samme psykiske vanskene, så var de gjenkjennelige i diagnosemanual - ICD-10 eller DSM-5 som gjorde det lettere å kunne koble artiklene opp mot hverandre, og finne sammenhenger for de vanskene jeg har valgt som mitt fokusområde.

2.3 PILOTSØK

Som en del av de første søkene jeg gjorde i preparasjon for oppgaven – mitt pilotsøk som var en del av prosjektsskisseseminarer, bestemte jeg meg for å søke etter fagfelleverderte artikler. De første søkeordene jeg brukte var «barn og unge» og «psykisk helse», men dette viste seg å gi for mange resultater, og det var et for stort aldersspenn på ungene som artiklene omhandlet. Det var for mange variabler.

Når jeg etter prosjektsskisseseminarer hadde bestemt meg for en problemstilling, ble det lettere å begynne å søke. I tillegg begrenset jeg meg til å bruke søkeordet ungdom, da jeg søkte etter nordiske artikler. Men jeg brukte adolescent da jeg søkte etter engelske artikler. Jeg valgte å bruke ordet «adolescent» siden WHO definerer «adolescent» som individer mellom 10 og 19 år (WHO, u.å.). Jeg kunne brukt ordet «youth» eller «young people» men da ble aldersspennet fra 10-24, og det igjen synes jeg ble for stort for tilnærmingen og fokuset på skole som jeg hadde.

2.4 HOVEDSØK

Jeg brukte hovedsakelig Oria og Idunn samt Scopus som databaser for å finne fagfelleverderte artikler. Oria er universitets eget nettbibliotek, som gjør det veldig enkelt for oss studenter å finne gode og troverdige fagfelleverderte artikler. Jeg har også valgt å bruke Google Scholar som søkemotor for innhenting av informasjon. Innhenting av informasjon har vært en viktig del av denne bacheloroppgaven, og da har Idunn og Oria vært ekstremt nyttige. En database jeg personlig aldri har brukt er Scopus. Men etter dette arbeidet er Scopus en database jeg er veldig fornøyd med, likeså de artiklene jeg fant der. Det var en enkel side å bruke, veldig oversiktlig og ryddig.

Jeg har brukt søkeordene ungdom, mental helse, skole, adolescent, mental health, school, meet, samtaler med ungdommer og psykisk helse. Som hjelpemiddel brukte jeg Flytskjema, for å vise til hvilke artikler jeg har valgt, men også for å vise selve utvelgelsesprosessen. Jeg brukte de samme søkeordene på hver database. Både med samme kombinasjon av ord og blandet ord, for å gi oppgaven min dybde og kontraster.

Flytskjema var et lett, enkelt og strukturert skjema som fungerte veldig fint for meg. Det viste en klar og tydelig tankegang. Hva er det jeg vil finne ut av og hvilke søkeord er det jeg brukt mest. Den var enkel å fylle ut; hvor fant man artiklene? Hvor mange andre artikler fant man

med de samme søkeordene og kombinasjonene? Hvilke kriterier? Hvor mange valgte man, kontra de man valgte bort.

Da jeg søkte med ordene adolescent; *mental health*; and school, var et av inkluderingskriteriene at artiklene skulle være fagfelleverderte og på engelsk og at de var fra perioden 2011-2021. Da fikk jeg opp med 150 treff på databasen Oria. Jeg gjennomførte dette søket den 29.03.21. Jeg leste 4 artikler, men valgte bare å inkludere 3 som pensummaterialet. De artiklene jeg valgte å inkludere, sammenfalt med den aldersgruppen jeg ville se nærmere på. De artiklene jeg ekskluderte omhandlet ungdommer som enten var for unge eller for gamle. Eksklusjonskriteriene gjorde at jeg kunne forske nærmere på aldersgruppen som jeg har valgt, for å kunne se nærmere på hvilke psykiske vansker som er mest vanlige i denne aldersgruppen.

2.5 HÅNDSØK

Etter mye leting etter artikler, ved bruk av forskjellige søkeord, satt sammen på ulike måter, fant jeg artikler jeg både trengte og ville ha. Da fikk jeg høre om en artikkel skrevet av Anne Juberg som handlet om miljøterapeuter i skolen. Jeg søkte direkte på artikkelnavnet og forfatteren. Jeg har i ettertid benyttet meg med hell, flere ganger av denne fremgangsmåten. Som resultat av denne metoden har jeg funnet frem til flere gode fagfelleverderte artikler, 3 rapporter og 1 Fontene artikkel.

2.6 BEGRENSNINGER OG FORDELER

Litteraturstudie som metode, viste seg å ha mange fordeler, da man kunne være veldig spesifikk i søket. Men man kan også være mere åpen i søkene. Begrensningene ved litteraturstudie som metode, er at man ikke kan møte folk og spørre dem direkte om sine tanker rundt et tema eller en situasjon. Begrensningene ved å bruke denne formen for metode er at du sitter enten med mange gode artikler som kan brukes, eller man finner artikler som ikke kan brukes, da det ikke er forsket på temaet. Vi som bruker litteraturstudie som metode må forske, tolke og forstå andres meninger, tanker og tolkninger. På den andre siden kan man si at dette er en fordel, fordi vi får sjansen til å utforske vår forståelse og vår evne til å gjenkjenne gode og fagfelleverderte artikler.

2.7 KILDEKRITIKK

Kilder må gjennom en prosess for å se om de er brukbare. Dette handler om at noen kilder kan være misledende eller inneholde feilinformasjon. Noe som gjør at det man leser blir ukorrekt. Kildene eller informasjonen som er funnet, må vurderes på både kvalitet og hvorvidt de er relevante for det videre arbeidet. Dette kaller man for informasjonskompetanse (Dalland, 2017, s. 150). I løpet av det første steget i kildekritikk prosessen, skal man ikke bare fastslå om opplysningene man har funnet er sanne, men om de holder kvalitet og er pålitelige. Man skal også sjekke om kildes opphav er troverdig. Deretter skal man beskrive hvilken type kilde det er, og hvilken relevans og troverdighet kilden har i forhold til tema og problemstilling som er valgt for oppgaven. Det andre steget er hvordan vi anvender litteraturen vi har funnet. Her er det viktig at vi beskriver hvorfor en bestemt type litteratur er valgt, og hvordan utvalget er gjort (Dalland, 2017, s. 150).

Som en del av arbeidet med problemstillingen i pilotsøk fasen av arbeidet, har jeg foretatt et utvalg i litteraturen som finnes. I tro at den er relevant i forhold til problemstillingen jeg skal belyse. Jeg har foretatt litteratursøk ut fra stikkord og bruk av databasene Oria, Idunn og Scopus. I tillegg til dette har jeg også brukt pensumlitteratur fra studiet og annen litteratur jeg mener vil løfte oppgaven. Følgelig vil min oppgave preges av denne prioriteringen. Ved mitt litteraturutvalg, har jeg utelukket annen litteratur som kunne ha synliggjort problemstillingen og oppgaven min på en annen måte.

Relevans, gyldighet og holdbarhet er ord som har stor verdi når det kommer til kildekritikk. Om en kilde er relevant handler om hvilken verdi kilden har i forbindelse med den problemstillingen jeg skal jobbe med. Gyldighet og holdbarhet går hånd i hånd, da begge er med på å bestemme hvor stor kvalitet en kilde har. For å finne ut hvor kvalitetssikker en kilde er, må man se på hvor gyldig den er, og hvilken holdbarhet den har. Ved å se på dette og stille seg noen enkle spørsmål vil man bedre klare å kartlegge hvor kvalitetssikker en kilde er (Dalland, 2017, s. 159).

Under litteratursøk perioden og i utvalget av pensum, var jeg opptatt av å bruke fagfelleverderte artikler som holder validitet i det de sier, og funnene det er forsket på. Dette er, fordi jeg skal gjøre min forskning på bakgrunn av deres forskning. Da har det vært viktig at artiklene jeg har valgt er fagfelleverderte og pålitelige.

Noen av de forskningsetiske utfordringene jeg møtte ved å ha en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, er at jeg som forsker vil fortolke noe som allerede er en fortolket virkelighet. Med andre ord betyr dette at forskere har funnet data, tolket dette og deretter gitt

det ut som en forskningsartikkel. Jeg har valgt ut artikler som jeg mener er relevante for min problemstilling og fortolket funnene deres ut ifra min forståelse underveis i hele oppgaven.

2.8 UTVELGELSE AV RELEVANT PENSUM

Jeg har valgt bøker fra pensum i de ulike fagene vi har hatt i løpet av de tre siste årene. Boken, Tiltaksarbeid i sosialtjeneste og NAV – tett på! har jeg valgt på grunn av dens syn på mennesket i en hjelpesituasjon. Shulman har jeg valgt for hans hjelpemodell. Å bruke Shulmans hjelpemodell vil være med på å skape en direkte korrelasjon til min problemstilling. Jeg har også valgt å bruke boken til Westen, Burton og Kowalski, «*Psychology*» som en av grunnpilarene for definisjon av hva psykisk helse er, og hvordan psykiske vansker blir definert. Boken gir et dypdykk inn i psykologiens verden, og gir et helhetlig syn på psykisk helse. Jeg har også valgt annen støttelitteratur, for deres innhold og kunnskap om psykisk helse i skolen.

3.0 LITTERATUR

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene og teoriene som jeg fant i litteraturen, og som er sentrale for å kunne besvare problemstillingen:

Hvordan kan jeg som sosionom i skolen bidra med å ivareta ungdommer med psykiske vansker?

Dette kapitelet vil først bli preget av en teoretisk forklaring på hva angst og depresjon er, hva mobbing er og hva traumebevisst omsorg er. Deretter vil jeg forklare Shulmans hjelpemodell for til slutt å utdype hvilke innvirkninger alt dette har på ungdommers psykiske helse og deres prestasjoner på skolen.

Jeg har valgt å sette opp teoridelen min på denne måten, da det gir en klar oversikt over de psykiske vanskene som jeg har valgt å se nærmere på. Videre hvilke modeller som vil være med på å gi en dypere forståelse for hvordan sosionomer kan ivareta ungdommene. Dette vil også være med på å skape flyt over til neste kapittel av denne bacheloroppgaven.

3.1 ANGST OG DEPRESJON

Det er estimert at 20% av ungdommene rammes av angst en gang i løpet av oppveksten. Men det antas at 15-20% av ungdommene, vil bli rammet av depresjon (Øverland, 2016, s. 17).

Psykiske vansker er en samlebetegnelse for internaliserende og eksternaliserende vansker. Internaliserende vansker er det vi også kaller for emosjonelle eller innagerende vansker som spise- og søvnvansker, engstelighet og tristhet. Engstelighet er også kjent som angstlidelser, mens nedstemthet og tristhet i alvorlige former blir benevnt som depresjon. Eksternaliserende vansker er kjent som sosiale eller utagerende vansker. I denne kategorien har vi atferdsvansker, kriminalitet og rusmiddelmisbruk. Angstlidelser og depresjon oppleves ofte som egodystone. Egodystone er en betegnelse for symptomer eller atferd som oppleves som fremmed for personen, fordi de avviker fra det som regnes som vanlig eller ønsket atferd hos ungdommene (Kvello, 2015, s. 157).

De egodystone symptomene på angst vil den enkelte kunne si bare plutselig oppstod, som om det kom fra intet. Derfor vil angstanfall beskrives som plutselig, å ramme uten forvarsel.

Dette er også grunnen til at man kan utvikle angst for angsten, en reell frykt for at angsten plutselig skal ramme en igjen uten noen tegn i forveien. De egodystone symptomene til depresjon vil være de samme som angsten. Da vil den enkelte si at depresjonen bare «kom snikende». Når den enkelte forklarer symptomene sine på en slik måte, innebærer det at vansker ikke blir begripelige og kan oppleves som ukontrollerbare (Kvello, 2015, s. 158).

Dette kan være skremmende og ubehagelig.

Høyt skolefravær er en god indikator på utviklingen av psykiske vansker, som angstlidelser og depresjon. Elever med mye skolefravær, har i tråd med dette en dobbelt så stor sjanse for frafall fra videregående skole. Samtidig som de kan få sosiale, yrkesmessige og ekteskapsproblemer i tidlig voksen alder. Skolefravær eller skulking er ikke alltid årsaken til frafall fra videregående skole, men er et varsel tegn. Det handler mer om at personen har lav motivasjon til å fullføre hele skoleløpet blant annet på grunn av problemer med å innordne seg skolens systemer generelt (Kvello, 2015, s. 182).

Årsakene til psykiske helseplager er komplekse og sammensatte. Forskning viser at både biologiske, sosiale og psykologiske faktorer spiller inn, og vil være avgjørende for utviklingen av psykiske helseplager. Arvemessige og biologiske forhold vil ha avgjørende betydninger for psykiske lidelser. Hvorfor vi kan si at angst og depresjon vil bli påvirket av biologiske og arvemessige forhold er, fordi angst og depresjon er relatert til stressreaksjoner og negative emosjonelle opplevelser. Forskere har funnet ut at rundt 50% av mennesker satt i en vanskelig

eller ubehagelige situasjon, vil ifølge biologien reagere med stress eller negative emosjoner (Øverland, 2016, s.18 og 19).

Med andre ord, det er genetisk bestemt om du vil reagere med stress og negative emosjoner eller ikke. Derav, kan vi dra konklusjonen at genetikken bestemmer om du vil ha en større sjanse for å utvikle angst eller depresjon (Øverland, 2016, s.18 og 19). Angst og depresjon vil ikke utvikles bare på grunn av biologiske forhold, oppvekstvilkårene har en like stor betydning for utvikling av psykiske vansker. Det å vokse opp i en familie med mange belastninger, sviktende oppdragelsesferdigheter hos omsorgspersonene, eller negative livshendelser, og/eller opplever og lite sosial støtte, vil være med på å øke risikoen for psykiske vansker. Barn som har vært utsatt for vold eller seksuelle overgrep, vil være i enda større risiko for å utvikle angst og depresjon (Øverland, 2016, s. 19). På den andre siden vil barn og unge som har vokst opp i hjem i trygge og forutsigbare miljøer ha de verktøyene de trenger for å håndtere livets utfordringer (Øverland, 2016, s. 19).

3.2 MOBBING

Sandsleth har i sin bok om Dan Olweus' forskning på mobbing, vist at mobbing kan komme til uttrykk på forskjellige måter. Å at den kan kategoriseres etter hva som er mest vanlig basert på kjønn. Olweus skiller mobbing inn i to kategorier;

«direkte mobbing» denne formen for mobbing er mer et åpent angrep mot den som blir mobbet, og er mer vanlig for gutter.

«indirekte mobbing» er mer vanlig blant jenter, fordi her er det mer vanlig med sosial utestenging, isolering og utfrysning (Sandsleth, 2007, s.47)

Det har vist seg å være en overrepresentasjon av gutter som både blir mobbet og som mobber andre. Det har også vist seg at gutter til stor del, er de som utfører den mobbingen jenter blir utsatt for. Hvordan mobbing kan bli tatt hånd om, handler om holdningene lærerne har til mobbeproblemene og deres atferd i en mobbesituasjon (Sandsleth, 2007, s.47).

Alle elever på både grunnskolen og i videregående skole, har rett på et godt psykososialt miljø. I opplæringsloven kapittel § 9 A-2, står det at «alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring» (Opplæringslova, 1998, § 9 A-2). Denne bestemmelsen trådte i kraft i august 2017. Etter at den ble endret fra sin opprinnelige ordlyd, som tidligere blandet sammen retten til et godt fysisk miljø, og retten til et godt psykososialt

miljø. I den nye lovteksten er disse rettighetene atskilt og delt inn i egne bestemmelser. I 2015 kom det også en rapport som ble kalt Djupedal-utvalgets rapport. Den har blitt brukt som utgangspunkt, når stortinget vedtok nulltoleranse for mobbing i skolen. Opplæringsloven § 9 A-3, bestemmer at «skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering» (Opplæringslova, 1998, § 9-A-3). I den samme rapporten fra 2015 står det ikke bare at det skal være nulltoleranse, men det skal være en nullvisjon. Det de mener med ordet nullvisjon, er at det er «nødvendig med en visjon om at ingen elever skal krenkes, mobbes, trakasseres eller diskrimineres» (Lile, 2019, s. 46).

Mobbing og fordommer er et tema som man veldig ofte lurer på om går hånd i hånd. Noen mener det er vanskelig å gi en klar nok definisjon på dette spørsmålet. Den britiske psykologiprofessoren Stephen James Minton har trukket en konklusjon hvor han har påvist at det er en sammenheng mellom enkelte mønstre knyttet til mobbing og fordommer (Lile, 2019, s. 50). Mobbing går under det vi kategoriserer som psykisk vold. For at det skal kunne beskrives som vold, må handlingen ramme et nært forhold. Det skaper avstand og ødelegger kjærlighet (Isdal, 2016, s.49).

Bias-based harassment, blir definert som en aggresjon som er fysisk, verbal eller relasjonell. Ungdommer blir et offer basert på deres rase, etnisitet, seksuelle legning, immigrant status, religion, kjønnsidentitet, funksjonshemming og vekt. Det vil bli oversatt til fordomsfull trakassering. I artikkelen til Jones blir det sagt at erfaringene ungdommene, som har vært offer for fordomsfull trakassering, ofte er mer inngripende enn annen form for mobbing (Jones et al., 2018, s. 50). I en rapport fra Minnesota (MSS) blir det beskrevet at 22% av ungdommene som deltok i studiet opplevde å bli fordomsfullt trakassert på vekt og utseende, mens 5-10% av ungdommene hadde opplevd å bli fordomsfullt trakassert, på rase, seksuell legning, funksjonshemming og kjønnsidentitet det forekommende året (Jones et al., 2018, s. 51). Med denne artikkelen til Jones, og Minton sin forskning, ser vi det Minton har påvist. Det er korrelasjoner mellom fordommer og trakassering/mobbing. Minton viser også til, i sin egen artikkel at LGBTQ+ (lesbiske, homofile, bifile, queer, transpersoner) ungdommer i enda større grad enn heteroseksuelle ungdommer står i fare for å oppleve mobbing basert på sin seksuelle legning (Minton, 2014, s. 113). Dette forteller oss at det er en forskningsbasert sammenheng mellom mobbing og fordommer.

I hvilke grad skadevirkninger etter mobbing påvirker individet, er det gjort flere studier på. Det viser seg at mange mobbeofre sliter med en lang rekke psykiske og somatiske plager.

Noen av disse plagene kan være helt ødeleggende, og kan opptre som alvorlige senskader (Sandsleth, 2007, s. 30). Senskadene av mobbing har vist seg å være veldig lik de skadene soldater, krigsfanger og overlevende fra konsentrasjonsleirer har opplevd. Videre volds- og voldtektsofre og overlevende fra alvorlige ulykker og katastrofer (Sandsleth, 2007, s. 30). De kan alle sammen få diagnosen post-traumatisk stresslidelse (PTSD). Post-traumatisk stresslidelse er en diagnose man får som et resultat av traumatiske opplevelser. Hendelsen skal ha blitt forårsaket av en betydelig stressreaksjon i deg som person, og det skal ha vart i over en måned (Øverland, 2016, s.113). Øverland sier at for å få en diagnose som PTSD må to komponenter finne sted. Først og fremst må opplevelsen ha vært noe du selv har opplevd, eller en opplevelse du var førstehåndsvitne til. Hendelsen må ha en iboende trussel om død eller alvorlig skade mot ens egen eller andres fysiske integritet. Videre må selve hendelsen ha skapt en sterk fryktreaksjon i deg (Øverland, 2016, s. 113).

PTSD-symptomer kan altså i betydelig grad hindre de som rammes, fra å fungere i dagliglivet. Symptomene kan være veldig forstyrrende. Vedvarende traumer som følge av mobbing har en negativ effekt på læring- og atferdsproblemer. Altså vil en traumatisert ungdom derfor kunne ha problemer både når det gjelder sin atferd og læring (Øverland, 2016, s. 114)

3.3 TRAUMEBEVISST OMSORG

Traumebevisst omsorg eller TBO er blitt utviklet for å forstå og hjelpe barn som har opplevd krenkelser og psykologiske traumer. Modellen handler om å vise hvordan traumene har påvirket barn og unges fungering. Deretter vil hovedfokuset snus, og man fokuserer på hvordan man kan behandle og reparere skadene. Traumebevisst omsorg har den tilnærmingen at alle som jobber eller er sammen med et traumatiserte barn eller ungdom, skal kunne ta del i tilfrisknings- og utviklingsprosessene til disse (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 68).

Psykolog Per Lorentzen har i en artikkel fra 2020, en annen tilnærming og skriver at traumebevisst omsorg er et faglig perspektiv innen miljøterapi, hvor man innvarsler nye måter å tenke om og forholde seg til barn og unge som har blitt utsatt for og erfart alvorlig omsorgssvikt (Lorentzen, 2020, s. 147).

For å kunne forstå traumebevisst omsorg på best måte, har Amble og Dahl-Johansen valgt å beskrive modellen som et hus man bygger rundt ungdommene og omsorgspersonene. Huset består av tre grunn pilarer. Det første som er viktig, er å bygge huset (forståelsesrammene).

Deretter kommer punktene 2 og 3 som omhandler holdninger og fremgangsmåter. Det er en sakte prosess, man kan tenke på traumatiserte ungdommer som verneverdige hus. De må behandles og repareres varsomt og forsiktig av personer som er spesielt interesserte (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 69).

For å skjønne hvordan traumeopplevelser påvirker mennesker, og hvilke reaksjoner som kan oppstå i kjølvannet av traumer, er det viktig at man skjønner begrepene stressoverveldelsesgrensen og toleransevinduet.

Stressoverveldelsesgrensen (Amble & Dahl-Johansen, 2016 s. 61-63), er begrepet som brukes når en person er havnet i en situasjon som er så stressende at personen ikke klarer å fungere på en normal måte. Situasjonen holder et så høyt stressnivå at man tyr til sine automatiserte tanker og atferd, og resultatet er at man ikke klarer å ta gjennomtenkte beslutninger. Det å ha en dialog eller lære bort noe til en person som er i sin stressoverveldelsesgrense bli dermed umulig. Med andre ord, er det nytteløst for en person i denne tilstanden å lære noe eller ha en samtale (Amble & Dahl-Johansen, 2016 s. 61).

Begrepet toleransevindu blir brukt for å beskrive den traumatiserte ungdommens vansker. Toleransevinduet referer til det spennet som er mellom hyperaktivering og hypoaktivering. I dette spennet lærer vi lettest og er mest oppmerksom og til stedet i relasjoner og situasjoner. Alle har en sone som er optimal for læring og aktivering, og toleransevinduet er denne sonen. Høyden på et toleransevindu kan variere fra ungdom til ungdom, og er fullstendig avhengig av personens tilstand i øyeblikket. Hvordan han vurderer følelsene han kjenner på og den sosiale sammenhengen han er i (Amble & Dahl-Johansen, 2016 s. 62-63).

3.4 SHULMANS MODELL AV RELASJONSARBEID

Shulman sier det er mange elementer innen relasjonsarbeid. Vi skal se på samstemthet, tillit og omsorg. Hva de betyr og hvordan de vil være med for å ivareta ungdommer (Shulman, 2016, s. 88). Alt vi gjør fra det første møtet med ungdommene, handler om relasjoner.

Samstemthet i Shulmans hjelpeprosess, betyr at klienten og sosialarbeideren skal komme godt overens. Med andre ord er det viktig å skape et forhold hvor klienten føler at sosialarbeideren er her for han og at de har en god kjemi seg imellom. Tillit betyr at klienten våger å betro seg til sosialarbeideren med sine tanker, følelser, feiltrinn og nederlag. Her kommer relasjonene inn som et viktig element. For å få til tillit er det viktig å ha et godt forhold bestående av gjensidig respekt. Men også ha kunnskap om ungdommens bakgrunn. I Shulman sin

hjelpemodell er det tredje elementet omsorg, og det beskriver han på denne måten: « klienten føler at sosialarbeideren bryr seg om dem som klienter og ønsker å hjelpe dem med problemer som de selv føler er viktige» (Shulman, 2016, s. 88).

3.5 PSYKISK HELSE I SKOLEN

Skolen er en viktig del av barn og unges oppvekstmiljø og vil ha sentral plass i forebygging av psykiske vansker, og er med på å få til ulike tiltak for å hjelpe ved begynnende plager. Elever med psykiske helseplager har et særlig behov for en inkluderende skole som klarer å ta hensyn til mangfoldet blant elevene (Øverland, 2016, s.17).

Viktig lovgivning er opplæringsloven § 9 A. Den snakker om et inkluderende og godt psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Men på en normal norsk skole viser nyere forskning at 20% av norske ungdommer opplever så sterke psykiske symptomer at det påvirker hverdagen, mens 8% får en psykiatrisk diagnose. Når vi ser på denne prosentandelen forteller den oss at i en normal klasse, må man forvente at fem elever har psykiske vansker, mens to av dem har en psykisk lidelse. Psykiske helseplager hos barn og ungdommer vil føre til mistrivsel, lærevansker og funksjonsproblemer både i hjemmet og i skolen. For de fleste er symptomene forbigående, men for 25-40% av dem med psykiske helseplager vil problemene vedvare i mange år. Risikoen for at symptomene blir varige, øker med i hvilken alder de inntreffer. På den andre siden gir tidlig og riktig hjelp mindre sjanse for at plagene vedvarer (Øverland, 2016, s.17).

Skolen er i en unik posisjon for å fremme og legge grunnlaget for en sunn psykisk helse. Et godt psykososialt skolemiljø, samt et læringsmiljø tilpasset barna og unges behov kan være et betydningsfullt supplement til det behandlingstilbudet helsetjenesten gir ungdommene med psykiske helseplager (Øverland, 2016, s. 18).

Ettersom mange psykiske vansker og kroniske lidelser utvikles i tidlig ungdomså, for deretter å fortsette inn i voksenlivet ser vi at det er ekstremt viktig å starte tidlig med forebygging. Det er lettere å stanse utvikling av en psykisk vanske hvis den fanges opp tidlig, enn hvis man skal begynne å endre på den når atferd og rutiner allerede er lagt. Dette er det Banduras kalte for det fundamentale feltet innen ungdommers psykiske helsefremmende arbeid (Glanz et al., 2015, s. 160 og 373). Med andre ord er skolens plass i arbeid med ungdommer en ypperlig arena for å identifisere elever med psykiske vansker, og formidle hjelp til dem. Da er det vesentlig at skolen har kompetanse til å iverksette riktige tiltak og kontakte andre hjelpetjenester ved behov (Øverland, 2016, s.18)

4.0 DRØFTING

Bakgrunn for valg av problemstilling «*Hvordan kan jeg som sosionom i skolen bidra med å ivareta ungdommer med psykiske vansker*», var for å få en bedre forståelse og økt kunnskap rundt hva vi som står på sidelinjen av ungdommene kan gjøre for å hjelpe dem? Hvordan kan vi være med på å skape en bedre hverdag for disse ungdommene? Hvordan kan vi ivareta dem?

I dette kapittelet diskuterer jeg først viktigheten av å ha miljøterapeuter på skolen, og så hvordan sosionomer som jobber miljøterapeutisk kan ivareta ungdommer med psykiske vansker. I diskusjonen kommer jeg til å støtte meg til teorier som er presentert tidligere.

4.1 MILJØTERAPEUTER PÅ SKOLEN

Miljøterapeuter er ikke en lovpålagt tjeneste i skolen, men flere og flere skoler ser behovet for å ha flere yrkesgrupper tilgjengelig. Slike som barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere. Ved å ha ulike yrkesgrupper i skolen som kan se barn og unges behov vil et slikt samarbeid med lærerne være med på å gi et helhetlig syn på elevene (Fontene, 2019).

Miljøterapeuter er yrkestittelen for barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere som jobber innen skolesektoren. Ofte blir det forkortet til BSV. Miljøterapeuter blir ansatt på skoler for å ivareta enkelt elever og/eller skolemiljøet. Sollesnes i Fontene artikkelen påpeker at en miljøterapeut uansett hvilket ansvar hun har, vil ha en påvirkning på hele skolemiljøet (Fontene, 2019).

Nåværende holdninger ovenfor miljøterapeuter vil være viktig å endre, slik at lærere og andre administrative stillinger i skolen vet hvilke kompetanse og kunnskap miljøterapeutene innehar, og hvilken ressurs det vil være for skolen. Vår kompetanse og kunnskap vil være med på å hjelpe lærerne få et helhetlig bilde av eleven (Fontene, 2019).

BSV-ere i skolen konkurrerer med en yrkesgruppe som i all tid har hatt skolen som sitt myndighetsområde. Og når det i dag blir flere og flere BSV-ere i skolen kan lærerne føle seg truet (Gjertsen et al., 2018, s. 174). I artikkelen sier Gjertsen, noe om hvordan BSV-ere som jobber i skolen føler på samarbeide med lærere. BSV-ere sier det er vanskelig, og at de er «underdogs». Lærere har etter eget objektivt kunnskapsgrunnlag, rett til å ekskludere andre yrkesgrupper. «*Dette er det bare vi som kan*» (Gjertsen et al., 2018, s. 175). Dette sier noe om hvilken plass lærerne har i skolen og det yrkesmonopolet de har. Men for å styrke det psykososiale miljøet i skolen har barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere spesielle

forutsetninger. Ved å ha BSV-ere i skolen med deres forutsetninger for å styrke skolens psykososiale miljø, vil det bidra til å dekke barns og ungdommers mangfoldige behov i en skole som skal være for alle. Dette er også referert i Opplæringsloven § 9 A-2 som beskriver et godt skolemiljø, hvor alle har rett til å gå på en skole hvor helse, trivsel og læring skal fremmes (Opplæringslova, 1998, § 9 A-2). Som Gjertsen beskriver står skolen som en sentral søyle i det norske velferdssamfunnet. På denne måten vil BSV-ere også ha en stor innflytelse på og kan komplettere det faglige arbeidet lærerne gjør (Gjertsen et al., 2018, s. 165). I Norge har vi en gratis enhet skole som er åpen for alle. Dette gjør sitt til at lærerne må ha en større forståelse for det psykososiale miljøet elevene befinner seg i.

I 2015 var det 500 BSV-ere som jobbet i skolen med nesten 50 ulike stillingsbetegnelser. Slike miljøarbeider stillinger i skolen er ikke beskyttet og de kan like gjerne tas av ufaglærte barne- og ungdomsarbeidere (Borge et al., 2015, s. 5). Det gjør sitt til at kompetansen blant BSV-ere blir svært ulik. De BSV-ere som jobber i skolen har ofte ansvar for enkeltindivider, ofte barn og unge med store lærevansker. Men det finnes også BSV-ere som jobber med spesialundervisning, noe de etter lov ikke skal gjøre. De har heller ingen utdanning til det. BSV-ere i dag jobber etter enkeltvedtak. Noe som gjør at ressursene bare blir forbeholdt den med vedtaket, og ikke kan brukes på andre generelle tiltak i skolen som hadde kommet flere til gode (Borge et al., 2015, s. 5). Det burde etter min mening ytes generelle tilskudd som kunne komme flere til gode.

Slik jeg erfarte i min praksisperiode var det viktig å ha en åpen dør til miljøarbeidere i skolen slik at ungdommer lett kunne få kontakt med miljøarbeidertjenesten. Ungdommer med angstlidelser og depresjon har like mye behov for å snakke med en miljøarbeider, som de ungdommene som har vedtak om spesialtiltak. Et godt og trygt skolemiljø betyr mange ting, men det er svært viktig at ungdommen har tillit til og innehar en god relasjon til de voksne i skolen. For å få til en slik god relasjon kan det være en ide for miljøterapeuten og drive med oppsøkende arbeid. Det handler om å møte ungdommene i friminuttene eller på andre arenaer utenfor skolen, som et ungdomshus. Noen ungdommer vil man ikke nå på den tradisjonelle måten, derfor kan oppsøkende sosialt arbeid være et nyttig supplement til den tradisjonelle tilnæringsmåten å jobbe på i skolen (korusoslo, u.å.). Gjennom oppsøkende arbeid kan vi nå ungdommer som ikke ville tatt kontakt med oss i løpet av skoletiden. Dette kan bidra til en nærmere relasjon og at ungdommene opplever det arbeidet vi gjør som mer enn en vanlig 9-16 jobb (Paulsen et al, 2017, s. 88).

Fellesorganisasjonen (FO) har utviklet tre roller for å vise hvordan miljøterapeuten jobber innad i skolen:

- a) De jobber med oppgaver rettet mot hele skolen eller alle elevene.
- b) De jobber med enkeltindivider (for eksempel med enkeltvedtak)
- c) De jobber ambulerende dvs. at kommunene oppretter tverrfaglige team som skolene kan trekke inn ved behov, der man jobber med ett eller flere av de tre nivåene samtidig (Borge, 2015, s. 5).

Den prosentandelen av barnevernspedagoger og sosionomer som jobber i skolen bruker mesteparten av tiden sin på barn med «psykiske lidelser» og «psykososiale vansker» (Gjertsen et al, 2018, s. 165). Da har vi som sosionomer et annet kunnskapsdepositum enn lærere og andre ufaglærte barne- og ungdomsarbeidere. Skolen er i en unik posisjon til å identifisere elever med psykiske vansker og formidle hjelp til dem. Men det er vesentlig at skolen har kompetanse til å iverksette riktige tiltak og kontakte andre hjelpetjenester ved behov (Øverland, 2016, s. 18).

Som jeg tidligere har nevnt i teori kapittelet om frafall fra skolen, er det å ha miljøterapeuter i skolen som kan danne gode og stabile relasjoner ofte en forutsetning for å hindre slikt frafall ifølge svenske og britiske studier (Gjertsen et al., 2018, s. 166). Som nevnt tidligere vil ungdommer som får psykiske vansker normalt utvikle disse i barndomsårene eller tidlig ungdomså. Da er det ekstremt viktig å starte forebygging av dårlige og skadelige psykiske atferder så tidlig som mulig. Slik at det ikke vil ha større påvirkning på skole og skolefraværet. Da vi vet hvilken betydning toleransevinduet og stressoverveldelsesgrensen har på ungdommenes læring og aktivering (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 61-63).

4.2 HVORDAN IVARETA UNGDOMMER MED PSYKISKE VANSKER

For å ivareta ungdommer uten å påføre de uønsket stigma, er det viktig med traumebevisst omsorg, relasjonsarbeid, og å se på ungdommene som en kilde med mange ressurser. I det yrkesetiske grunnlagsdokumentet står det at profesjonsutøvere skal ta utgangspunkt i brukerens, i dette tilfellet blir det ungdomselevne på skoler, egne verdier kunnskaper og ressurser (FO, u.å.). Ungdommer i seg selv er en enorm kilde for ressurser, og vi må ikke være redde for å ta i bruk disse og sette de i fokus samtidig som vi tar dem i bruk som et verktøy for endring.

Relasjonsarbeid og traumebevist omsorg, vil være hoved verktøyet for å ivareta ungdommer med psykiske vansker. Shulman sier at relasjonsarbeid er det viktigste for å skape trygghet og få ungdommene til å stole på BSV-ene som jobber i skolen. En dårlig relasjon derimot vil være når ungdommene blir behandlet som saker, ikke personer, og at miljøterapeuten er mer opptatt av de formelle reglene (Paulsen et al., 2017, s. 88). Som tidligere beskrevet, har Shulman delt relasjonsarbeid inn i tre deler. Samstemthet, tillit og omsorg. Men for å få til et godt relasjonsarbeid er det etter min mening, tillit som er det viktigste punktet. I skolen finnes elever med ulik bakgrunn, ulik religion, ulik bosituasjon, ulik familiesituasjon og ulik økonomisk situasjon. For å få tillit, må miljøarbeideren forstå alle variablene som spiller inn. Banduras sier det er lettere å stanse utviklingen av en psykisk vanske hvis den fanges opp tidlig, enn hvis man skal begynne å endre den når atferd og rutiner allerede er lagt (Glanz, 2015 s.160). Dette beviser hypotesen om hvor viktig det er å ha miljøterapeuter på skolen, da skolen er det stedet ungdommer bruker mesteparten av tiden sin i løpet av oppveksten (Fontene, 2019). Nedstengingen av skoler og arbeidsplasser som et resultat av koronapandemien i 2020/2021, førte til store endringer i hverdagslivet (Brattbakk, 2020, s. 8). Noe som gjorde at ungdommer mistet kontakten med venner og sosiale møteplasser. Belastningene under pandemien er betydelige for ungdommenes psykiske helse (Nøkleby et al., 2020, s. 4). Det er ennå uklart i hvilken grad pandemien vil ramme barn og ungdommer på lang sikt (Nøkleby et al., 2021, s. 7).

Vi vet at Shulman mener relasjonsarbeid er et av hovedpoengene innen hjelpemodellen. Skjefstad og Marthinsen har en annen tilnærming, og mener at relasjonsarbeid kan være givende, men at behovet for tilbakemeldinger er mer påkrevende (Skjefstad, 2008, s. 224). For å kunne ivareta ungdommer, må man ha søkelys på det positive i møtet, vi må møte hver enkelt elev der de faktisk befinner seg, både i fysisk og mental tilstand (Skjefstad, 2008, s. 221).

Sett ut ifra et traumebevisst omsorg perspektiv, vil måten man møter ungdommer på og hvordan man tar imot ungdommer være noe annerledes enn sett ut ifra Shulmans teorier om relasjonsbygging og hans hjelpemodell. Traumebevisst omsorg, slik det blir beskrevet av Amble og Dahl-Johansen (2016) er at et traumatisert barn blir påvirket av forskjellige elementer. Derfor trenger de personer som er spesielt interesserte i å høre på dem og som har kompetansen til å ivareta dem. Dette har jeg beskrevet i kapitlet om BSV-ere i skolen og beskrevet at sosionomer har kompetansen til å hjelpe ungdommer med psykiske vansker. Vi

har med andre ord kompetansen til å hjelpe, og vi vet når det vil være aktuelt å kontakte andre aktuelle hjelpeinstanser som BUP eller barnevernet.

Problemstillingen min spør etter hva vi som sosionomer kan gjøre for å ivareta ungdommer på skolen. Fellesorganisasjonen har beskrevet de tre rollene miljøterapeuter har i skolen. Som beskrevet må miljøterapeutene jobbe med oppgaver rettet mot hele skolen, eller enkelt elever. Hvis sosionomen får ansvaret slik at alle elevene blir sett og ikke må jobbe etter vedtak, gjør det arbeidet enklere for å skille ut de som trenger ekstra oppfølging.

Traumebevisst omsorg vil være en essensiell modell for ungdommer med PTSD-symptomer som er en senskade av tidligere mobbing eller andre traumatiserende hendelser.

Miljøarbeideren skal også ta vare på ungdommer som kommer fra krigsområdene. Vi må også ha et våkent øye for å kunne se etter tegn på ungdommer som har opplevd seksuelle overgrep. Øverland viser til risikoen ungdommer står i for å utvikle en psykisk vanske hvis de har opplevd å bli utsatt for seksuelt overgrep eller vold (Øverland, 2016, s. 19). I en rapport av Hafstad og Augusti fremkommer det at 6% av ungdommene vil ha opplevd og blitt utsatt for seksuelt overgrepet en gang i løpet av oppveksten (Augusti, 2019, s. 83). Her vil modellen traumebevisst omsorg være viktig når man skal snakke med ungdommene om hva som har skjedd, og hvordan man vil komme seg videre. For å få til en endring etter en traumatiserende hendelse, vil hovedpoenget være å hjelpe ungdommene til å skape en ny mening i livet. Sette ord på følelser og forklare hendelsene. Dette vil være med på å gi ungdommene en god selvfølelse og fremtidshåp, som er det vi ønsker (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 25).

Traumer påvirker individets stressoverveldelsesgrense, og dette vil igjen påvirke hvordan ungdommer som har opplevd komplekse traumer, klarer seg på skolen. Kvello sier at ungdommer med psykiske vansker, vil ha problemer med å fullføre skolen på grunn av lav motivasjon (Kvello, 2015, s.158). Men nyere forskning har vist oss at traumeutsatte ungdommer og ungdommer med psykiske vansker, vil klare å gjennomføre skolen dersom man gir dem muligheten til å fullføre i tråd med sine forutsetninger og legger til rette for læringen. I de tilfellene som gjelder ungdommer fra barnevernsinstitusjoner bør skolen, miljøterapeuten og barnevernsinstitusjonen samarbeide om at stressoverveldelsesgrensen ikke overskrides (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 76). Vi har nevnt tidligere at man må være under denne grensen dersom ungdommene skal lære noe nytt og klare å vise det de har lært.

Relasjonsarbeid vil være like viktig enten du snakker om kjærlighet og forelskelse med ei jente, eller om du snakker om depresjon med en annen. Shulmans hjelpemodell og

relasjonsarbeid vil være viktig for å ivareta ungdommer fullt ut. En ungdom kan for eksempel slite med å snakke ut om angsten sin, eller at han blir mobbet. Dersom han føler at miljøterapeuten på skolen og han selv ikke har et godt og likeverdig forhold vil ikke relasjonsarbeidet kunne begynne. Det er først når ungdommene vet at du er til å stole på at de vil tørre å snakke ut om sine virkelige følelser. Tillit er ikke skapt en gang for alle, det er noe som må jobbes med kontinuerlig. Nøkkelen for en god terapeutisk samtale er at de føler at vi er her for dem og bryr oss om dem og deres problemer. Det handler om verdiformidling, noe vi kan gjøre gjennom å bry oss om ungdommene og deres problemer. Vise respekt, vise anerkjennelse og tillit, og ta oss tid til å lytte. Det er noe som heter «How you meet me becomes the reflection in my mirror» (Bodnariu, 2012, s. 61). Det er et sitat jeg føler oppsummerte hvordan jeg tenker i forhold til relasjonsarbeid med ungdom med psykiske vansker.

I dagens samfunn har vi en stor andel ungdommer som blir mobbet over nett såkalt nettmobbing eller cyberbullying. Studier viser en stor sammenheng mellom nettmobbing og depresjon, bruk av narkotiske stoffer, dårlig søvn og selvmord (Rivas et al., 2020). Dette er en utfordring som er spesielt viktig for ungdommer i dagens samfunn. Rivas mfl. beskriver at ungdommer som sliter med angst og depresjon ofte søker støtte fra sosiale medier og er mer opptatt av å kontakte sosiale medier enn å snakke med mennesker, ansikt til ansikt. Å ha denne kunnskapen, vil være til stor hjelp for oss som miljøterapeuter. Dersom vi ser tegn på at en ungdom sliter med angst og depresjon eller blir mobbet, kan vi lettere gi tidlig og riktig hjelp (Rivas et al., 2020). Å vite at dette er en realitet, vil det også kunne inspirere oss til å utvide vår egen kunnskap innen feltet. Rivas (Rivas et al., 2020) påstår at funnene deres også vil være et nyttig verktøy for lærere, leger og i tillegg oss miljøterapeuter. Å ivareta ungdommer handler om å unngå å skape stigma rundt den enkelte, slik at ungdommene tør å være åpne om at de trenger hjelp. Mange er redde for at dette kan bety at de blir oppfattet som en byrde. Ungdommer vil ikke stigmatiseres, og de vil gjøre alt for å slippe å bli satt i en «boks». Sosiale medier er et gode, da ungdom her kan få informasjon og være anonyme i sin søken etter ulike temaer. Men kan også være et minus dersom ungdommen velger sosiale medier framfor den nære relasjonen til en miljøterapeut.

I 2021 startet Abd-Alrazaq en studie i samarbeid med USA og flere andre land, blant andre Sverige. Norge deltok ikke. Han ville undersøke hvor mange mennesker som ville ta i bruk Chatbox-er for å komme i direkte kontakt med en terapeut. Det skulle være enkelt å opprette kontakt, og kontakten kunne skje hele døgnet. Erfaringer fra studiet var at chatbox-ene viste

gode resultater ved ukentlig kontakt og direkte kontakt, men problemet var der kontakten skulle vare over lang tid, da var det lettere og miste hverandre (Abd-Alrazaq et al., 2021). Deltakerne i studiet fortalte at de satte veldig stor pris på chatbox-ene og deres direkte hjelpe-tilbud (Abd-Alrazaq et al., 2021). I artikkelen «Reaching young people through texting-based crisis counseling» forteller terapeutene som deltok i TXT4life hvor viktig og verdifullt det er å bruke chatbox-er, fordi man når ungdommer som kanskje ellers ikke ville tatt kontakt. De diskuterer at hvis et slikt tiltak ikke hadde eksistert ville noen ungdommer ikke bedt om hjelp i det hele tatt (Nesmith, 2018, s. 1160). På den andre siden er mange skeptiske til hvor tillitsfulle en nettbasert chatbox virkelig kan være, Abd-Alrazaq fant ut at deltakerne av studiet følte at samtale med terapeutene gjennom chatbox-ene ble korte, og kunne virke uhøflige og forvirrende. Selv om de er laget for å være empatiske ovenfor brukeren, slik at brukeren igjen skal føle seg motivert og engasjert til å åpne opp om sin psykiske helse og starte en endringsprosess av egen atferd (Abd-Alrazaq et al., 2021). Dette er ikke problemer man ville møtt hvis man har en ansikt til ansikt dialog. Derfor viser Abd-Alrazaq sin studie at uansett hvilket tilbud vi gir ungdommene vil det alltid være begrensninger og fordeler. Det viktigste er at ungdommene blir møtt og ivaretatt.

Slik jeg ser det, vil et slikt tiltak i Norge hindre at ungdommer som trenger hjelp blir tatt ut av klasserommet. Videre er jeg av den oppfatning at ved å fjerne ungdommene fra klasserommet for kortere eller lengere tid. Vil medføre at elevenes sosiale tilhørighet og stabilitet blir svekket. Mine vurderinger er basert på innholdet i Opplæringslovens § 8-2, hvor det er nedfelt at alle elever skal tilhøre en klasse/basisgruppe. Elever skal være i klasserommet så mye av skoletiden at deres behov for sosial tilhørighet og stabilitet blir ivaretatt (udir, u.å.; Opplæringslova, 1998, § 8-2). Det handler om inkludering av elever.

Kvello, sier at ved å hindre frafall i skolen på grunn av psykiske problemer, vil det forhindre at elevene senere i livet får sosiale, yrkesmessige og eventuelt ekteskapsproblemer i tidlig alder (Kvello, 2015, s. 182). Hvis vi ser Kvellos funn opp mot samfunnsøkonomien, blir det veldig viktig og unngå frafall fra skolen. Det vil bli stor gevinst og hindre et slikt frafall. Dersom skolen klarer å etablere gode psykososiale arenaer, og allerede i ungdomsskolen klare å fange opp de elevene som står i fare for å droppe ut, viser Kommunal rapport at resultatet ved å jobbe forebyggende mot frafall vil gi skolene en nettogevinsten bli 300.000 kroner over 40 år hvis de investerer 7.500 kroner per elev på videregående (Almendingen, 2019).

5.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg gått nærmere inn på skolen som arbeidsplass for sosionomer, og ungdommer som brukergruppe. Hovedfokuset var på ungdommer med psykiske vansker og hvordan vi kan være med å ivareta dem, gjennom relasjonsarbeid og traumebevisst omsorg. Gjennom ulike studier og litteratur, har det blitt påvist at relasjonsarbeid, vil ha den største innvirkningen på hvordan vi på best mulig vis kan ivareta ungdommer med ulike psykiske vansker. Ulike utenlandske vitenskapelige studier viser til viktigheten med chatbox-er for å komme i kontakt med ungdommer som vanligvis ikke ville tatt kontakt med hjelpeinstanser. De kan likevel ikke si at resultatene bare har vært positive, men de påpeker på deltakerne i studiene har vært svært positive til den direkte hjelpen tjenesten tilbød. Viktigheten av å ha sosionomer i skolen, har økt som følge av nedstengingen av samfunnet. Da ungdommer er mere hjemme enn de var tidligere, dette har ført til en økt prosentandelen ungdommer som har utviklet psykiske plager. Jeg av den oppfatning at behovet for å ha miljøterapeuter i skolen er økende. I denne perioden har miljøterapeuter også en gylden anledning til å drive oppsøkende arbeid. Dette kan være med på å fange opp ungdommer som er i faresonen for å utvikle psykiske vansker, og/eller fange opp de som står i fare for å falle ut av skolen.

Avslutningsvis vil jeg si at alt relasjonsarbeid har sitt utgangspunkt i tilliten mellom hjelper og bruker. Det å ivareta ungdommer betyr å se dem, være med dem, skape trygghet, være respektfulle, ha tillit og være ærlige ovenfor hverandre. Ha fokus på det positive, å gi tilbakemeldinger på endringene ungdommene gjør i tilfrisknings- og utviklingsprosessen og å se dem der de er både fysisk og mentalt. Sosionomer som miljøterapeuter i skolen, vil være med å gi lærere et helhetlig syn på elevene. I lys av litteraturen og studiene jeg har funnet ser jeg hvor viktig det er å ha andre yrkesgrupper i skolen, slik som sosionomer. Ved å fremme psykisk helse vil ungdommene oppleve å få bedre livskvalitet, da psykisk helse og god livskvalitet går hånd i hånd.

REFERANSELISTE

- Abd-Alzaraq, A. A., Alajlani, M., Ali, N., Denecke, K., Bewick, B. M. & Househ, M. (2021). Perceptions and Opinions of Patients About Mental Health Chatbots: Scoping Review. 23(1), e17828. <https://doi.org/10.2196/17828>.
- Almendingen, B. (2019). *Så stor gevinst gir det å hindre frafall i videregående*. Hentet 29. april 2021 fra <https://www.kommunal-rapport.no/oekonomi/sa-stor-gevinst-gir-det-a-hindre-frafall-i-videregaende/18716/>.
- Amble, L. & Dahl-Johansen, C. (2016). *miljøterapi som behandling ved komplekse traumer hos barn og unge*. Universitetsforlaget.
- Augusti, E. M. (Red.). (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten* (NkVTS rapport 4/2019). <http://tidliginnsats.forebygging.no/Global/NKVTS%20Rapport%204-19.pdf>.
- Batra, S. (2013). The Psychosocial Development of Children: Implications for Education and Society - Erik Erikson in Context. 10(2), 249–78. <https://doi.org/10.1177/0973184913485014>.
- Borg, E., Christensen, H., Fossetøl, K. & Pålshaugen, Ø. (2015). *Hva lærerne ikke kan! Et Kunnskapsgrunnlag for satsning på bruk av flerfaglig kompetanse i skolen* (AFI-rapport 6/2015). https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/forskningsrapporter/sluttrapport_hva-larerne-ikke-kan_med-sammendrag.pdf.
- Burton, L., Westen, D., & Kowalski, R. (2019). *Psychology* (5. Utg.). Wiley.
- Brattbakk, I. (2020). Trangbodhet og barnefamiliers hverdagsliv i koronaens tid. *Boligforsikring*, 3 (1), 7–31. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2020-01-02>.
- Bodnariu, R. J. (2012). Selvskading og verdiformidling. *Psykisk helsearbeid*, 1(9), 54-61. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2012-01-07>
- Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.). Gyldendal Akademisk.
- FO. (u.å.). *Yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet 10. februar 2021 fra <https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Glanz, K. (Red.). (2015). *Health Behavior: Theory, Research and practice*. John Wiley and Sons.

- Gjertsen, P. Å., Hansen, M. B. V. & Juberg, A. (2018). Barnevernspedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen. *Velferdsforskning*, 21(2), 163–79.
<https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2018-02-05>.
- Holmøy, O., Birkrem, T., Lien, T. & Flaten, K. (2019). *Miljøterapeuter i skolen – et uforløst potensial*, Fontene. <https://fontene.no/fagartikler/miljoterapeuter-i-skolen--et-uforlost-potensial-6.47.654240.497e12dd76>.
- Isdal, P. (2016). *Meningen med volden*. Kommuneforlaget.
- Jones, L. M., Mitchell, K. J., Turner, H. A. & Ybarra, M. L. (2018). Characteristics of bias-based harassment incidents reported by a national sample of U.S. adolescents. 65(1), 50-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.013>
- Korus (u.å.). *Oppsøkende sosialt arbeid*. Hentet 1. mai 2021 fra <https://korusoslo.no/opsokende-sosialt-arbeid/>
- Kvello, Ø. (2016). *Barn i risiko: skadelige omsorgssituasjoner* (2. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Lawrence, S. (2016). *Kunsten å hjelpe: individer og familier*. Gyldendal Akademisk.
- Lile, H. S. (Red.). (2019). *Psykososialt arbeid: Kunnskap, verdier og samfunn*. Gyldendal Akademisk.
- Lorentzen, P. (2020). Traumebevisst omsorg – ett skritt frem og to til siden. *Norges barnevern*, 2(97), 146-161. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2020-02-06>
- Minton, S. J. (2014). Prejudice and effective anti-bullying intervention: Evidence from the bullying of “minorities. *Nordic Psychology*, 66(2), 108-120.
<http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2014.928485>
- Nesmith, A. (2018). Reaching Young People Through Texting-Based Crisis Counseling. 18(4), 1147–64. <https://doi.org/10.18060/21590>.
- Nøkleby, H., Berg, R., Muller, A. & Ames, H. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. Hentet 29. april .21 fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2021/konsekvenser-av-covid-19-pa-barn-og-unges-liv-og-helse-rapport-2021.pdf>.
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/pro/NL/lov/1998-07-17-61/§9a-2>

- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (Lov-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/pro/NL/lov/1998-07-17-61/§9a-3>
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (Lov-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/pro/NL/lov/1998-07-17-61/§8-2>
- Paulsen, V., Aune, J. A., Melting, J. K., Stormyr, O. & Berg, B. (2017). Relasjonen som plattform i møte med ungdom i barnevernet. *Norges barnevern*, 94(2), 84–95.
<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1838-2017-02-02>
- Passmore, A. & French, D. (2012). A Model of Leisure and Mental Health in Australian Adolescents. *Cambridge University Press* 3(17), 208–20.
<https://doi.org/10.1375/bech.17.3.208>.
- Rivas, R., Shahbazi, M., Garrett, R., Hristidis, V. & Young, S. (2020). Mental Health–Related Behaviors and Discussions Among Young Adults: Analysis and Classification. 22(5), e17224.
<https://doi.org/10.2196/17224>.
- Sandsleth, S. (2007). *Mobbing: forstå, bekjempe og forebygge*. Gyldendal Akademisk.
- Skjefstad, N. (Red.). (2008). *Tiltaksarbeid i sosialtjeneste og NAV-tett på!*. Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Veilederen Spesialundervisningen*. Hentet 27. april 2021 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/sarskilte-behov/spesialundervisning/Spesialundervisning/Fase-4/7.3/>
- Vikavoll, T. (2015). *En litteraturstudie om mobbing og tidlig forebygging av mobbing*. (Bacheloroppgave, Nord Universitet). <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2399774/studentServlet24.pdf?sequence=1>.
- WHO. (u.å.). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. Hentet 29. mars 2021 fra <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.
- Øverland, K. (Red.). (2016). *Psykisk helse i skolen*. Universitetsforlaget.

VEDLEGG: FLYTSKJEMA

Startpunkt

Til sammen ble 3213 artikler funnet via ulike søkedatabaser og med ulike kombinasjoner av søkeordene «psykisk helse» «ungdom» «skole» «adolescent» «mental health» og «School».



3189 artikler ble fjernet etter første utvelgelsesprosessen basert på når de ble publisert og relevansen for min oppgave.

Utvelgelsesprosess

24 ulike artikler og sammendrag ble valgt til videre vurdering



8 artikler og sammendrag ble fjernet på grunn av alderen til ungdommene, og de psykiske vanskene som ble beskrevet i artiklene.

16 ulike artikler ble igjen etter utvelgelsesprosessen.

Validitet



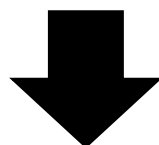
11 artikler ble ikke brukt på grunn av relevansen for min oppgave og problemstilling. Artiklenes innhold, alderen til ungdommene og de psykiske vansker.

5 Artikler

18 artikler ble lagt til via handsøk

10 bøker ble også lagt til som støttelitteratur

Inkludert



33 kilder til litteratur har blitt brukt i denne bacheloroppgaven

