

Astrid Krogstad

## Se meg - vær min ene

En kvalitativ analyse om forebygging av psykiske plager i barneskolen.

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 1-7 trinn  
LGU13002

Veileder: Tone Brendløkken

Mai 2019



Astrid Krogstad

## Se meg - vær min ene

En kvalitativ analyse om forebygging av psykiske plager i barneskolen.

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 1-7 trinn LGU13002  
Veileder: Tone Brendløkken  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Institutt for lærerutdanning



# Se meg - vær min ene

*En bråkete jente, en stille gutt.  
Et barn fylt av sinnets uregjerlige krutt  
Et blåmerke synes, et vikende blikk.  
Tvilen om hvorfor er som et stikk.*

*Hver en kan vi hjelpe, hver en kan vi gi  
Det lille som trengs for å få de på gli.  
Du kan tro hva du vil, du kan gjette og mene.  
Vi kan alle bety noe- være den ene.*

*Den ene som ser, den ene som lytter.  
Den ene som mot det vonde beskytter.  
Den ene som byr på en arm og en klem.  
Den ene som hjelper de opp og frem.*

*- folkehelseprosjektet for å styrke barns psykiske helse*

## Norsk sammendrag

Denne oppgaven forsker på hvordan lærerne på barneskolen arbeider med å forebygge psykiske plager, og hvordan de fremmer god psykisk helse hos elevene. På bakgrunn av dette ble tittelen på oppgaven min: *Se meg – vær min ene. En kvalitativ analyse om forebygging av psykiske plager i barneskolen*. I oppgavens teoretiske del redegjøres det blant annet for viktige tema og begrep, slik som psykisk helse, forebygging av psykiske plager, livsmestring i skolen og helsefremmende arbeid. Oppgavens tema er elevenes psykiske helse, der problemstillingen min ble: *Hvordan arbeider lærere på barneskolen med å forebygge psykiske plager, og fremme god psykisk helse hos elevene?* Metoden som er benyttet for å belyse problemstillingen er et kvalitativt skriftlig intervju. To kontaktlærere fra to ulike barneskoler besvarte mitt skriftlige intervju. Jeg valgte å skrive analyse og drøftingsdelen sammen, der jeg drøfter empirien min opp mot den utvalgte teorien. Dette datamaterialet er blitt drøftet i lys av teori og litteratur basert på blant annet Ungdatarapporten 2018 gjort av Anders Bakken, Marit Uthus, Einar M. Skaalvik og Sidsel Skaalvik, Albert Bandura, Arne Holte, Mette Ystgaard, Jan Spurkeland m.fl. Ved å se nærmere på de ulike resultatene fra det skriftlige intervjuet finner jeg gjennom drøftingen at lærerne har en god formening om hvordan man bør arbeide for å forebygge psykiske plager. Ut ifra denne bacheloroppgaven kan det tenkes at relasjonsbygging, mestringsforventninger og ulike tiltak som Zippys venner, er veien man som lærer må gå for å skape en helsefremmende skole, med minst mulig psykiske plager hos elevene.

## Engelsk sammendrag

This assignment investigates how teachers in primary school work to prevent mental illness, and how they promote good mental health among the students. On this basis the title of my assignment is: *see me, be my one. A qualitative analysis of the prevention of mental illness in primary school*. In the theoretical part, it is explained important topics and concepts, such as mental health, prevention of mental health problems, coping with life and working health promotion. The theme of the task is the student's mental health, where my problem became: *How do primary school teachers work to prevent mental illness, and promote good mental health among students?* The method used to elucidate the issue is a qualitative written interview. Two teachers from two different primary schools answered my written interview. I chose to write analysis and the discussion section together, where I discuss my empirical evidence against the chosen theory. This data has been discussed in light of theory and

literature based on “Ungdatarapporten 2018 written by Anders Bakken”, Marit Uthus, Einar M. Skaalvik and Sidsel Skaalvik, Albert Bandura, Arne Holte, Mette Ystgaard and Jan Spurkeland to mention someone. By looking more closely at the different results from the written interview, I find through the discussion that the teachers have good intentions on how to work to prevent mental suffering. Based on this bachelor assignment, it is conceivable that relationship building, self-efficacy and various measures such as Zippy`s friends is the way a teacher must go to create a health-promoting school, with the least possible psychological problems with the students.

## **Forord**

Denne bacheloroppgaven er skrevet som en avsluttende del av PEL-faget 1-7 ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, våren 2019. Det har vært en utfordrende, men spennende prosess som jeg har lært ekstremt mye av. Jeg har, etter å ha arbeidet med denne oppgaven, fått et større innblikk i elevenes psykiske helse, der jeg også har fått sett hvordan lærerne arbeider for å forebygge psykiske plager hos elevene. Oppgaven har fått meg til å tenke igjennom hvor viktig det er å ha kunnskap om dette, og hvor viktig det er å sette av tid til å arbeide med det psykiske, uansett hvor hektisk en skolehverdag er.

Jeg vil benytte anledningen til å sende en stor takk til mine informanter som tok seg tid til å svare på mitt skriftlige intervju. Jeg vil takke min veileder Tone Brendløy, som har gitt meg gode tips og konstruktive tilbakemeldinger underveis i arbeidet med oppgaven. Dette har gjort det enklere for meg å skrive og å jobbe med oppgaven, noe som har gjort bacheloroppgaven min bedre.

Til slutt må jeg takke mine gode studievenner og familie som har støttet meg underveis i prosessen, og hjulpet meg så godt de kunne. Takk for oppmuntrende ord!

Astrid Krogstad

Trondheim, 14. mai 2019

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>5</b>
1.1 Bakgrunn for tema og oppgavens problemstilling.....	5
1.2 Avgrensning av problemstilling.....	6
1.3 Oppgavens disposisjon.....	6
<b>2.0 Teoridel</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hva er psykisk helse?.....	6
2.2 Psykisk helse hos barn og unge.....	7
2.3 Forebygging av psykiske plager.....	8
2.4 Helsefremmede skole.....	10
2.5 Livsmestring. Lærer-elev-relasjonen, grunnlaget for livsmestring i skolen. ....	10
2.5.1 Selvverd.....	12
2.6 Kjønnforskjeller blant den psykiske helsen.....	13
<b>3.0 Metodedel</b> .....	<b>13</b>
3.1 Valg av metode – kvalitativt skriftlig intervju.....	13
3.2 Gjennomføring og begrunnelse av metoden.....	14
3.3 Valg av informanter.....	14
3.4 Kritikk av metoden.....	15
3.5 Avgrensning av metoden.....	16
3.6 Reliabilitet og Validitet.....	16
<b>4.0 Analyse og drøfting</b> .....	<b>17</b>
4.1 Relasjoner.....	17
4.2 Forebygging av psykiske plager.....	18
4.2.1 Aktiviteter.....	18
4.2.2 Zippys venner.....	19
4.2.3 Andre spesielle tiltak.....	19
4.2.4 «Psykologisk førstehjelpspakke».....	20
4.3 Livsmestring.....	21
4.3.1 Selvverd.....	22
4.4 Kjønnforskjeller.....	23
<b>5.0 Oppsummering</b> .....	<b>24</b>
5.1 Avsluttende tanker fra en lærerstudents perspektiv.....	25
<b>6.0 Litteraturliste</b> .....	<b>26</b>
<b>7.0 Vedlegg</b> .....	<b>29</b>
Vedlegg 1 Skriftlig intervju.....	29
Vedlegg 2 Samtykkeerklæring.....	30



## 1.0 Innledning

En økende andel av antall barn og unge sliter i dag med psykiske plager (Bakken, 2018). Rapporter fra blant annet Folkehelseinstituttet, samt faglitteratur, legger vekt på hvor viktig det er å fokusere på at tidlig intervensjon kan være avgjørende for menneskers utvikling av den psykiske helsen. Flere unge uttaler også selv at de plages av stress, prestasjonspress og andre atferdsproblemer. Hvorfor er det slik? Og hva kan vi som fremtidens lærere gjøre for å unngå at denne *trenden* fortsetter? Det var disse spørsmålene som gjorde med nysgjerrig og interessert i å finne ut hvordan lærerne arbeider med å forebygge disse psykiske plagene hos elevene sine. Positiv psykisk helse er landets viktigste ressurs, og dersom de psykiske plagene blir til psykiske lidelser er det landets dyreste sykdommer. Psykisk sykdom koster Norge 185 milliarder kroner per år. Og halvparten av disse lidelsene oppstår i barne- og ungdomsalder (Folkehelseinstituttet, 2016; Helsedirektoratet, 2017). Barneskolelærere blir derfor en viktig ressurs, og deres arbeid om å forebygge og ikke minst arbeide for en helsefremmende psyke, er uhyre viktig.

### 1.1 Bakgrunn for tema og oppgavens problemstilling

Landets viktigste ressurs er vi menneskene som bor her, vår mentale kapital, summen av hver enkeltes psykiske helse (Holte, 2016). God psykisk helse må fostres aktivt, utvikles og ikke minst opprettholdes. I utdanningsløpet mitt, synes jeg det har vært for lite fokus på hvordan vi skal arbeide med den psykiske helsen hos elevene. I pensumlitteraturen vår og i annen relevant litteratur synes jeg også at det står spesielt lite om hvordan vi skal forebygge psykiske plager og hvordan vi på best mulig måte skal legge til rette for en helsefremmende livsstil og helse. Som Arne Holte blant annet sier er skolen en av de viktigste arenaene for å gi en helsefremmende helse og arbeide med forebyggende arbeid (Holte, 2016). Jeg som individ er også veldig interessert i menneskenes psykiske helse, og vet selv av erfaring hvor viktig det er å ta vare på den psykiske helsen vår. På bakgrunn av dette valgte jeg å skrive en bacheloroppgave om psykisk helse på barneskolen, der problemstillingen min ble:

*Hvordan arbeider lærere på barneskolen med å forebygge psykiske plager, og for å fremme god psykisk helse hos elevene?*

## **1.2 Avgrensning av problemstilling**

Gjennom denne oppgaven vil jeg undersøke hvordan man som lærer kan forebygge psykiske plager hos elevene og samtidig fremme en god psykisk helse hos elevene. For at dette skal la seg gjøre, er det først viktig å klargjøre hva jeg legger i de sentrale begrepene i oppgaven. Med psykisk helse menes evnen vi mennesker har for å håndtere livets påkjenninger. Vi skal klare å leve det gode liv, i både motgang og medgang (Folkehelseinstituttet, 2019). Med forebygging menes de ulike metoder, aktiviteter og tiltak man som lærer kan bruke eller sette i gang. Dette for å skape trivsel og samhold i et klasserom hvor alle elever føler seg sett og hørt. Jeg valgte å avgrense oppgaven til elever på barnetrinnet, siden jeg tar utdanning innen grunnskolelærer 1-7. Oppgaven er også avgrenset med at jeg har hentet empiri fra to kontaktlærere fra to ulike skoler. Grunnen til begrensningene er kapasiteten og omfanget både på det som skal undersøkes og på selve oppgaven.

## **1.3 Oppgavens disposisjon**

Oppgaven er inndelt i ulike kapitler, der jeg i kapittel to presenterer teorien jeg tar utgangspunkt i. Her definerer jeg ulike begreper, og kommer inn på tema som psykisk helse, psykisk helse hos barn og unge, forebygging av psykiske plager, helsefremmende skole, livsmestring og kjønnsforskjeller. I metodekapittelet presenterer jeg undersøkelsesprosessen, hvor jeg blant annet beskriver hvilke valg jeg gjorde før metoden, hvordan gjennomføringen av metoden ble gjort og oppgavens reliabilitet og validitet. Etter dette kapittelet analyserer jeg empirien jeg har samlet inn, og drøfter dette opp mot teorikapittelet. Her ser jeg på de ulike forebyggingstiltakene skolene bruker, deres syn på livsmestring, relasjonsbygging og kjønnsforskjeller.

## **2.0 Teoridel**

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for tidligere forskning og teori jeg mener er aktuell for å belyse problemstillingen min og temaet jeg skal undersøke. Teorikapittelet vil være delt inn i flere underkategorier som nevnt i innledningen.

### **2.1 Hva er psykisk helse?**

Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer god psykisk helse som:

«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 har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.» (Folkehelseinstituttet, 2019).

Definisjonen omfatter utvikling av både følelser, tanker, adferd og sosiale evner, samt evne til selvstendighet, tilknytning, fleksibilitet og vitalitet. God psykisk helse er kort fortalt evnen til å håndtere livets påkjenninger. Psykisk helse er avgjørende for livskvalitet og mellommenneskelige forhold. Det å «håndtere normale stress-situasjoner» kan tolkes slik at WHO legger til grunn at god psykisk helse er å leve det gode liv til tross for stressende eller utfordrende livsbetingelser. Motgang og utfordringer er normalt i menneskers liv. Det å leve det gode liv innebærer dermed å håndtere motgangen og utfordringene (Uthus, 2017, s. 19). Dette perspektivet finner man igjen i Antonovskys (1987,2012) teori om salutogenese. Salutogenese beskrives i denne teorien som «det som bringer helse», eller det som gjør oss friske, til tross for at vi utsettes for stressende livsbetingelser (Uthus, 2017, s. 19). Psykisk helse er et felles begrep som kan deles inn i psykisk velvære, psykiske plager og psykiske lidelser. Videre vil jeg gjøre rede for begrepet *psykisk plage*.

Psykiske plager kan forklares ved en forekomst av symptomer hos en person som kan gi store vansker, men ikke nødvendigvis den grad og utstrekning at de kan karakteriseres med en diagnose (Skogen, Smith, Aarø, Siqveland & Øverland, 2018). Slike symptomer kan for eksempel være angst og/eller depresjon, fortvilelse, følelse av meningsløshet, søvnvansker, spiseproblemer, konsentrasjonsvansker, uro og enkle fobier. Mange vil oppleve å ha betydelige psykiske plager i kortere eller lengre perioder, uten at dette kvalifiserer for en diagnostiserbar psykisk lidelse. Psykiske plager er vanligere enn psykiske lidelser (Skogen m.fl., 2018). I den neste delen skal jeg skrive om psykisk helse hos barn og unge, da det er barn og unges psykiske helse hovedvekten av denne oppgaven ligger.

## **2.2 Psykisk helse hos barn og unge**

Nyere forskning viser at barn og unge i Norge i dag sliter med å mestre både skoleliv og liv. God psykisk helse er en viktig ressurs i oppvekst, utdanning og inn i livet som ung voksen. I 2009 kom den første omfattende rapporten om psykiske helseplager her i landet, og det ble klart at 15-20 prosent av barn og unge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske helseproblemer (Bru, Idsøe, Øverland, 2016, s.17). I rapporten vises det til at det er psykiske helseproblemer som angst, depresjon og atferdsproblemer som forekommer hyppigst.

Ungdata-rapporten fra 2018, som baserer seg på svar fra mer enn 190 000 ungdommer i alderen 13-19 år, viser til klare tall som sier at psykiske problemer øker blant unge (Bakken, 2018). Hele 38 prosent svarer at de har bekymret seg for mye om ting, 23 prosent har følt seg ulykkelig, trist eller deprimert og 26 prosent har hatt søvnproblemer (Bakken, 2018). For de fleste er de psykiske plagene forbigående, men for noen blir det varige. Med en økende individualisering i samfunnet, og et sterkere press om å lykkes i skolen, har flere vært bekymret for en negativ utvikling i ungdommers psykiske helse. Det er flere studier som tyder på at depressive symptomer øker blant jenter. På bakgrunn av disse resultatene fra Ungdata-rapporten er det vesentlig at man i skolen legger vekt på forebygging av psykiske plager og en helsefremmende skole. Mine neste to deler i dette kapittelet skal handle om dette.

### **2.3 Forebygging av psykiske plager**

Forebygging defineres som aktiviteter for å forhindre at uønskede hendelser eller tilstander skal opptre (Bru, m. fl., 2016, s. 259). God psykisk helse må fostres aktivt, utvikles og opprettholdes. I Norge er barnehagen og skolen de viktigste arenaene for dette, i tillegg til familie og venner (Holte, 2016). I denne bacheloroppgaven kommer jeg til å fokusere på skolens rolle. Universell eller befolkningsrettet forebyggende psykisk helse er tiltak som rettes mot folk flest, eller mot hele befolkningsgrupper uten at en har identifisert individer eller grupper med forhøyet risiko for psykiske helseproblemer (Bru, m.fl., 2016). Skolen er et gitt eksempel på dette, der hele skolen får samme type informasjon om psykisk helse, som igjen fører til høyere grad av kunnskap, lavere terskel for å dele og høyere aksept for at man opplever og takler hverdagen ulikt (Bru, m. fl., 2016, s. 259). Et eksempel på et slik tiltak kan være «psykologisk førstehjelpspakke», som handler om å gi elevene kunnskap om følelshåndtering og det å takle vanskelige situasjoner (Tilden, 2015). «*Psykisk helseprogrammer i skolen virker*», skriver Holte i sin artikkel om helsefremmede og forebyggende arbeid i skolen (Holte, 2016). Han refererer til EU's Join Action on Mental Health and Well-Being- Work Package on Children and School som fastslår at det virker (Holte, 2016). Suksessfaktorene ser ut til å være at man starter tidlig, fortsetter oppover i klassetrinnene, gjør god nytte av lederne, har fokus på elevers og lærers ferdigheter, og at tiltaket blir solid iverksatt i hele skolen. Det kan også være et problem i dagens samfunn at befolkningen har lite kunnskap om hvordan psykiske lidelser kan forebygges, oppdages tidlig og avhjelpes profesjonelt. For å øke kunnskapen om dette kan og bør det settes inn via skolerettete tiltak, som for eksempel «veiledning og informasjon om Psykisk helse» (Bru

m.fl., 2016). Flere land har lyktes med å øke befolkningens *Mental health literacy*, til dels også med effekter på befolkningens psykiske helse.

Det finnes en rekke utgaver av tiltak for å fremme positiv psykisk helse som er testet over hele verden. Der de fleste tiltak er rettet mot å styrke sosial og emosjonell læring som synes å være et godt virkemiddel til benyttelse i skolen. Sosial og emosjonell læring kan kobles sammen til et begrep, sosioemosjonell læring. Sosioemosjonell læring kan defineres som læringsprosessen der mennesker tilegner seg og effektivt bruker de kunnskapene, holdningene og ferdighetene som er nødvendige for å forstå og håndtere følelser (Uthus, 2017, s. 211). Begrepet omhandler også å utvikle evnen til å etablere og opprettholde positive relasjoner. Fokus for sosioemosjonell læring er i stor grad rettet mot mellommenneskelige relasjoner. Det vil si utvikling av empatiske evner og kompetanse til å initiere og opprettholde gjensidige relasjoner og vennskap, selvtillit, selvsikkerhet og kreativitet, sosial problemløsning, forskjeller i forhold til det å være alene og å være ensom, evnen til å le av seg selv, og ikke minst det å le sammen med andre heller enn av andre (Bru, m. fl., 2016, s. 260). Flere forskningsartikler, blant annet en skrevet av Greenberg og Weissberg m. fl. (2003) sammen med Payton og Weissberg mfl. (2008), viser til at sosioemosjonell læring forbedrer akademiske prestasjoner samt forebygger og reduserer psykiske lidelser og plager, som depresjon og angst (Uthus, 2017, s. 212).

Et av tiltakene som er rettet mot å styrke sosial og emosjonell læring også her i Norge er Zippys venner. Her fant de positive effekter blant 1500 7-8 åringer i 91 andreklasser på 35 skoler i Norge (Holen & Ystgaard, 2015). Zippys venner brukes nå i omtrent 600 norske barneskoler. Tiltaket har som formål å hjelpe barn på 1. og 2. trinn i grunnskolen å identifisere og snakke om følelser, mestre dagliglivets problemer og til å se og støtte andre som har det vanskelig (Holen & Ystgaard, 2015). Å fremme psykisk helse og å forebygge emosjonelle vansker er også en del av formålet med dette tiltaket. Undersøkelser og evalueringer av Zippys venner gjort av Mette Ystgaard er blitt et skoleprogram som ser ut til å være velegnet i den norske skolehverdagen: *elevene er aktive og lærerne er fornøyde med tiltaket*. Skoleprogrammet har en positiv effekt på barnas mestring, faglige fungering og på klassemiljøet, blant annet ved at mobbing er redusert. Elevene fikk bedre skoleprestasjoner i tillegg til at klassemiljøet bedret seg på flere områder (Holen & Ystgaard, 2015).

## 2.4 Helsefremmede skole

Elevene tilbringer mange timer på skolen hver eneste skoledag, og mange av de yngste elevene kommer på skolen før klokken åtte om morgenen og er der gjerne 8-9 timer. Skolen har blitt et sted hvor elevene skal lære, og et sted for samvær og omsorg. I *lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* § 9a, heter det at «alle elevar i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring». (Opplæringslova, 1998, § 9a). Skolemiljøet påvirker og samvirker med barn og ungdoms helse og livskvalitet (Skogen, m.fl., 2018, s. 36). Ifølge professor Arne Holte i hans nettside Helsepsykologi (2016) er en arena psykisk helsefremmende hvis den gir individet en følelse av identitet og selvspekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap (Holte, 2017). Videre skriver han at institusjoner som leverer på disse syv verdiene er psykisk helsefremmende. Institusjoner som ikke gjør det, er ikke psykisk helsefremmende (Holte, 2017).

Et godt og helsefremmende skolemiljø består av en skole som gir elevene muligheter for å delta aktivt og utfolde seg, en skole der alle får anledning til å oppleve mestring, og en skole som er preget av positive forhold mellom elevene (Bru, m. fl., 2016, s. 261). Det som er viktig i et helsefremmende skolemiljø er å gi elevene den kunnskapen om forekomst av psykisk helse- problemer som de trenger. Dette gir elevene en forståelse av at dette ikke bare er noe *jeg* sliter med. Forebyggende virksomhet innen psykisk helse bidrar til å øke kunnskapen om feltet blant unge. Det ser også ut til å føre til lavere terskel for å dele og oppsøke hjelp på et tidligere tidspunkt, og enkelte studier kan også vise til at tiltaket senker forekomst og problemnivå (Andersen, 2011, i Bru, m. fl., 2016).

## 2.5 Livsmestring. Lærer-elev-relasjonen, grunnlaget for livsmestring i skolen.

Begrepet *livsmestring* handler om å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for mestring av eget liv (Helsedirektoratet, 2017). Høy livskvalitet forutsetter en god balanse mellom de krav omgivelsene stiller og de forutsetninger som enkeltmennesket har. Mestring handler om personens evne til å håndtere hendelser og påkjenninger som overstiger det som klares på ren rutine og henger nært sammen med evnene til teoretisk og emosjonell problemløsning (Prebensen & Hegstad, u.å). Sentralt for begrepet er derfor å bygge mestringstro som beskrevet i Albert Banduras teori om Self-efficacy. «Self-efficacy» eller mestringsforventning som det kan oversettes til på norsk, er en forutsetning for å bli en agent i

eget liv (Bandura, 1997). Bandura (1997) forklarer at forventning om mestring er spesifikt knyttet til bestemte utfordringer eller oppgaver vi står overfor, og at det handler om vår tro på om vi kan eller ikke kan mestre disse utfordringene. Det er dermed viktig at vi som lærere tilpasser opplæringen til elevene på best mulig måte, slik at de får utdelt oppgaver som de opplever mestring av å gjennomføre. Opplæringsloven § 1-3 sørger for at elevene får den tilpassa opplæringen de har krav på (Opplæringslova, 1998, § 1-3). Forventning om mestring påvirker med andre ord hvordan vi føler, tenker, motiverer oss selv, tar valg og handler. Tillit til egen evne til å mestre oppgaver og utfordrende situasjoner står sentralt og hvordan dette påvirker egen kraft, vilje og evne til å handle (Prebensen & Hegstad, u.å). Livsmestring for barn og unge er dermed nært knyttet opp til begrepet om psykisk helse.

Jan Spurkeland (2015) sier at relasjonen mellom lærer og elev er noe av læringens viktigste grunnlag og han understreker at relasjonskompetanse kan betraktes som grunnlaget for livsmestring (Spurkeland, 2015, i Sælebakke, 2018). Derfor er det svært viktig at vi som lærere har denne kompetansen for å kunne gi elevene den hjelpen de trenger. Grunnlaget for livsmestring bygger på selvverd og selvfølelse, på det å føle seg god nok som den jeg er, uavhengig av hvor godt jeg presterer (Sælebakke, 2017, s. 27). Gode relasjoner mellom lærer og elev har ringvirkninger langt utover det enkelte klasserom og den enkelte skole. Pedagoger som Nel Noddings (2002), Kirke Olson (2014) og Angela Valenzuela (1999) trekker fram betydningen av positive lærer – elev- relasjoner der de argumenterer for at varme og omsorgsfulle relasjoner mellom lærere og elever er fundamentet for å lykkes i klasserommet, og grunnleggende for å engasjere elevene effektivt i læring (Sælebakke, 2017, s. 106). Betydningen av positive lærer- elev- relasjoner trekkes også fram av norske pedagoger, som May Britt Drugli (2012) og Thomas Nordahl (2012) med flere. Mye tyder på at elever som opplever nære relasjoner med lærerne sine, er mer motiverte til å engasjere seg i læring. Gjennomsnittlig trives de bedre i skolen, jobber hardere og arbeider seg gjennom materiale enn dem som ikke opplever nære lærer-elev-relasjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Gode relasjoner mellom lærer og elev bidrar til å legge forholdene til rette for både sosialt og faglig utbytte for eleven. Skaalvik og Skaalvik (2013) fant i en studie at relasjonen mellom lærer og elev virker inn på elevens faglige selvoppfatning, indre motivasjon, innsats og hjelpesøkende atferd i skolen (Uthus, 2017). Det er åpenbart at relasjonen mellom lærer og elev er helsefremmende og gull verd med tanke på elevens psykiske helse. Det påpeker Trond Diseth som arbeider med å hjelpe barn og unge med alvorlige stresslidelser. Han sier at nøkkelen til suksess i det forebyggende arbeidet med psykisk helse ligger en trygg tilknytning til læreren (Sælebakke, 2017, s. 113). Denne påstanden blir også støttet opp av Arne Holte ved

Folkehelseinstituttet (Holte, 2016). Det er derfor mange gode grunner for å vurdere hva en relasjon mellom elev og lærer egentlig består av, og hvordan gode relasjoner kan utvikles.

### **2.5.1 Selvverd**

I den engelskspråklige litteraturen brukes begrepene self-esteem og self-worth i tilnærmet samme betydning som det norske begrepet selvverd (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 70). Disse begrepene refererer til en persons verdsetting av seg selv. Selvverd handler om og kan knyttes opp mot flere ulike aspekter. Blant annet handler det om hvilken følelse en person har om seg selv. Å verdsette seg selv betyr at man har en ballast av trygghet og selvakseptering som gjør at man våger å se både sine svakheter og sterke sider (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 71). Begrepet self-worth er knyttet til Martin Covington (1984), som har utviklet selvverdteorien. Selvverdteorien prøver å forklare hvorfor behovet for å beskytte selvverdet kan oppstå i skolen, og hvilke konsekvenser det kan få (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 81). Han er særlig opptatt av elever og studenter og knytter selvverd-begrepet til elevenes prestasjoner på skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2017 s. 72). Selvverd har en klar sammenheng med mental helse og livskvalitet (Skaalvik & Skaalvik, 2017). I Norge viser Ystgaard (1993) at det er sterke sammenhenger mellom selvverd, mental helse og selvmordstanker hos elever i skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 73). Forskningen viser at det er en sterk sammenheng mellom selvverd og mental helse, der man ser at personer med lavt selvverd har mer av symptomer som hodepine, magesmerter, depresjon, angst, stress og selvmordstanker (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 72). William James (1890) betraktet selvverd som et resultat av forholdet mellom en persons ambisjoner og hva personen oppnådde på viktige områder (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 75). Skolen og lærere påvirker aktivt elevenes ambisjoner knyttet til skolearbeidet. Dette skjer ved å velge lærestoff og å gi elevene oppgaver de skal løse. Dermed blir en viktig oppgave for lærerne å lære elevene selvregulering, det vil si å sette seg mål og arbeide systematisk for å nå målene. På bakgrunn av dette er det også viktig at læreren hjelper elevene med å sette seg realistiske mål, og ikke minst tilrettelegge for elevene. Skolen kommer med svært mange forventninger til elevene gjennom signaler om at skoleprestasjonene er viktige, om hva som forventes, både av innsats og resultater (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 78). Dette representerer en vedvarende trussel mot enkelte elevers selvverd. Å føle seg anerkjent, respektert, inkludert og medregnet av andre er en meget sterk kilde til selvverd (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 79).



## 2.6 Kjønnforskjeller blant den psykiske helsen

Psykiske helseplager viser seg eller debutterer ofte i løpet av barne- og ungdomstiden (Knudsen & Mykletun, 2010, i Bru, m. fl. 2016). I tenårene er det en betydelig økning av psykiske helseplager, da særlig blant jenter. Forskning viser at 20 prosent av norsk ungdom opplever så sterke psykiske symptomer at det påvirker dem i hverdagen (psykiske plager), mens 8 prosent får en psykiatrisk diagnose (psykisk lidelse) (Bru, m. fl., 2016 s. 17). De vanligste plagene og lidelsene hos både jenter og gutter er angst og depresjon. Det antas også her at ca. 20 prosent rammes av angst en eller annen gang i oppveksten. Sett at jeg har en klasse med 20 elever, tilsvarer dette at hver fjerde elev i klassen rammes av disse plagene. Dette er store tall, og vi som lærere må derfor være forberedt på å møte disse elevene på best mulig måte. Disse psykiske plagene hos barn og unge fører til mistrivsel, lærevansker og funksjonsproblemer både i hjem og skole (Helland & Mathiesen, 2009, i Bru, m. fl. 2016). I *Psykisk helse i skolen* (2016) står det at frem til 6-årsalderen er det små kjønnforskjeller i den psykiske helsen, mens fra seks til tolvårsalderen er to av tre som får diagnoser, gutter (Bru, m.fl, 2016). I denne alderen er konsentrasjonsvansker som ADHD, og atferdsvansker de mest utbredte diagnosene. Fra tolvårsalderen endres dette bildet, og da er to av tre med psykiske plager og lidelser jenter, som i hovedsak strever med angst og depresjon (Helland & Mathiesen, 2009, i Bru, m.fl. 2016). Tidlig og riktig hjelp gir mindre sjanse for at plagene vedvarer, som er en av grunnene til at jeg valgte dette temaet på bacheloroppgaven min. Levekårsundersøkelsene viser også at angst-og depresjonsrelaterte psykiske helseplager har økt blant norske ungdommer siden undersøkelsene startet i 1998 (Bru, m.fl., 2016).

## 3.0 Metodedel

I denne delen skal jeg redegjøre for oppgavens metodebruk, der jeg skal beskrive hvilke valg jeg har gjort før, underveis og etter jeg gjennomførte datainnsamlingen. Mitt utgangspunkt for valg av metode, var følgende problemstilling: *Hvordan arbeider lærere på barneskolen med å forebygge psykiske plager, og fremme god psykisk helse hos elevene?*

### 3.1 Valg av metode – kvalitativt skriftlig intervju

Min måte å gjøre en kvalitativ undersøkelse på var å bruke skriftlig intervju som metode. Utgangspunktet for utformingen av intervjuet mitt var problemstillingen, og jeg prøvde da å formulere spørsmålene i intervjuet slik at de kan gi adekvate svar på problemstillingen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 129). Intervjuet ligger ved som vedlegg 1. Det jeg

tenkte når jeg skulle formulere spørsmålene, var at jeg ville finne ut hvordan lærerne jobbet angående den psykiske helsen hos elevene. Om de hadde noen spesielle tiltak, rutiner, samarbeidspartnere og hvordan de ville si selv at de arbeidet med å forebygge psykiske plager hos elevene. Hvilke spørsmål jeg valgte, og hvordan spørsmålene ble formulert, var viktig i forhold til at jeg som forsker skulle få mest mulig ut av svarene informantene ga. Ved utarbeidelsen av det skriftlige intervjuet kan man ikke ta med *alt* man ønsker å spørre om. Dermed måtte jeg tenke nøye igjennom og vurdere hvilke spørsmål som skulle være med, og hvilke som skulle utelates (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 130).

### **3.2 Gjennomføring og begrunnelse av metoden**

Når jeg hadde valgt hvilken metode jeg skulle bruke, bestemte jeg meg for å kontakte to kontaktlærere fra to ulike skoler som informanter. Det skriftlige intervjuet de fikk utdelt inneholdt åpne spørsmål, der informantene på egen hånd skrev ned svarene. Informantene fikk to uker på å gjennomføre intervjuet før jeg dro tilbake til skolene og hentet svarene. For å ivareta lov om behandling av personopplysninger, fikk informantene et samtykkeskjema i forkant av at de fikk det skriftlige intervjuet som både informanten og jeg signerte. Samtykkeskjema ligger ved som vedlegg 2. Jeg presenterte oppgaven min muntlig, der de også ble forsikret om anonymitet av seg selv og skolen.

Grunnen for at jeg valgte å bruke skriftlig intervju som metode er fordi alt av svar og tanker ble da skrevet ned av informantene selv. Om jeg for eksempel hadde brukt dybdeintervju som metode, er det lett for at jeg som forsker skriver ned det jeg synes er interessant i forhold til problemstillingen min. Ved å bruke skriftlig intervju som metode fikk også lærerne god tid til å finne svar på spørsmålene uten å bli forstyrret av meg som forsker. Formålet med undersøkelsen var å belyse hvordan to ulike barneskoler driver forebyggingsarbeid knyttet til psykisk helse, og hvordan de ansatte selv opplever at forebyggingsarbeidet har en innvirkning på elevene. Det som også var med på å bestemme at jeg valgte å bruke skriftlig intervju som metode for min bacheloroppgave, var fordi jeg var opptatt av å få konkrete og nøyaktige svar av informantene. Dette var noe jeg mente jeg skulle få, dersom jeg brukte denne metoden.

### **3.3 Valg av informanter**

Utvalg i kvalitative tilnærminger er ofte formålsstyrte, som vil si at jeg gjør utvalget ut fra hvem jeg mener er best egnet til å belyse problemstillingen min. På grunn av at utfordringene barn støter på innenfor psykiske plager varierer fra plass til plass, og dermed også måten man

arbeider for å forebygge på, fant jeg ut at det var mest hensiktsmessig for meg å velge ut barneskoler fra to ulike områder. En byskole, og en bygdeskole. For meg var det også viktig å få snakke med de personene som hadde mest kunnskap på området jeg skulle forske i. Jeg kom i kontakt med flere kontaktlærere for å få informasjon om deres erfaringer og kunnskap om psykiske plager hos elever. Valget ble etterhvert enkelt, da to av kontaktlærerne jeg hadde vært i kontakt med, virket å være mer interessant for mitt forskningsprosjekt. De begge stilte gledelig opp, der den ene kontaktlæreren er fra årets praksisskole, som også er en byskole, og den andre kontaktlæreren er fra fjorårets praksisskole, som er en bygdeskole. At informantene er av forskjellig kjønn, er tilfeldig og ikke noe jeg har vektlagt i dataanalysen. Før jeg starter med analysen tenker jeg det kan være interessant å presentere informantene.

*Informant 1* er en mann på 41 år, som har jobbet som lærer i 16 år, derav 15 år som kontaktlærer. Han jobber i byskolen og er utdannet barneskolelærer. Han har undervist i alle trinnene på barneskolen, og jobber nå på 4.trinn.

*Informant 2* er en dame på 44 år, som har jobbet 20 år i bygdeskolen, der hun har vært kontaktlærer i 13 av dem. Hun har undervist i alle trinnene på barneskolen, samt 10.trinn da hun er utdannet for 1-10. Hun har også vært fagleder innenfor skoleverket og jobber nå som kontaktlærer på 5. trinn.

### **3.4 Kritikk av metoden**

En svakhet ved å bruke skriftlig intervju som metode kan være selve spørsmålsformuleringene (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 130). Informantene skal forstå ord og uttrykk på samme måte og ha tilstrekkelige informasjon for å gi adekvate svar. Dersom spørsmålene er for generelle, blir det vanskelig for informanten å vite konkret hva som menes med spørsmålet. En annen kritikk ved å bruke skriftlig intervju som metode er at det blir enveiskommunikasjon der informanter responderer på spørsmålene og der det ikke er mulig med direkte kommunikasjon. Jeg som forsker må derfor forsøke å sette meg inn i informantens ståsted. Spørsmålene og svarene må være relevante, enkelt formulert og entydige (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.134). Informantene fikk også liten grad av åpenhet og fleksibilitet da de svarte på spørsmålene, og jeg hadde ingen mulighet til å tilføye nye tema og spørsmål underveis på grunn av at jeg ikke var til stedet da de svarte på intervjuet.

### **3.5 Avgrensning av metoden**

I et skriftlig intervju velger man selv hvor mange spørsmål man ønsker å bruke, men det er viktig å tenke på at det ikke blir for mange spørsmål. Dersom det blir for mange spørsmål kan det tenkes at informanten blir lei, og ikke orker å fylle ut nøye nok. Jeg valgte derfor å ha 11 spørsmål i mitt intervju. Det begrunnes med at informanten kunne bruke god tid på alle spørsmål, og for at analysen min ikke skulle bli for omfattende og vanskelig å håndtere.

### **3.6 Reliabilitet og Validitet**

Innenfor forskningens kvalitet er reliabilitet og validitet sentrale begreper. Dette dreier seg blant annet om hvor pålitelig data er, og hvordan denne dataen brukes, samles inn og bearbeides (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23). For å oppnå mest mulig valid informasjon om hvordan de forskjellige skolene arbeider med forebyggingen av de psykiske plagene hos elevene, var jeg opptatt av å skaffe informanter som har god kompetanse på området, og som i tillegg arbeidet som kontaktlærere. Jeg ønsket meg to kontaktlærere som informanter for å ha lærere som har en noe større nærhet til elevene sine. Jeg valgte også informanter som var fra forskjellige skoler på forskjellige plasser for å oppnå mest mulig variabel informasjon, i og med at mitt skriftlige intervju kun ble utfyllt av to informanter. For å kunne besvare problemstillingen min om hvordan lærere arbeider for å forebygge psykiske plager blant barn, ble utvalget også nødt til å inneholde forskjellige typer barneskoler. Jeg mener at dette var med på å gjøre oppgaven min mest mulig bekreftbar (Christoffersen & Johannessen, 2012).

For meg er det vesentlig at jeg i bakhodet tenker på hva som eventuelt kunne ha påvirket svarene jeg fikk fra det skriftlige intervjuet. Et eksempel på hva som kunne ha påvirket informantene er om de har hatt en travel periode samtidig som de fikk utdelt det skriftlige intervjuet fra meg, som førte til korte og ikke fullt så gjennomtenkte svar. Det jeg også må tenke på i forhold til hvor pålitelige dataene mine er, er at jeg ikke har observert deres arbeidsmåte noe særlig, men har kun empiri ut ifra hva de har svart på det skriftlige intervjuet. Her må det tas i betraktning at informantene kan ha svart på spørsmålene mine ut ifra hvordan de ønsker å arbeide med den psykiske helsen. Det kan tenkes at de svarte på spørsmålene slik de vet at de egentlig bør arbeide, men som de ikke klarer av en eller annen grunn å utføre i praksis. På bakgrunn av at jeg som sagt ikke har observert deres arbeidsmåte, er dette noe jeg må ta i betraktning. Det kan også tenkes at informantene valgte å skrive ned flere rutiner eller tiltak angående forebygging av psykiske plager enn hva de faktisk bruker, for å vise meg at

deres skole har gode rutiner på dette området. Ingen av disse eksemplene behøver å være tilfelle, men det er viktig for meg å ha dette i minne underveis. Som sagt innledningsvis har informantene gode erfaringer og god kunnskap på dette området, så jeg tenker at informasjonen skal være rimelig valid og pålitelig.

Jeg har nå beskrevet hvilken metode jeg har brukt i bacheloroppgaven min. Det neste kapitlet skal omhandle svarene jeg fikk i det skriftlige intervjuet mitt, der jeg skal gjøre en analyse av svarene og drøfte disse opp mot relevant teori.

## 4.0 Analyse og drøfting

I dette kapitlet vil jeg presentere, analysere og drøfte mine viktigste funn. Disse kan belyse hvordan man som lærer kan legge til rette for å forebygge psykiske plager og fremme god psykisk helse hos elevene. Jeg har kategorisert funnene mine etter å ha analysert informantenes svar på spørsmålene. Mine funn kan deles inn i fire kategorier: Relasjoner, Forebygging av psykiske plager, Livsmestring og Kjønnforskjeller.

### 4.1 Relasjoner

Ut ifra problemstillingen min henter jeg ut de viktigste funnene fra analysen av empiri, og starter dette kapitlet med å drøfte hvordan relasjoner er med på å påvirke den psykiske helsen hos elevene. Som vi ser i kapittel 2.5 som handler om livsmestring og relasjonsbygging, er det å skape gode relasjoner til elevene svært sentralt for å forebygge de eventuelle psykiske plagene som kan oppstå (Sælebakke, 2017). Dette begrunnes også av informantene, som uttalte seg på flere spørsmål om hvor sentralt og viktig relasjoner er i arbeide mot å forebygge psykiske plager og for å fremme en god psykisk helse. Relasjoner ble på den ene siden nevnt som en effekt av at når man som lærer oppdager at noen av elevene begynner å slite med psykiske plager, er man avhengig av å ha en god relasjon til elevene for å prate og hjelpe dem på veien videre. Tidligere i oppgaven trakk jeg fram betydningen av positive lærer-elev-relasjoner som et fundament for å lykkes i klasserommet, og grunnleggende for å engasjere elevene effektivt i læringen. Ut ifra hva jeg har sett fra analysen av mitt skriftlige intervju mener informantene at slike relasjoner er gull verdt, og at det er vesentlig å sette av tid til relasjonsbygging i en hektisk skolehverdag. Jeg kan si at informantene ser verdien i å skape gode relasjoner for å legge til rette for både sosialt og faglig utbytte hos eleven.

Det kan tenkes at dersom en lærer har en dårlig relasjon til en elev vil denne eleven kanskje grue seg til timen, unngå å snakke med læreren osv. Dette kan føre til dårligere psykisk helse hos eleven på grunn av denne relasjonen. Informantene viser til at de har et stort fokus på klassemiljø, der de jobber med relasjonene elev-lærer og elev-elev. Dette kan tyde på at de jobber for å unngå situasjoner hvor dårlige relasjoner oppstår. Den gode relasjonen mellom lærer og elev derimot, som vi ønsker å få frem, er at den kan oppleves helsefremmende og hjelpende med tanke på elevens psykiske helse. Klasserommet og skolen skal være et godt og trygt sted å være. Det ble også lagt stor vekt på av informant 2 at elevene hele tiden skulle vite at lærerne er der for elevene, og at de kunne prate med lærerne sine når som helst om hva som helst. Dette er også med på å underbygge viktigheten av gode relasjoner, og at det skal være en lav terskel for at man skal kunne snakke med lærerne sine.

## **4.2 Forebygging av psykiske plager**

Gode relasjoner er som sagt grunnleggende og ekstremt vesentlig i forhold til forebygging av psykiske plager og helsefremmende arbeid. Dette kan sies med bakgrunn av teorien og forskningen jeg har gjort. I det skriftlige intervjuet spurte jeg også etter andre tiltak eller rutiner skolen deres bruker for å forebygge psykiske plager, nettopp fordi skolen er en av de viktigste arenaene for dette (Holte, 2016). Spørsmålene som omhandlet forebygging inneholdt flere tiltak, der noen tiltak var like hos byskolen og bygdeskolen, mens noen var ulike. Byskolen og bygdeskolen svarte blant annet at det er viktig å legge til rette for en trygg og positiv hverdag for elevene. At man som lærer møter elevene der de er, og møter dem alle med et smil og et håndtrykk når de kommer inn i klasserommet. Alle elevene har et behov for å føle seg sett, noen mer enn andre. Det at elevene føler seg sett fra første stund man møtes på morgenen kan være grunnleggende i forhold til hvordan resten av skoledagen og skolehverdagen blir.

### **4.2.1 Aktiviteter**

Andre tiltak som ble nevnt hos informant 2 var blant annet at de bruker ulike teambuilding-aktiviteter som skal gjøre elevene trygge på hverandre og på læreren. Ut ifra mine egne erfaringer hentet fra praksis har jeg sett at enkelte elever har vanskeligheter med å bli trygge på både de andre elevene i klassen og på læreren. Det er derfor viktig at vi som lærere tar i bruk slike aktiviteter og arbeider jevnt mot å bli trygge på hverandre. Opp mot dette kan det hevdes at de tiltakene som er rettet mot å styrke den sosiale og emosjonelle læringen hos elevene, er de viktigste i forhold til å forebygge psykiske plager. Mine funn i denne undersøkelsen viser

viktigheten ved å bruke tid på aktiviteter som er med på å øke den sosioemosjonelle læringen. Det kan være interessant å drøfte dette opp mot Uthus uttalelser om betydningen av å utvikle den sosioemosjonelle læringen (Uthus, 2017). I sine uttalelser legger hun vekt på at sosioemosjonell læring støtter elevenes utvikling av den psykologiske motstandskraften. Dette innebærer at man bevarer god psykisk helse til tross for stress og påkjenninger livet gir. Informantenes formening om hva som fungerer og ikke fungerer ute i praksis, er med på å underbygge Uthus mening, da dette er noe også de legger vekt på i deres arbeid mot en god psykisk helse.

#### **4.2.2 Zippys venner**

Mine funn ut ifra det skriftlige intervjuet viser til at Zippys venner er et tiltak som er blitt brukt hos bygdeskolen. Informanten skriver at de: *bruker Zippys venner aktivt som et tiltak hos både 1. 2. og 3. trinn for å blant annet snakke om følelser, støtte hverandre og være gode klassekompiser*. Zippys venner er et tiltak som er direkte rettet mot å styrke sosioemosjonell læring. Det kan derfor tenkes ut ifra det skriftlige intervjuet at bygdeskolen har og har hatt et stort fokus på dette, på bakgrunn av de ulike tiltakene de jobber med. Dette funnet kan drøftes opp mot Ystgaards undersøkelser og vurderinger av Zippys venner. Hun har oppdaget at skoleprogrammet har en positiv effekt på barnas mestring, faglige fungering og på klassemiljøet, der blant annet mobbingen er redusert (Holen & Ystgaard, 2015). Informanten skriver også at hun er svært fornøyd med tiltaket, og merker hvor god nytte dette gjør hos elevene.

#### **4.2.3 Andre spesielle tiltak**

«Gutte- og jenteprater», samt elevundersøkelser er også to av tiltakene som informant 1 og 2 skrev ned som viktige tiltak for å forebygge psykiske plager blant elevene. «Gutte- og jenteprater» kan fungere på den måten at elevene føler seg mer trygge når de er kun sammen med guttene eller kun sammen med jentene. Dette i forhold til å åpne seg opp og snakke med hverandre. Mange kan føle seg usikre når hele klassen er samlet, dermed er det et fint tiltak å dele opp klassen i guttegrupper og jente grupper, i håp om at flere vil åpne seg opp. På den andre siden kan det også tenkes at noen elever føler seg mindre trygge av å ha slike «gutte-og jenteprater» da de kanskje blir mobbet, ertet eller utestengt av de med samme kjønn. Og at de i slike tilfeller heller føler seg tryggere ved å være med det motsatte kjønn.

Elevundersøkelser ble også nevnt som er tiltak for å forebygge psykiske plager. På den ene siden vil jeg si at elevundersøkelser ene og alene ikke er med på å forebygge de eventuelle plagene. Jeg vil heller si med tanke på hvordan disse gjennomføres, at de blir brukt som en kartlegging for å se hvordan elevene har det. Ofte kan det tenkes at disse elevundersøkelsene ikke blir brukt av elevene slik lærerne vil de skal brukes. Elevene raser gjennom spørsmålene og vil helst bli fortrest mulig ferdig for å komme seg ut til friminutt. Det er dermed ikke gitt at svarene man får ut fra en slik elevundersøkelse stemmer nøyaktig overens med virkeligheten. På den andre siden kan det være at noen av elevene utfører elevundersøkelsen nøyaktig, slik at vi lærere kan sitte igjen med svar vi ikke hadde fra før. Det er da viktig at vi samtidig som vi analyserer slike elevundersøkelser også tenker på hvordan vi selv opplever klassen og elevene. Man kan da bruke det man får ut av analysen til å oppdage om noen ikke har det så bra, og starte her med å hjelpe de elevene og satse på å fremme en bedre helse hos de det gjelder.

#### **4.2.4 «Psykologisk førstehjelpspakke»**

Et annet funn jeg oppdaget da jeg analyserte det skriftlige intervjuet mitt, var å praktisere «Psykologisk førstehjelpspakke» hos elevene. Informant 1 beskriver tiltaket slik: *Den handler blant annet om å sortere røde og grønne tanker, og om å lære seg og omplassere de røde tankene til grønne tanker.* Psykologisk førstehjelp er en metode som voksne kan bruke for å hjelpe barn og unge til å kjenne igjen, sortere og sette ord på tanker og følelser. Dette tiltaket bygger derfor på at de voksne må ha kunnskap om dette, for så å formidle denne kunnskapen over til elevene slik at de får best mulig ut av den. Bakgrunnen for denne psykologiske førstehjelpspakken, er at den bygger på kunnskap om at barn som lærer god følelshåndtering blir flinkere til å takle vanskelige situasjoner, skriver forsker Terje Tilden (Tilden, 2015). Dette vil si at dersom skolene skal bruke denne pakken, trenger lærerne kurs i hvordan den skal brukes før den kan gjennomføres. Ifølge Tilden er målet med dette tiltaket å formidle psykologisk kunnskap på en lettfattelig måte, slik at dette raskt kan anvendes som helsefremmende og forebyggende tiltak (Tilden, 2015). På denne siden ser man da at pakken kan brukes allerede fra 1.trinn på grunn av at den skal være lettfattelig, men samtidig nyttig for alle aldre. Flere av disse tiltakene, samt dette tiltaket, viser at informantene har et elevperspektiv der de legger vekt på hvordan elevene skal ha det best mulig på skolen.

Foruten de øvrige tiltakene som kjøres i skolene har de også daglige rutiner de følger i hverdagen, som skal være med på å forebygge de psykiske plagene. Byskolen og bygdeskolen



forteller for eksempel at man kontakter spesial pedagogisk-rådgiver eller andre lærere som kan hjelpe seg, dersom man oppdager store og små endringer i atferden hos elevene. Her samarbeider lærerne og drøfter hvordan de kan tilrettelegge best mulig for eleven. De forteller også om hverdagslige rutiner som skal gjøres dersom de er bekymret for noen av elevene sine. Helsesøster blir også nevnt som en person man henvender seg til dersom man tenker at enkelte elever trenger noen andre enn en selv å prate med. Med tanke på hvor viktig relasjoner er for å kunne prate og for å kunne føle seg trygg, kan det tenkes at en helsesøster ikke er like mye til hjelp hos de elevene som kunne trengt det. På den andre siden forteller informant 2: *Vi har helsesøster på huset hver torsdag, og en god del elever har ukentlige samtaler med henne, både etter at lærer har tatt initiativ, men også at eleven selv har tatt kontakt med henne uoppfordret.* Dette viser blant annet at enkelte elever synes det er godt og trygt å prate med helsesøster. Som kan forstås ut ifra at de ikke har så god relasjon med læreren sin, eller at de synes det er greit å prate med noen man ikke har så god kontakt med ellers.

### 4.3 Livsmestring

Grunnlaget for livsmestring bygger på selvværd og selvfølelse, på det å føle seg god nok som den *jeg* er, uavhengig av hvor godt *jeg* presterer. Det kan likevel sies at dersom man føler på en mestringsfølelse øker også selvfølelsen, som igjen øker tanken på at man mestrer livet. Et sentralt begrep hos Bandura er «self-efficacy» personens tro på egen mestringsevne (Bandura, 1997). Slik mestringstro har vi i ulik grad i ulike situasjoner. Ved enkelte situasjoner har vi høy mestringstro, som kan komme av at vi har gjort dette før eller er kjent med det vi skal gjøre. Ved andre situasjoner kan en person ha lav tiltro til egen mestring som for eksempel i skolesammenheng, noe som påvirker prestasjon, ambisjoner og motivasjon (Sælebakke, 2018). Her må vi som lærere tilrettelegge og hjelpe de elevene som har lav tiltro til egen mestring i skolesammenheng. Slik at vi kan gi elevene utfordringer og oppgaver som er innenfor deres ramme i forhold til hva de kan klare og ikke kan klare. Informant 1 skriver: *Her kommer tilpasset opplæring inn, å legge til rette for mestring på sitt ståsted.* I opplæringsloven § 1-3 står det at opplæringen skal tilpasses elevens evner og forutsetninger (Opplæringsloven, 1998, § 1-3). Dette blir også uttalt i mitt skriftlige intervju der informant 2 påpekte hvor viktig det er å tilpasse opplæringen for elevene, slik at alle skal oppleve mestring i løpet av en skoledag. Banduras teori beskriver også at mestring er spesifikt knyttet til bestemte utfordringer eller oppgaver vi møter, og at det handler om vår tro på om vi kan eller ikke kan mestre disse utfordringene (Uthus, 2017). Elevene møter de fleste utfordringer og problemer på skolen, ut ifra dette kan mestringsforventningene på skolen ha en klar

sammenheng med elevenes livsmestring. Arne Holte understreker også hvor viktig det er for elevene å oppleve mestring i løpet av en skoledag til fordel for utviklingen av en god psykisk helse. Han beskriver at en arena er psykisk helsefremmende dersom individet opplever en følelse av blant annet mestring (Holte, 2016). Andre faktorer som gode relasjoner, positive følelser og støtte til regulering av negative følelser, er også med på å bidra til elevens psykiske helse og livsmestring.

Det som kan være en utfordring med tilpasset opplæring som skal sørge for at både de teoretiske sterke og de praktiske sterke skal oppleve like mye mestring i løpet av dagen, er Kunnskapsløftet 06 (Utdanningsdirektoratet, 2015). Informant 2 la spesielt vekt på dette, der hun sier at: *skoleverket har en lang vei å gå i denne sammenhengen*. Dette begrunnet hun med at det er svært lite rom for å gå utenfor boka slik som Kunnskapsløftet 06 er i dag.

Kunnskapsløftet 06 består av utallige mange teoretiske mål som elevene skal mestre etter 2., 4. og 7. trinn. Og som en følge av dette føler lærerne at de får svært lite tid til å gjennomføre praktiske aktiviteter som kan være like nyttige for så og si alle elevene. Informanten presiserer allikevel at en god del av kunnskapsmålene kan gjennomføres som uteskole, noe hun sier de prøver å gjøre så mye de kan. Dersom lærerne skal gjennomføre uteskole handler det om å være kreativ og legge opp undervisningen slik at den kan være praktisk, men samtidig sørge for at elevene oppfyller kunnskapsmålene. Jeg ser på svarene fra det skriftlige intervjuet at begge informantene mener at undervisningen i den norske skole er så teoretisk at en elev som er praktisk sterk, men teoretisk svak, må gå hele ti år i grunnskolen før han eller hun har mulighet til å velge seg inn på en praktisk studieretning. Dette kan i verste fall føre til svært lite livsmestring hos en elev som er praktisk sterk og teoretisk svak, som igjen går utover dens psykiske helse.

### **4.3.1 Selvverd**

Alle har vi et behov for å verdsette oss selv, og ikke minst forsvare og beskytte selvet vårt når det blir truet (Skaalvik & Skaalvik, 2017 s. 81). Informantene uttaler i løpet av flere spørsmål i det skriftlige intervjuet at det er viktig å hjelpe elevene til å bli trygge på seg selv, på medelever og på lærerne. *At vi skaper en trygg og positiv hverdag og at de kommer til oss om det er noe*, skriver informant 2. Dersom vi lærere arbeider for å tilrettelegge en slik hverdag som beskrevet av informantene, er det grunn til å tro at elevenes livsmestring og deriblant deres selvverd øker. På den andre siden er det faktorer som kan påvirke selvet til elevene. Dersom en elev eksempelvis har lave forventninger om å lykkes med skolearbeidet,

vil han prøve å gjøre konsekvensene av å ikke mestre oppgavene så små som mulig (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Elevene blir mer opptatt av å usynliggjøre resultatene sine for andre, enn å faktisk prøve å mestre oppgavene. På bakgrunn av dette tenker jeg at det kan gå utover livsmestringen hos elevene, da forsøket på å skjule problemene og angsten for at problemene skal bli synlige, kan være en sterk stressfaktor og en stor psykisk belastning. Et annet viktig utsagn jeg henter fra informant 1 fra det skriftlige intervjuet som kan kobles opp mot livsmestring og selvverd er: *Vår viktigste oppgave er å gjøre elevene så rustet som mulig til å møte samfunnet han/hun skal ut i. Forebyggingsarbeidet må derfor også ligge i det å skape en trygg læringsarena og at eleven føler mestring, blir sett og får troen på seg selv.* Dersom man ser på de elevene som ikke har troen på seg selv, som ikke føler mestring, og som ikke føler seg sett, er sjansen stor for at disse elevene får lave mestringsforventninger. Skaalvik og Skaalvik (2017) påpeker at for elever med lave mestringsforventninger kan lav innsats være motivert av behovet for å beskytte selvverdet. Denne mangelen på innsatsen kan også ofte være kombinert med forsøk på å skjule problemene (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Jeg ser det slik at alle disse forsøkene på å skjule problemene og angsten for at problemene skal bli synlige, kan være en sterk stressfaktor og en stor psykisk belastning som i stor grad kan påvirke elevenes livsmestring. Informantene mine legger vekt på at elevene skal føle mestring og ikke minst få troen på seg selv i løpet av de årene de går på skole. Selvverdteorien (Covington, 1992, 2009) viser til betydningen av at skolearbeidet legges til rette slik at det ikke truer elevens selvverd, og at det derfor ikke vekker elevens behov for forsvar av selvverdet (Skaalvik & Skaalvik, 2017, 81). Det betyr at elevene må få oppleve mestring i skolen, der tilpasset opplæring og realistiske utfordringer er sentralt.

#### **4.4 Kjønnforskjeller**

Som nevnt i kapittel 2.6 viser eller debutterer psykiske helseplager seg ofte i løpet av barne- og ungdomstiden (Knudsen & Mykletun, 2010, i Bru, m. fl., 2016). Man kan ofte se kjønnforskjeller i forhold til når disse eventuelle helseplagene oppstår, i hvilken grad og type. Det er derfor viktig at vi som lærere har kunnskap om dette og hjelper elevene våre der det trengs. På bakgrunn av det valgte jeg å ha spørsmål om dette i mitt skriftlige intervju, der jeg spurte informantene om de har opplevd, eller opplever noen form for kjønnforskjeller i forekomsten av psykiske plager. Svarene jeg fikk fra de to informantene var svært ulik. Informanten fra byskolen svarte at han ikke ser, eller har sett noen spesielle kjønnforskjeller i sin tid som lærer og kontaktlærer. Dette svaret skiller seg ut ifra hva teorien min sier og hva tidligere forskning viser til om kjønnforskjeller blant psykiske plager. Slik som nevnt i

kapittel 2.6 er det bevist at fra seks til tolvårsalderen er to av tre som får diagnoser, gutter. Mens etter tolvårsalderen er to av tre med psykiske plager, jenter. Man kan derfor spørre seg selv hvorfor informantene ikke har lagt merke til disse kjønnsforskjellene i løpet av alle årene han har jobbet som lærer. Det kan tenkes at informantene har opplevd svært lite av psykiske plager hos elevene sine, og at han derfor heller ikke har sett noen kjønnsforskjeller. Eller så har han kun sett at det ene kjønn har vært plaget med psykiske plager og ikke begge kjønn. Informantene skrev ikke noe om dette i intervjuet, så svaret på hvorfor forblir med drøftingen.

Informantene fra bygdeskolen derimot, svarte at: *det virker å være en overvekt av jenter som opplever psykiske plager i løpet av barneskolen*. Svaret ble begrunnet med at jentene kommer i puberteten tidligere enn guttene, noe som ifølge henne kan påvirke psyken deres. Ut ifra teorien fra kapittel 2.6 ser vi at fra tolvårsalderen sliter to av tre jenter med psykiske plager som i hovedsak dreier seg om angst og depresjon (Helland & Mathiesen, 2009, i Bru, m. fl. 2016). På bakgrunn av denne teorien og svaret informantene har merket seg, kan det tenkes at hun har arbeidet mest på 5-7 trinn i løpet av hennes år som lærer. Når vi lærere ser og oppdager slike plager er det vesentlig at vi har kunnskap og tar problemene på alvor. Informantene opplyser også at hun ser flest jenter lider av psykiske plager og hun bør derfor arbeide for at disse plagene ikke skal vedvare. Hun begrunner jentenes psykiske plager med at de kommer fortare i puberteten enn guttene, og at sjansene for å få psykiske plager øker med dette.

## 5.0 Oppsummering

Denne bacheloroppgaven har hatt til hensikt å undersøke hvordan lærere arbeider for å forebygge psykiske plager hos elever på barneskolen, og hvordan de kan fremme en god psykisk helse hos elevene. Temaet er vidt, og svarene på hvordan en lærer bør arbeide for å forebygge de eventuelle plagene er mange. Jeg har dermed ikke kommet fram til en konkret konklusjon, på bakgrunn av at man aldri kan komme med et fasitsvar på et slikt kompleks tema som forebygging av psykiske plager er. Jeg har derimot blitt mye klokere på hva og hvordan læreren kan arbeide for å skape en helsefremmende skole, der man legger vekt på livsmestring, relasjoner og ikke minst ulike aktiviteter og tiltak man kan bruke i skolen for å forebygge de psykiske plagene hos barn og unge. Jeg vil spesielt trekke fram betydningen av gode lærer-elev relasjoner som nevnes som vesentlig av informantene og i teorien jeg har brukt for å forebygge psykiske plager. I kapittel 2.5 understrekes viktigheten av relasjonen mellom lærer og elev som noe av det viktigste grunnlaget for livsmestring og forebygging av psykiske plager. Empirien sier det samme: *der man som lærer er avhengig av en god relasjon*

*for å kunne hjelpe de elevene som strever med psykiske plager, og ikke minst for å kunne se alle elevene.* I oppgaven blir også ulike aktiviteter og tiltak drøftet, der vi ser at det er de tiltakene som er rettet mot å styrke den sosioemosjonelle læringen hos elevene, som er de mest effektive tiltakene i forhold til å forebygge psykiske plager. Her vil jeg trekke fram Zippys venner og psykologisk førstehjelp som viktige tiltak. Livsmestring og selvverd er også viktig i det helsefremmende arbeidet. For ikke å glemme å legge opp til at elevene skal oppleve mestring i løpet av en skoledag, som fører til god selvverd og at man lettere får troen på seg selv. I løpet av arbeidet med denne oppgaven har jeg lært hvor viktig elevenes mestringsforventninger er. Alle har behov for å mestre, og spesielt de elevene som er i faresonen for å oppnå psykiske plager.

### **5.1 Avsluttende tanker fra en lærerstudents perspektiv**

Arbeidet med denne oppgaven har skapt refleksjoner hos meg som lærerstudent. I dette avsnittet vil jeg trekke fram hvilke konsekvenser funnene mine kan ha for meg som framtidig lærer, og hva som kan forskes mer på. Det jeg har merket meg er viktigheten av arbeidet med relasjonsbygging i skolen. Dette krever mye tid, og mye arbeid. Samtidig har vi lærere et tidspress med tanke på alle kunnskapsmål elevene skal oppfylle. Jeg tenker derfor at det kan bli krevende å skape tid og rom for all relasjonsbygging som skal til for å forebygge psykiske plager. Samtidig mener jeg at de unges psykiske helse alltid burde bli satt på dagens agenda, uansett tid og ressurser. Jeg tenker også at man som lærer må bli god på å bruke aktiviteter og eventuelle tiltak som fremmer både god psykisk helse og læring samtidig.

Det jeg mener kan forskes mer på ut ifra min oppgave og mine funn, er å fortsette å se på hvordan lærere kan arbeide for å forebygge psykiske plager og fremme god psykisk helse hos elevene. Dette er et svært vidt tema, og derfor mener jeg det trengs enda mer forskning for å finne ut av hvordan man kan legge til rette for en skoledag som forebygger psykiske plager hos elevene. En av hovedgrunnene til at jeg valgte å skrive en bacheloroppgave om dette temaet, var fordi jeg selv trengte mer kunnskap om dette, og fordi jeg har møtt flere lærere som har gitt uttrykk for at de også har behov for en dypere kompetanse på emne. Empirien min gir uttrykk for at lærerne har en viss kompetanse om hvordan de skal arbeide med forebyggingen. Samtidig er dette noe flere kan forske nærmere på, slik at vi lærere skal kunne være i enda bedre stand til å fremme en god psykisk helse hos alle elever. Problemstillingen min har samtidig fått meg til å reflektere over egne mestringserfaringer, og hvordan jeg i fremtiden kan styrke de i møte med elever med psykiske plager.

## 6.0 Litteraturliste

- Bakken, A. (2018). Ungdata 2018. Nasjonale resultater. *Oslomet*. Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Bandura, A. (1997). *Self- efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman
- Bru, E., Idsøe, E, C. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene* (1. utg.). Oslo: Abstrakt forlag AS
- Folkehelseinstituttet. (2019, 13. mai). Psykisk helse hos barn og unge. Hentet fra <https://www.fhi.no/>
- Helland, M. J. & Mathiesen, K. S. (2009). Psykisk helse i skolen. I Bru, E., Cosmovici, I., & Øverland, K. (Red.), *Psykisk helse i skolen* (s. 16-25). Oslo: Universitetsforlaget
- Helsedirektoratet. (2017). *Psykisk helse og livsmestring i skolen*. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helse-i-skolen/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen>
- Holen, S. & Ystgaard, M. (2015). *Det universelle skoletiltaket Zippys venner- 10 år i Norge*. Hentet fra: <http://www.journals.uio.no/index.php/suicidologi/article/viewFile/2387/2236>
- Holte, A. (2016). Sats bredt på psykisk helse i barnehagen og skolen! *Psykologisk.no*. Hentet fra: <https://psykologisk.no/2016/06/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole/>
- Holte, A. (2017). Slik fremmer vi psykisk helse, forebygger psykiske lidelser og får en mer fornuftig samfunnsøkonomi! *Arneholte.no*. Hentet fra: <https://arneholte.no/psykisk-helse/slik->

[fremmer-vi-psykisk-helse-forebygger-psykiske-lidelser-og-far-en-mer-fornuftig-samfunnsokonomi/](#)

Knudsen, A. K. & Mykletun, A. (2010). Psykisk helse i skolen. I Bru, E., Cosmovici, I., & Øverland, K. (Red.), *Psykisk helse i skolen* (s.16-25). Oslo: Universitetsforlaget

Nilssen, V. (2014). *Analyse i kvalitative studier, den skrivende forskeren* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Opplæringsloven. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Prebensen, C. & Hegstad, R. (u.å.). Livsmestring i skolen, for flere små og store seiere i hverdagen. *Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner*. Hentet fra: <http://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

Rognsaa, Å. (2018). *Bachelor oppgaven, skriveråd og regler for utformingen* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Se meg. (u.å.). Se meg, et folkehelseprosjekt for å styrke barns psykiske helse. Hentet 09. mai 2019 fra: <https://semegprosjektet.wordpress.com/about/>

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J., Øverland, S., (2018). Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra: [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn\\_og\\_unge\\_psykiske\\_helse\\_forebyggende.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_psykiske_helse_forebyggende.pdf)

Skaalvik, M. S. & Skaalvik, S. (2017). Elevenes selvvverd. I Uthus, M (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen: Utdanning til å mestre egne liv* (1. utg., s. 70-90). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Sælebakke, A. (2018). *Livsmestring i skolen, et relasjonelt perspektiv* (1.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk

Tilden, T. (2015). Lær deg psykologisk førstehjelp. *Modumbad*. Hentet fra:

<https://www.modum-bad.no/laer-deg-psykologisk-forstehjelp/>

Utdanningsdirektoratet. (2015). *Den generelle delen av læreplanen*. Hentet fra

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/generell-del-av-lareplanen/>

Uthus, M. (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

AS



## 7.0 Vedlegg

### Vedlegg 1 Skriftlig intervju

1. Hva gjør man som lærer når man begynner å se, eller oppdager at noen av elevene muligens har psykiske plager?
2. Har skolen deres noen tiltak for å forebygge psykiske plager blant elevene? Noen form for tiltaksprogram? Eventuelle hvilke?
3. Hvilke rutiner bruker dere i hverdagen som skal være med på å forebygge de psykiske plagene?
4. Samarbeider dere med foreldrene på noen måte i forhold til å forebygge psykiske plager hos elevene?
5. Hva tenker du angående forebyggingsarbeidet en lærer foretar seg? Og hvordan kan dette ha en sammenheng med senere utdanning og arbeidsliv?
6. Å oppleve mestring i løpet av en skoledag vet vi er en svært viktig del av utviklingen av god psykisk helse. Dagens skole er blitt for det meste teoretisert, og hvordan kan skolehverdagen legges opp på en slik måte at alle elever føler mestring? Slik at de elevene som er praktisk sterke, men teoretisk svake vil føle like stor mestring over skolearbeidet?
7. Hvordan får elevene utvikle en god helsefremmende livsstil i klassen din?
8. Hvor mye tid i løpet av en skoleuke settes av for å arbeide med det sosiale i klassen?
9. Mange mener at fysisk aktivitet kan være med på å gi en bedre psykisk helse. Hvordan ser du på dette? Og bør skolen legge opp til mer eller mindre fysisk aktivitet?
10. Mobbing kan være med på å gi elever psykiske plager. Hva gjør du, og hvilke tiltak settes inn, dersom en elev blir mobbet av en eller flere medelever eller andre på skolen?
11. Ser du noen kjønnsforskjeller i forekomsten av psykiske plager?

## **Vedlegg 2 Samtykkeerklæring**

### **Om deltakelse i undersøkelse i forbindelse med bacheloroppgave**

Bacheloroppgaven min handler om psykisk helse på barneskolen, og hvordan lærere arbeider med forebygging av dette temaet. Jeg setter stor pris på at du vil være med på å svare på undersøkelsen, slik at jeg får samlet empiri til bacheloroppgaven min. Du som informant kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen.

Jeg ønsker å delta som informant til undersøkelsen

---

Dato, signatur informant

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om oppgaven og undersøkelsen

---

Dato, signatur

