

Bacheloroppgave

Den psykiske helsen til elever på skolen

Problemstilling: På hvilken måte kan miljøterapeuter på skolen bidra til å fremme den psykiske helsen til elevene?

Tuva Bertine Rønningen

Studium: Sosialt arbeid – sosionom (SASOS235)

Ord: 9686

Dato for innlevering: 13.05.2020



HØGSKULEN
I VOLDA

Sammendrag:

God psykisk helse er avgjørende for at elever skal ta til seg læringen de blir gitt. I følge forskning er det vist at ca 7% av alle barn har psykiske vansker av en eller annen form. Dette vil naturligvis gå utover skoledagen til enkelte elever. Ettersom elever har rett på et trygt og godt skolemiljø som skal fremme helse, trivsel og læring er dette et felt vi må jobbe mer med. Hovedfokuset i bacheloren min var å undersøke hva miljøterapeuter kan gjøre for å fremme den psykiske helsen til elevene. Problemstillingen min går som følger: *På hvilken måte kan miljøterapeuter på skolen bidra til å fremme den psykiske helsen til elevene?*

Jeg har tatt for meg to tiltak skoler kan sette inn for å fremme den psykiske helsen, disse tiltakene er AART og Pals. Disse tiltakene skal jeg se om fungerer eller ikke og hva som er grunnen til dette. Samtidig har jeg sett på en del teorier som er med på å beskrive hvordan ting henger sammen. De teoriene jeg har valgt å fokusere mest på er miljøterapi, resiliens og skole. Jeg valgte også å trekke inn sosiale medier ettersom det har blitt en stor del av hverdagen til samfunnet generelt. Jeg har kommet frem til at forskjellige tiltak fungerer forskjellige fra elev til elev ut fra hvilke resiliens de har med seg.

Nøkkelord: psykisk helse, miljøterapeut, resiliens, elever, skole, AART og Pals

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING	1
1.1 PROBLEMSTILLING OG AVGRENSNING.....	1
1.2 AKTUALISERING	2
1.3 LOVVERK	2
1.4 LITTERATURKRITIKK	3
1.5 OPPGAVESTRUKTUR.....	4
2. TEORIDEL	5
2.1 FORSKNING	5
2.2 PSYKISK HELSE	5
2.3 TRANSAKSJONSMODELLEN.....	8
2.4 MILJØTERAPI	9
2.5 SKOLE	10
2.5.1 AART.....	11
2.5.2 Pals-skole.....	12
2.5.3 Resilisen.....	13
2.6 SOSIALE MEDIER.....	14
3. DRØFTING.....	16
3.1 RAMMER FOR MILJØTERAPEUTER	16
3.2 SKOLEN.....	18
3.3 FREMME DEN PSYKISKE HELSEN PÅ SKOLEN	20
3.4 ULIKE FAKTORER	22
4. KONKLUSJON.....	24
BIBLIOGRAFI	26

1 Innledning

Denne bacheloroppgaven handler om hva miljøterapeuter kan gjøre for å fremme den psykiske helsen til elevene. Dette skal jeg finne ut ved hjelp av litteratur som omhandler skolen, og se på forskjellige tiltak skolen kan sette i verk. Jeg skal finne ut dette ettersom jeg som sosialarbeider kommer til å komme i kontakt med unge som sliter med den psykiske helsen. Det er antatt at om lag 7% av norske barn sliter med psykiske vansker i dag. Det er også vist at rundt 5% av disse barna blir behandlet av BUP (Folkehelseinstituttet, 2018). Dette er problemer som naturlig vil komme til syne på skolen og i samhandling med andre jevnaldrende barn. Det er derfor viktig at miljøterapeuter har kunnskap om de forskjellige tiltakene, og hvordan de kan være med på å fremme den psykiske helsen i skolen.

1.1 Problemstilling og avgrensning

Problemstillingen min går som følger:

På hvilken måte kan miljøterapeuter på skolen bidra til å fremme den psykiske helsen til elevene?

Jeg har valgt å fokusere på mellomtrinnet som vil si alderen 9-13 år. Denne aldersgruppen har jeg valgt ettersom det er mange endringer som skjer i forhold til kropp og hvordan man tenker i dette aldersspennet. De psykiske problemene kan også komme bedre til uttrykk nå som de er blitt eldre og klarer å sette ord på følelsene sine. Ettersom jeg i tidligere oppgaver har fokusert på psykisk helse hos ungdommer vil jeg nå fokusere på aldersgruppen under for å få mer kunnskap om dette aldersspennet.

Jeg har valgt å bruke begrepet miljøterapeut istedenfor sosialarbeider i denne oppgaven ettersom sosialarbeider er et vidt begrep. Ved å bruke miljøterapeut føler jeg det blir tydeligere at det er en som jobber i skolen for å fremme den psykiske helsen til elevene. Noen steder i teksten har jeg også valgt å bruke ”vi” for å få bedre flyt i teksten, dette refererer til miljøterapeuter.

Jeg skal også trekke inn to tiltak skolen kan sette i gang for å fremme den psykiske helsen til elevene. De tiltakene jeg har valgt å ta med i denne oppgaven er AART og Pals. Jeg valgte å ta med AART ettersom jeg har fått en sertifisering innen dette og har lyst til å se om dette kan være med på å fremme den psykiske helsen til elevene eller om den har motsatt effekt. AART er et tiltak der elevene skal forbedre sosiale ferdighetene, sinneregulering og moralsk resonering (Gundersen, Olsen, Finne, Strømgren, & Dalefold, 2016, p. 7). Det er ofte elever

som er utagerende og ikke klarer å sitte i ro som får dette tiltaket, med mindre man velger å implementere det i en hel klasse. AART kan også bli brukt på forskjellige institusjoner. Jeg har valgt å sette det opp mot Pals, ettersom dette er et tiltak som gjelder hele skolen og ikke bare utsatte barn eller enkelte klasser. Pals er en skolefremmende modell som skal fremme sosiale og skolefaglige ferdigheter, samtidig som modellen skal redusere og forebygge problematferd til grunnskoleelever (Natvig & Eng, 2012, p. 1).

Jeg har valgt i denne oppgaven å ikke se etter forskjeller mellom gutter og jenter. Dette har jeg valgt for å få bedre frem de tiltakene skolen setter i verk som en helhet, og ikke rettet mot forskjellige kjønn.

1.2 Aktualisering

Dette temaet er veldig relevant for meg som sosionom ettersom vi kommer til å være i kontakt med mange unge som sliter med sin psykiske helse. Miljøterapeuter kommer også til å ha en sentral rolle i en del av elevenes liv, så her er det greit å ha kunnskap om hva som kan påvirke den psykiske helsen til elevene og ikke.

Ettersom psykisk helse er noe alle har, har jeg valgt å ha dette som hovedtema i oppgaven. Skole er noe de aller fleste her i Norge bruker store deler av barndoms- og ungdomstiden sin på, derfor ble det naturlig å snakke om psykisk helse på skolen.

Jeg har valgt å skrive om akkurat dette temaet ettersom det har kommet veldig opp i media de siste årene. Det har kommet flere tiltak som omhandler den psykiske helsen til elever, som for eksempel AART og Pals som jeg skal snakke mer om senere. En som har utmerket seg innenfor den psykiske helsen til unge på sosiale medier er Tale Maria Krohn Engvik som driver kontoen Helsesista på Snapchat. Hun har vært med på å gjøre det lettere for unge å komme i kontakt med voksne som har relevant erfaring og kunnskap ved å gjøre seg tilgjengelig på sosiale medier.

1.3 Lovverk

Skolen blir regulert av opplæringsloven (1998, §2-1) som skal lovfeste at alle barn og unge får sin rett og plikt til grunnskoleopplæring. Dette gjelder for alle som er i skolepliktig alder, som vil si fra du er 6 år til du er ferdig med 10 klasse.

I §1-3 står det at man skal tilpasse skolegangen til den enkelte eleven (Opplæringslova, 1998). Tilpasset skolegang vil si at vi skal legge til rette for den enkelte eleven slik at han/hun skal oppleve økt læringsutbytte. Dette gjelder også elever som har andre utfordringer eller som har større progresjon enn det gjennomsnittet har (Utdanningsdirektoratet, 2018). Dette er noe vi må sørge for blir gjort slik at skolen blir en arena der elevene trives og utvikler seg, isteden for en arena med mye usikkerhet og mindreverdfølelse.

Kapittel 9A i opplæringsloven skal være med på å fremme den psykiske helsen til elever på skolen. Den skal sikre at elevene får et trygt og godt skolemiljø og skal fremme helse, trivsel og læring (1998, §9A-2). Dette kapittelet mener jeg er veldig relevant når det gjelder å fremme den psykiske helsen til elever på skolen. Dette er noe også vi som miljøterapeuter må legge til rette for, slik at den enkelte eleven skal trives på skolen. Det står også i §9A-3 at skoler skal ha nulltoleranse for krenking (Opplæringslova, 1998). Dette vil si at skolen må sette i verk forskjellige tiltak hvis de ser eller hører at krenking blir gjort på skolen.

I følge helse- og omsorgstjenesteloven (2011) står det blant annet i §1-1 andre punkt at man skal fremme sosial trygghet og forebygge sosiale problemer. Dette viser til at vi som miljøterapeuter, og skolen generelt, må sette i verk tiltak for å sikre at elevene får trygge rammer rundt seg.

1.4 Litteraturkritikk

Jeg starta søk etter litteratur ved å se hva som er relevant for temaet jeg skal skrive om som er psykisk helse i skolen, for senere å lete etter litteratur til problemstillingen min. Jeg har ved hjelp av denne informasjonen funnet nyttige fagfelleverderte artikler, pensum og ulike nettsider. Når jeg har søkt etter informasjon på nettsidene har jeg valgt å bruke søkeord som blant annet psykisk helse, miljøterapi og resiliens. Jeg har også funnet nyttige bøker og artikler, der jeg har utelatt en del grunnet omfanget av bacheloroppgaven.

Grunnen til at jeg har valgt å skrive en oppgave basert på litteratur er fordi det allerede finnes mye kunnskap og informasjon ute på nettet og i bøker om hvordan vi skal fremme den psykiske helsen til barn og unge. Jeg følte heller ikke at jeg hadde lang nok tid til å innhente informasjonen selv via intervju eller spørreundersøkelse.

Min forståelse for dette tema er preget av mine forforståelser og tidligere erfaringer. Ettersom jeg har en sertifisering innen AART, var det naturlig for meg å trekke inn dette når jeg skulle skrive om skole og psykisk helse. Under denne sertifiseringen ble AART fremstilt veldig positivt og ikke så mange av de negative sidene ved tiltaket kom frem. Dette har gjort at min forståelse av AART er satt i et positivt lys. Pals er noe skolen jeg besøkte under observasjonspraksisen praktiserte, så her fikk jeg et lite innblikk i hvordan det fungerer. Dette har gjort at jeg ser på disse to tiltakene som gode verktøy for å fremme den psykiske helsen til elevene på skolen.

1.5 Oppgavestruktur

Oppgaven er delt opp i fire kapitler som igjen er delt inn i underkapitler. Kapittel 1 handler om innledning til temaet, hvorfor jeg har valgt å skrive om akkurat dette temaet, og hvordan jeg har jobbet underveis. Kapittel 2 handler om teorier jeg har valgt ut for best mulig å belyse temaet psykisk helse fra forskjellige sider og gjennom forskjellige tiltak skolen setter inn. I kapittel 3 skal jeg drøfte teorien jeg har funnet i kapittel 2 og trekke inn noen av mine meninger og synspunkter. I kapittel 4 skal jeg samle de funnene og drøftingene som er blitt gjort gjennom oppgaven, for så å komme frem til en konklusjon på hva miljøterapeuter kan gjøre for å fremme den psykiske helsen til elevene.

2. Teoridel

Jeg har valgt ut noe av den relevante teorien fra diverse bøker, fagfelleverderte artikler og nettsider for å belyse hvordan miljøterapeuter kan fremme den psykiske helsen til elevene på skolen. Noen av de teoriene jeg har valgt å fokusere på er blant annet AART, Pals, tolleransevinduet og transaksjonsmodellen. Det er mange flere teorier jeg kunne tatt med, men jeg har valgt å plukke ut noen teorier for å kunne gå mer i dybden på dem. Jeg kunne for eksempel tatt med Erikssons modell for å sett på utviklingen til elevene, jeg kunne også tatt med mer om tverrfaglig samarbeid for å sett hvordan dette fungerer, eller jeg kunne snakket om SFO og sett om dette har en positiv effekt på den psykiske helsen til elevene eller ikke.

2.1 Forskning

Forskning sier at miljøterapeuter ikke har en spesifikk arbeidsoppgave på skolen.

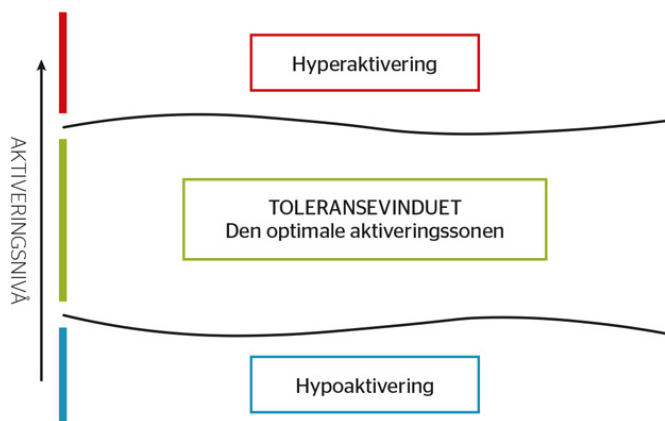
Miljøterapeuter kan være ansatte for en enkelt elev eller de kan være ansatte for å forbedre skolemiljøet generelt. Det er heller ikke lovpålagt med miljøterapeuter på skoler, dette kan komme av at miljøterapeuter er en relativt ny rolle innenfor skolen (Holmøy, Birkrem, Lien, & Flaten, 2019). Det finnes omtrent 2830 grunnskoler i Norge der alle disse skolene har forskjellige utfordringer (Utdanningsdirektoratet, 2018). Samtidig ser vi at det er om lag 500 som er ansatte som miljøterapeuter på de forskjellige skolene i landet (Mordal, 2017, p. 6). Dette vil i snitt si at det kun er ca 1 av 5 skoler som har en miljøterapeut ansatt. Det har også kommet en anbefaling i en melding fra Stortinget at alle skoler burde ansette personer med ulik yrkesbakgrunn (Kunnskapsdepartementet, 2009-2010, p. 50). Dette kan for eksempel være sosionomer eller barnevernspedagoger for blant annet å avlaste lærerne. Det er også blitt sagt at ved å sette inn disse yrkesgruppene, kan det føre til mindre bråk i klassen, samtidig som det blir konfliktdempende. Grunnen til dette er at det ofte er mangel på oppfølging av ulike psykososiale problemer som forårsaker disse utfordringene (Holmøy, Birkrem, Lien, & Flaten, 2019).

2.2 Psykisk helse

Psykisk helse er noe vi alle har enten den er god eller dårlig. Ettersom dette er et veldig vidt begrep har jeg valgt å fokusere på 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 er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet" (Utdanningsdirektoratet, 2015). Jeg har valgt å bruke denne definisjonen ettersom

den beskriver godt at man må ha relativt god psykisk helse for at man skal klare å tilfredsstille seg selv eller andre rundt seg. Samtidig viser den til at alt ikke trenger å være perfekt eller bra for at man skal klare seg fint i livet.

Når miljøterapeuter jobber med elever og deres psykiske helse på skolen mener jeg det er viktig at vi har kunnskap om toleransevinduet.



Toleransevinduet (Heradstveit, 2018)

Toleransevinduet vil si de rammene man må være innenfor for å klare å ta til seg og respondere på informasjon som blir gitt, det er også her man lærer best. Når man er over blir man hyperaktivert og kroppen setter i gang økt respirasjon, forhøyet hjertetak, osv. Man kan også si at kroppen setter i gang en slags kamp-flukt-respons reaksjon. Hvis man er under toleansevinduet blir man hypoaktivert og kroppens frys-respons tar over kroppen (Kvello, 2018, p. 303). Dette er det viktig å ha kunnskap om, ettersom vi må vite hvor mye den enkelte elev tåler før de eventuelt blir hyper- eller hypoaktivert. Ettersom vi kommer til å komme i kontakt med elever som har vært utsatt for forskjellige traumer, er det viktig at vi klarer å legge til rette skoledagen slik at de klarer å holde seg innenfor den optimale aktivitetssonen i løpet av skoledagen. Vi som miljøterapeuter må være oppmerksom på om noen av elevene endrer sin væremåte, dette kan nemlig være symptomer på psykiske lidelser (Folkehelseinstituttet, 2018). Vi må da være oppmerksom på både de internaliserende og eksternaliserende symptomene som eleven gir uttrykk for. Internaliserende vansker som også blir kaldt emosjonelle, eller innagerende vansker kan for eksempel være spise- og søvnvansker, engstelighet og tristhet. Mens eksternaliserende vansker kan være atferdsvansker, kriminalitet eller rusmiddelbruk, dette blir ofte kaldt sosiale eller utagerende vansker (Kvello, 2018, p. 157).

Det sosiale nettverket vi befinner oss i, har også en stor betydning på vår psykiske helse. Hvordan vårt sosiale nettverk blir, er sterkt miljøavhengig. Hvis man for eksempel bor på landet har man som regel færre venner å velge mellom, samtidig som foreldrene ofte kjenner til nettverket man er i. Hvis man derimot bor i byen, har man flere venner å velge mellom, men foreldrene har mindre kontroll over hvem disse vennene er, samtidig som det blir større avstander mellom vennene (Fyrand, 2016, pp. 60-61). Klassestørrelsen kan også være med på å påvirke den psykiske helsen til elevene. Det er vist gjennom forskning at små klasser kan gi mer læring til elevene, dette vil få størst utbytte hos de elevene som har foreldre med lav utdanning (Utdanningsforbundet, u.å.). Det er nå satt inn en grense der det maksimalt kan være 15 elever for hver lærer fra 1-4 klasse og 20 elever for hver lærer fra 5-10 klasse. Dette er det en del skoler som ikke klarer å innfri, det er kun 75% av de offentlige skolene som oppfyller kravet om å ha en lærer på 15 elever, mens i 5-7 oppfyller 90% av skolene og fra 8-10 oppfyller 80% av skolene kravet (Utdanningsdirektoratet, 2018).

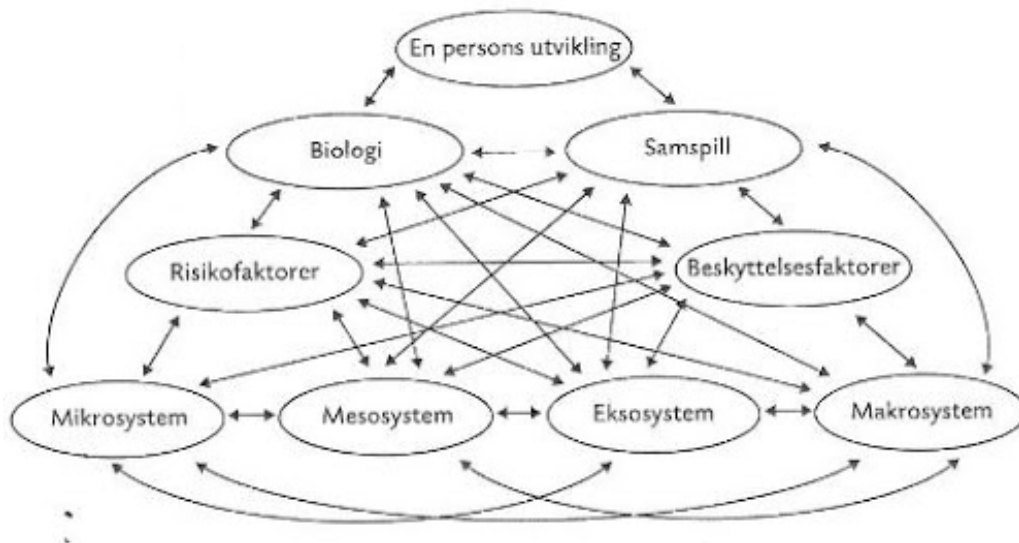
Hvis miljøterapeuter på skolen skal være med på å fremme den psykiske helsen til elevene, er det viktig at vi legger til rette for forskjellige aktiviteter i løpet av skoledagen. Det er vist at det er en sammenheng når det gjelder psykisk helse og aktivitet. De som er aktive forteller at de i gjennomsnitt har en bedre psykisk helse enn de som ikke er aktive (Nesheim & Haugland, 2003). Her er det da viktig at vi som miljøterapeuter og lærere klarer å tilrettelegge skoledagen slik at elevene får mulighet til å være i fysisk aktivitet i løpet av skoledagen.

Når det er snakk om psykisk helse vil jeg også nevne begrepet psykisk uhelse. Under dette begrepet ligger begrepene psykiske plager og psykiske lidelser, dette er begreper som er viktig for oss som miljøterapeuter å ha kunnskap om. Psykiske plager vil si mentale vansker som ikke er alvorlige nok til å bli satt en diagnose på, men det kan eksempelvis være symptomer på engstelse og nedstemthet. Psykiske lidelser har bestemte kriterier der flere symptomer må være til stede og vare over tid, det må også være en psykiater eller psykolog som setter diagnosen (Reneflot, Aarø, Aase, Reichborn-Kjennerud, Tambs, & Øvreland, 2018).

2.3 Transaksjonsmodellen

Transaksjonsmodellen er en type paraply-modell som ser menneskets utvikling i et biopsykososialt helhetsperspektiv. Det vil si at andre teorier kan inngå i denne modellen, et eksempel på dette kan være Bronfenbrenners bioøkologiske modell (Kvello, 2018, pp. 22-23). Jeg skal ta hovedfokus fra Kvello sin forståelse av transaksjonsmodellen.

Transaksjonsmodellen er en teoretisk modell der man forstår utviklingen til barn som et resultat av hvordan barn og miljø påvirker hverandre, og hvordan dette endrer seg i løpet av tiden. Dette vil si at barnet utvikler seg i samspill med omgivelsene sine, samtidig som man kan si at barnet endrer omgivelsene rundt seg ved å være seg selv. Dette er med på å vise til at barnet ikke er en passiv mottaker av stimulering som kommer fra omgivelsene, men at barnet er med på å utvikle disse. Transaksjonsmodellen bygger på at det er antallet risikofaktorer som spiller en rolle, og ikke innholdet til den enkelte risikofaktoren som gir utslaget (Kvello, 2018, pp. 21-29). Hovedstyrken til denne modellen er at den forklarer de komplekse forholdene i personens utvikling. Den viser tydelig at man ikke kun kan se på miljøet som barnet er vokst opp i, man må også se på det enkelte barnet.



Transaksjonsmodellen (Schancke, 2015)

Dette mener jeg er en viktig teori å ha kjennskap til for å klare å se barnet i sin helhet. Dette er noe vi som miljøterapeuter må ha fokus på ettersom alle vokser opp i ulike miljøer og har forskjellige forutsetninger for å mestre forskjellige utfordringer som skole og i livet generelt.

2.4 Miljøterapi

Når jeg snakker om miljøterapi her vil det si: ”en systematisk og gjennomtenkt tilretteleggelse av miljøets psykologiske, sosiale og materielle/fysiske sider i forhold til individets og gruppens situasjon og behov. Hensikten med dette er å fremme mulighetene til læring, mestring og personlig ansvar” (Larsen, 2018, p. 16).

I følge Erik Larsen kan miljøterapeuter være med på å forbedre den psykiske helsen til elever på skolen, ved at miljøterapeuten viser at han/hun er en stabil sekundærkontakt som er troverdige (2018, p. 146). Dette kan vi gjøre ved å tilrettelegge og planlegge deler av skolens opplegg sammen med den enkelte eleven. Det har også blitt sagt at skolen kan være en av de viktigste oppvekstarenaene for barn utenom familien (Larsen, 2018, p. 164). Så her er det viktig at vi klarer å gjøre skolen til et så bra utvekslingssted for elevene som mulig.

Når vi jobber ut fra et miljøterapeutisk perspektiv, er det spesielt viktig at vi jobber innenfor et samfunnsmessig historisk, politisk og økonomisk kontekst (Larsen, 2018, p. 150). Det er her viktig å jobbe med det miljøet som barnet befinner seg i for å kunne klare å få til en endring. Dette er noe man kan se igjen i Bronfenbrenners bioøkologiske modell, som er en systematisk modell. Han viser til at alle ledd er gjensidig avhengig av hverandre ved at fokuspersonen ikke betraktes som en passiv mottaker av påvirkningen av et konstant miljø. Han nevner også at det er i det sosiale møtet med andre mennesker at utviklingsprosessen settes i gang (Gulbrandsen, 2017, pp. 51-53).

Ettersom vi vet at barn som sliter med relasjons- og samspillsforstyrrelser ofte blir betegnet som dårlig integrerte eller jegsvake barn, er det viktig at vi som miljøterapeuter er stabile personer for disse elevene (Larsen, 2018, p. 19). Det kan her hende at eleven er utenfor toleransevinduet sitt, så her er det viktig at vi hjelper elevene inn igjen. Dette gir eleven mulighet til å lære sammen med de andre elevene. I følge FO, som er fellesorganisasjonen for sosisionomer, barnevernspedagoger, vernepleiere og velferdsvitere, ser miljøterapeuter på eleven på en annen måte enn det læreren gjør. Lærerne er opptatt av at det skal bli gjort pedagogisk riktig samtidig som de skal se det hele mennesket, mens vi som miljøterapeuter er mer opptatt av det hele mennesket og ikke like mye om det pedagogiske (FO, 2019). Vi vil i mange situasjoner jobbe tverrfaglig med andre instanser for å gjøre skoledagen enklere for den enkelte eleven. Jeg har valgt å ikke snakke så mye om tverrfaglig samarbeid, men jeg vet at dette er en viktig faktor for å hjelpe enkelte elever best mulig.

Når vi ser at et barn sliter på skolen er det viktig at vi klarer å knytte dette til problemer utenfor skolen også. Slik at vi klarer å se at det enkelte individ har forskjellige utfordringer i hjemmet som kan påvirke den psykiske helsen til eleven. Det er da viktig at vi klarer å tilrettelegge skoledagen slik at de kan få en mestringsfølelse og en tilhørighet på skolen. Da kan det være nyttig med omvendt integrering, som er at vi må legge skolen til rette for den enkelte slik at han/hun kan jobbe med sine personlighetsmessige integrasjoner, samtidig som han/hun får anledning til arbeidet med andre kunnskaper og ferdigheter på skolen (Larsen, 2018, p. 165).

Et annet tiltak miljøterapeuter kan sette i gang for å forbedre den psykiske helsen til elevene er fysisk aktivitet. Det er nemlig vist at fysisk aktivitet kan være med på å fremme den psykisk helsen til barn og unge. Den kan blant annet gjøre at man får god selvfølelse og at man sover bedre (Martinsen, 2005, p. 47 og 48). Her er det da viktig at vi som miljøterapeuter legger opp skoledagen slik at elevene får mulighet til å utføre den fysiske aktiviteten i løpet av skoledagen.

2.5 Skole

Den overordnede læreplanen til grunnskoler sier at skoler skal gi elevene kompetanse som skal fremme god psykisk og fysisk helse, og skal gi muligheter til å ta selvstendige livsvalg (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Dette er noe vi som miljøterapeuter må ta til oss og ha som fokus når vi jobber med elever. Ettersom store deler av tiden til barn og unge går til skolen er det viktig at de trives her for at deres psykiske helse skal bli god. Det kan her være viktig at de føler seg verdsatt og får den bekreftelsen de trenger. Her er det da spesielt viktig at de blir inkludert av klassekameratene. Det kan være her de danner sine første primærgrupper utenom familien, som kan være viktig for den senere utviklingen (Bunkholdt, 2002, p. 157). Det er vist at mennesker trenger andre for å kunne utvikle seg selv og få bekreftet sine holdninger slik at de kan få utviklet sin identitet. Det er også sagt at grupper kan fungere som en trygghet for det enkelte individet (Bunkholdt, 2002, p. 160).

Når grupper blir dannet er det også viktig at miljøterapeutene er oppmerksom på at konformitet kommer til å utarte seg. Konformitet kan både være positivt og negativt for en gruppe, men vi må her være spesielt oppmerksomme på den negative siden som eksempelvis

kan være forskjellige lovbrudd eller det å ikke delta i forskjellige tiltak skolen setter inn (Bunkholdt, 2002, pp. 164-165). Grunnen til at vi må være opptatt av de negative sidene ved konformitet er fordi disse regelbruddene kan senere utvikle seg til å bli større og mer alvorlige regelbrudd, som kan gjøre at man faller utenfor fellesskapet i samfunnet.

Skolene kan sette inn egne tiltak de mener er til hjelp for å stoppe mobbing eller en uønsket utvikling blant elevene. De er også pliktige til å sjekke om dette tiltaket fungerer optimalt eller om de må finne et nytt tiltak for å stoppe den negative utviklingen. De kan da velge mellom tiltak som retter seg mot mobberen, mobbeofferet, klassen eller hele skolen (Utdanningsdirektoratet, 2019). Her er det spesielt viktig at miljøterapeutene bryter tidlig inn slik at denne ukulturen ikke blir integrert i elevenes hverdag. Dette kan man eksempelvis gjøre ved å sette inn AART eller gjøre skolen til en Pals-skole.

2.5.1 AART

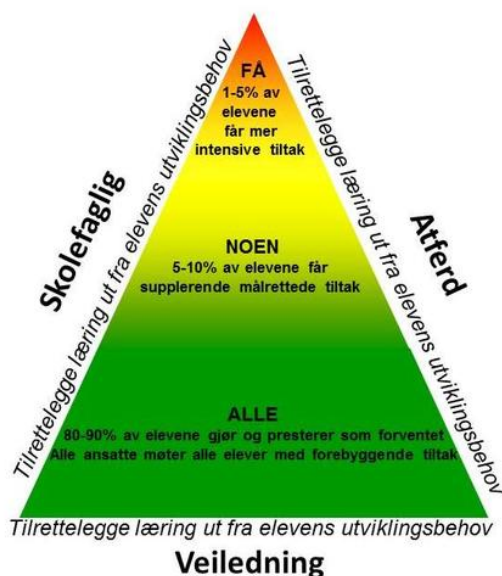
AART står for Adapted Aggression Replacement Training og er et tiltak som er egnet for barn og unge som har alvorlige atferdsvansker eller som er i risikogruppen for å utvikle slike vansker (Gundersen, Olsen, Finne, Strømgren, & Dalefold, 2016, pp. 7-10). Dette er trening av barns og unges sosiale ferdigheter, sinneregulering og moralsk resonering som kan hjelpe dem til å få et større spekter av følelser og bedre kunne sette ord på disse følelsene (Gundersen m.fl, 2016). Ved at de klarer å sette ord på følelsene sine har de også bedre mulighet til å regulere eventuelle sinneutbrudd eller få hjelp til å løse forskjellige utfordringer de måtte ha. I denne sammenheng vil sosiale ferdigheter si evnen barn og unge har til å velge og utføre relevante samspillsmønstre i møte med andre mennesker (Gundersen m.fl, 2016, p. 29). Et eksempel på en slik trening kan være å lære seg å lytte. Sinnereguleringstrening har som hensikt at barn og unge skal unngå eller redusere uønskede konsekvenser av forhøyet emosjonsaktivering (Gundersen m.fl, 2016, p. 70). Moralsk resonering vil si å kunne erkjenne at vi tar valg som påvirker andre, og deretter at vi tar oss tid til å vurdere om dette er riktig avgjørelse eller ikke (Gundersen m.fl, 2016, p. 122). Det er vist at god sosial og emosjonell kompetanse har betydning for skolerresultater og for å lykkes med utdanning, arbeid og mestring av sitt eget liv (Gundersen m.fl, 2016, p. 17).

Dette er et tiltak man kan sette i gang for en hel klasse, en tilfeldig sammensetning eller ved å ta de som har alvorlige atferdsvansker eller er i risikoen for å utvikle slike vansker. I en skole er det vanligvis 6-8 deltakere i hver gruppe. Disse 6-8 elevene skal, hvis det er en tilfeldig

sammensetning, representerer tverrsnittet i klassen i forhold til problematferd og sosial kompetanse. Dette for at positive effekter i gruppen vil smitte over på de som er i risikogruppen (Gundersen m.fl, 2016, p. 23). Dette er et program som varer i 30 timer, der alle komponentene varer i 10 timer hver, og det skal være to trenere til stede for å sørge for at alt går som planlagt. Elevene skal i ca 75% av timene være aktive ved enten å snakke, leke eller ha rollespill (Gundersen m.fl, 2016, pp. 22-23). AART er et tiltak der de lærerne eller miljøterapeutene som skal gjennomføre tiltaket trenger en sertifisering for å kunne gjennomføre AART på en riktig måte.

2.5.2 Pals-skole

Pals står for positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling i skolen. Dette er et tiltak som skal forebygge og redusere problematferden på skolen. Tiltaket gjelder alle på grunnskoletrinnet, men kan deles inn i to moduler. Der modul 1 er universell forebyggende og gjelder hele skolen, mens modul 2 gjelder for de som viser moderat til høy risiko for problemutvikling (Natvig & Eng, 2012, p. 1 og 2). Disse modulene kan igjen deles inn i tre nivåer. Det første nivået (modul 1) er det forebyggende aspektet som gjelder alle elevene, det andre nivået (modul 2) gjelder de 5-10% av elevene som har moderate vansker, mens nivå tre (modul 2) er et mer intensivt opplegg til de 1-5% som viser moderat til høy risiko for problemutvikling (Natvig & Eng, 2012, p. 4). Tiltaket er til nå implementert i 7,7 prosent av alle barne- og ungdomsskoler i landet (Haugen, 2020). Noen av de områdene Pals skal fremme er blant annet samarbeid, selvoppfatning, empati og selvkontroll.



Palsmodellen (Talgø, 2018)

Et av hovedmålsettingene til Pals er å fremme beskyttelsesfaktorene til den enkelte eleven (Natvig & Eng, 2012, p. 3). Dette er også et tiltak som er forskjellig fra skole til skole ettersom de setter opp et Pals-tema for hver enkelt skole. Dette er med på å gjøre det enklere for oss som miljøterapeuter å sette i gang de riktige tiltakene og aktivitetene for den enkelte skole, ettersom forskjellige skoler som regel sliter med forskjellige temaer.

Pals er også delt inn i tre forebyggende nivåer, dette er: universelt forebyggende nivå, selektert forebyggende nivå og indikativt nivå. Hjelpen og støtten elevene får øker fra universelt til indikativt nivå. I nivå en har skolen en del forventninger om at elevene skal oppføre seg på en bra måte og at de klarer de forskjellige skoleoppgavene de får. Mens på nivå tre er det mer tilrettelagt undervisning og hjelp til å være sosial, i noen tilfeller blir også andre tjenester koblet inn (Natvig & Eng, 2012, p. 6 og 7).

Dette er et tiltak som krever at skolen og den enkelte veilederen får et kurs før de har mulighet til å gjennomføre dette tiltaket på skolen. En undersøkelse av en dansk skole som implementerte Pals, fortalte at 4 av 5 av de ansatte mente at de hadde blitt bedre til å håndtere vanskelige elever, men at det ikke hadde noe effekt på antallet elever i spesialklasser, avgangskarakterer eller ulovlig fravær. Noen av de samme funnene ble også gjort i Norge, her fungerte Pals positivt for problematferden i skolen, men ingen signifikant endring på elevenes sosiale kompetanse eller læringsmiljø (Natvig & Eng, 2012, pp. 12-13). Dette vil si at Pals fungerte på ett av de tre områdene som Pals har som hovedfokus.

2.5.3 Resilisen

Når jeg snakker om resiliens i denne oppgaven legger jeg hovedfokuset på hvordan fremme resiliens på skolen. Resiliens vi si god fungering tross risiko (Borge, 2018, p. 18). Det vil bety at barn som vokser opp eksempelvis i kronisk fattigdom, vanskelig familiemiljø eller omsorgssvikt har god fungering tross risikoen de er utsatt for. Man kan da anta at de som har klart seg tross de dystre omgivelsene, har hatt beskyttelsesfaktorer som har vært så betydningsfulle at de har klart å utvikle seg og bygd opp selvtilliten. (Borge, 2018, p. 12). Disse beskyttelsesfaktorene kan være forskjellige fra person til person, men ettersom skolen er en så stor del av elevens hverdag er det viktig at vi som miljøterapeuter gjør det vi kan for at vi blir en beskyttelsesfaktor og ikke en risikofaktor i elevenes liv. Dette kan vi bli ved at vi

klarer å se hver enkelt elev og tilrettelegger dagen slik at elevene kan føle mestring og samhold på skolen.

I en klasse på ca 30 elever vil det sannsynligvis være fire elever som trenger hjelp med sin psykiske eller fysiske helse (Borge, 2018, p. 131). Dette vil si at vi som miljøterapeuter har en jobb med å klare å tilrettelegge skolegangen slik at disse elevene klarer å utvikle resiliens i forhold til skolen. Vi må da sørge for at elevene får en positive skoleopplevelser, for det er vist i forskning at dette er noe de tar med seg resten av skoleåret (Borge, 2018, p. 133). En annen viktig grunn til at vi må tilrettelegge skolegangen for den enkelte elev som sliter, er for å sikre at de tilegner seg sosial kompetanse. Dette kan arte seg ved at god sosial kompetanse gjør det lettere å få seg venner. Man kan da si at sosiale kompetansen kan fungere som en beskyttelsesfaktor for enkelte elever (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Det er her viktig at vi som miljøterapeuter legger til rette slik at elevene kan utvikle vennskap som kan hjelpe de videre i livet. Vi må også være oppmerksom på at ikke alle relasjoner har en positiv innflytelse på den enkelte elev. Noen relasjoner kan ha negativ virkning på eleven, som da her blir en risikofaktor.

Samspillet læreren eller miljøterapeuten har til eleven kan også spille en sentral rolle. Det kan være så lite som en vennlig kommentar til en elev man vet trenger det litt mer enn de andre i klassen (Borge, 2018, p. 138). Dette viser at resiliens kan være mye forskjellig og at det utarter seg i forskjellige skalaer fra mye til lite.

Det er også viktig at vi som miljøterapeuter har både tro og håp på at elevene vil lykkes. Hvis vi har tro på dem er det lettere at de også få tro på seg selv. Det er sagt at optimisme og håp er noe av det vi trenger for å overvinne vanskeligheter (Utforsk sinnet, 2019). Dette vil her si at vi må hjelpe elever på veien hvis de sliter ved å oppmuntre og vise tillitt.

2.6 Sosiale medier

Man kan si at sosiale medier dekker 4 av våre grunnleggende behov, disse behovene er informasjon, underholdning/tidsfordriv, fellesskap/sosial interaksjon og personlig identitet (Aalen, 2018, p. 35).

Sosiale medier er et veldig bredt begrep, og det finnes ikke noen anerkjent definisjon, men det er to trekk Ida Aalen trekker frem som er avgjørende. Det første er at det ikke finnes et klart skille mellom avsender og publikum, og det andre er at sosiale medier legger til rette for mang-til-mange-kommunikasjon (2018, p. 19).

De siste årene har sosiale medier vokst og tatt en større del av våres liv. Dette gjør det mulig for elever å drive med mobbing uten at dette blir synlig for oss som miljøterapeuter eller foreldre. Det gjør det også mulig for mobberen å være anonym ovenfor mobbeofferet. Det vil da si at elever ikke får muligheten til å få fri fra mobbingen som før kun holdt seg på skolen eller andre fritidsområder. I en undersøkelse om barn og unge har opplevd utestenging på nettet, kommer det frem at 22% av gutter i alderen 9-11 og 14% av jentene har opplevd utestenging på nettet (Medietilsynet, 2016). Dette er med på å påvirke den psykiske helsen til elevene på en negativ måte ved at de ikke får fri fra mobbingen, samtidig som de ikke alltid vet hvem mobberen er.

Etter mitt syn gjør sosiale medier det lettere for oss å komme i kontakt med elever som sliter, ved at man går mer inn i deres territorium. Et eksempel på dette kan være Helsesista som bruker Snapchat for å nå ut til de unge som sliter. Dette er noe vi som miljøterapeuter burde ha kunnskap om for å klare å nå ut til flest mulig unge på kortest mulig tid.

Vi er nå blitt et samfunn der vi mer og mer kommuniserer på sosiale medier istedenfor å møtes ansikt til ansikt. Før var det vanlig å være ute å leke sammen, være på kjøpesenteret eller være på fritidsklubber, mens i dagens samfunn er det mer vanlig å sitte foran en pc og kommunisere med hverandre på denne måten. Dette vil si at mobbingen også flytter seg fra ansikt til ansikt til sosiale medier der man potensielt kan få mange flere tilskuere, som igjen gjør det enda viktigere å ikke miste ansikt (Aalen, 2018, pp. 99-100). Dette kan være med på å påvirke den psykiske helsen til elever på en negativ måte.

3. Drøfting

I denne delen av bacheloroppgaven skal jeg se problemstillingen min i lyset av de funnene jeg har gjort i teoridelen. Dette skal jeg gjøre ved å prøve å besvare problemstillingen min som var: På hvilken måte kan miljøterapeuter på skolen bidra til å fremme den psykiske helsen til elevene?

3.1 Rammer for miljøterapeuter

Lærere har en del regler som de må følge for å klare å utvikle elevenes skolekompetanse og for å fremme den psykiske helsen deres. Den loven som er mest gjeldende er som nevnt tidligere opplæringsloven fra 1998. Den delen vi som miljøterapeuter har mest fokus på i denne loven er §9A. Her står det blant annet at vi skal fremme helse, trivsel og læring. I dag er det om lag 500 som er ansatte som miljøterapeuter eller BSV (barnevern, sosionom, vernepleier) på de forskjellige skolene i landet (Mordal, 2017, p. 6). Dette viser at skolen har en betydelig ressurs inne om de bruker denne ressursen riktig. Men ettersom tallene på unge som sliter er på 7% er det en indikator på at denne ressursen ikke blir brukt på riktig måte. Dette mener jeg fordi 7% er et relativt høyt tall i forhold til hvor mye forskning og ressurser det er brukt på å bedre den psykisk helse til elever på skolen. Jeg mener da at det burde komme flere miljøterapeuter inn i skolene som kan jobbe tettere med elevene som har det vanskelig hjemme eller på skolen, slik at de får en bedre oppfølging enn det de får i dag. Vi som miljøterapeuter har heller ingen lovpålagte oppgaver i skolen, men den enkelte skolen velger selv hvordan de vil bruke oss (Mordal, 2017). Dette kan være med på å gjøre fokuset på psykisk helse varierende fra skole til skole, avhengig av hvilke kommune skolen ligger i. Hvis man setter dette inn i et etisk lys, kan man spørre seg om det er etisk riktig å la den enkelte kommune velge hvor viktig den psykiske helsen til elevene er ut fra hvor mye ressurser skolene får. Dette kan igjen føre til at enkelte skoler ikke har tiltak som fungerer optimalt for de elevene som sliter, som kan gjøre at deres problemer ikke blir oppdaget eller gjort noe med på et tidligere stadium. Ettersom vi ikke har noen lovpålagte oppgaver i skolen, kan det gjøre det vanskeligere for oss å vite hva som skal til for at vi kan hjelpe elevene på en best mulig måte. På den andre siden gjør dette at skolene har en større anledning til å gjøre det som passer inn til deres elever. Dette gjør at de har en større forutsetning for å hjelpe den enkelte eleven med sine vansker. Her blir det da viktig å legge til rette for elevene, samtidig som vi jobber i miljøet til den enkelte eleven. Klarer vi ikke å hjelpe eleven der han/hun er, klarer vi heller ikke å hjelpe han/hun med skolen eller den psykiske helsen. Så det at vi ikke har lovpålagte oppgaver kan være positivt hvis skolene bruker oss miljøterapeuter på en riktig

måte. Ved å bruke oss riktig, tenker jeg på at vi skal få nok tid til hver enkelt elev som sliter, samtidig som skolen må ha ressurser til å sende oss på diverse kurs for å vedlikeholde og forbedre kunnskapen om hvordan bedre den psykiske helsen til elevene. Grunnen til at det er viktig med nok tid til hver enkelt elev, er for å komme i posisjon der elevene stoler på oss slik at vi kan begynne å jobbe med utfordringene de har. Jeg mener også her at det burde vært flere miljøterapeuter på skolen som kunne gjort denne oppgaven mer overkommelig. Ved å ikke ha lovpålagte oppgaver kan det være negativt hvis skolene ikke bruker oss som en ressurs til å fremme den psykiske helsen, men bruker oss som assistenter for lærere. På den andre siden er det positivt at vi er inne i klasserommet slik at vi har mulighet til å legge skoledagen mer til rette for de som trenger ekstra støtte, samtidig som vi kan se om det er andre i klassen som også kunne trenge tilrettelegging.

For miljøterapeuter er det også viktig at vi har kunnskap om forskjellige modeller for å forstå den enkelte eleven. Her har jeg i utgangspunktet tenkt at toleransevinduet er en bra indikator å forstå barnet fra. Dette kan hjelpe oss til å vite hva barnet tåler av forskjellige situasjoner enten det er på skole eller i hjemme. En måte vi kan bruke den på kan for eksempel være ved å se hva som trigger den enkelte eleven til å enten bli hypo- eller hyperaktivert. En annen måte jeg tror denne modellen kan komme til nytte er ved å ha samtaler med elevene om hva dette er og hva det betyr. Dette mener jeg vil gjøre det lettere for de elevene det gjelder å skjønne hva som skjer, og hvorfor de blir hypo- eller hyperaktivert. Her kan det være lurt å forklare toleransevinduet på en så enkel måte som mulig, og heller bruke ord som passivitet og urolige slik at elevene skjønner hva den handler om. Dette er lurt for oss å ha kunnskap om, slik at vi kan tilrettelegge skoledagen til eleven slik at de klarer å ta til seg læringen de blir gitt. Det er også viktig at vi klarer å se når de er utenfor toleransevinduet sitt og hjelpe eleven til å komme tilbake. Hvis ikke, har eleven ingen forutsetning til å klare å ta til seg læringen som blir gitt. Denne modellen kan også hjelpe oss til å se om det er noe i hjemmet som er vanskelig. Dette kan vi se ved om elevene er hypo- eller hyperaktivert når de kommer på skolen, og hvordan elevene er når de skal hjem. Men vi må også være forsiktig slik at vi ikke låser oss helt fast i denne modellen slik at vi glemmer å se etter andre signaler som kunne bitt tydeligere hvis vi hadde hatt en annen modell som hovedfokus.

3.2 Skolen

Mange skoler har forskjellige tiltak de setter i verk for å fremme den psykiske helsen til elevene. De jeg har valgt å fokusere på er AART og Pals ettersom de er ganske så forskjellige. AART retter seg mer direkte til de som har eksternaliserende problemer ved at disse elevene får trening på diverse sosiale ferdigheter. Dette tiltaket kan fremme den psykiske helsen ved at miljøterapeutene lærer disse elevene mer sosialt akseptable måter å reagere på i stede for eksempel sinne eller ved å slå. Dette kan gjøre at de blir mer integrert med de andre elevene og at de klarer sosiale settinger på en bedre måte. Dette tiltaket har også en bakside ved at man må ta enkelte elever ut av timen. Dette kan være stigmatiserende for enkelte elever som ikke er inn i det sosiale klasse miljøet fra før av. Det som også kan være negativt med dette tiltaket er at sensitive opplysninger om familier eller enkeltpersoner kan komme ut i disse gruppene. Her må da veilederen være trygg og behandle det på en fin og ordentlig måte, slik at det ikke blir mer ubehagelig for den eleven det gjelder. Dette kan vi for eksempel gjøre ved å bekrefte og anerkjenne at vi har hørt det som blir fortalt, for så å si at vi kan ta en prat om det etter timen er ferdig. En måte sensitive opplysninger kan komme ut på er ved at elever forteller om hendelser som skjer i hjemmet som ikke er tillatt, dette kan eksempelvis være vold. På den andre siden kan det være bra at denne informasjonen kommer frem, slik at miljøterapeuten vet om det og kan gjøre noe med det. Hvis man skal sette disse utsagnene eller handlingen elevene gjør i lyset av transaksjonsmodellen, kan man tenke seg at eleven ikke har det bra i hjemmet. Man kan da tenke seg at elevene er symptombærere av forholdene som skjer hjemme. Hvis eleven bruker vold eller har en avvikende atferd er det viktig at vi gjør noe med det, enten om det er å snakke med foreldrene eller om det er å kontakte barnevernet. Vi må også her være oppmerksomme på at vi har opplysningsplikt til barnevernet hvis vi tror elever lever under forhold som kan være skadelig for dem.

Pals er i utgangspunktet et primærforebyggende tiltak som skal hindre at negativ atferd utvikler seg, dette skal optimalt settes i verk før det har oppstått noen problemer. Pals kan fremme den psykiske helsen ved at elevene får positive belønninger gjennom eksempelvis kort som de samler opp for så å få en belønning. Dette tiltaket gjelder hele klassen, slik at det positive du gjør hjelper klassen til å oppnå belønningen, motsatt kan man si at de som ikke klarer å sitte stille i timene hindrer klassen i å få belønningen. Dette kan være veldig negativt for de elevene som ikke klarer å sitte stille i timene og trenger ekstra hjelp. Som nevnt over er en av hovedfaktorene til Pals å fremme beskyttelsesfaktorer, men gjør det egentlig det? Pals kan være med på å fremme beskyttelsesfaktorer for de elevene som klarer å sitte stille i den

forstand at de elevene får ros og bekreftelser på at det de gjør er riktig av lærere og miljøterapeuter. De elevene som da ikke klarer å sitte i ro, får da heller ikke ros eller den samme positive oppmerksomheten som majoriteten av klassen vil få. Dette kan være med på å forsterke diverse vonde følelser enkelte elever har om seg selv. Da vil dette tiltaket virke mot sin hensikt. Det er her viktig at vi som miljøterapeuter klarer å se den enkelte eleven og legge til rette skoledagen slik at disse elevene også får en god opplevelse av å være på skolen. Pals kan bli kritisert for å i for stor grad plassere elever inn under lav-, middels- eller høyrisiko for å utvikle diverse problemer. Dette kan igjen gjøre at vi som miljøterapeuter og lærere ikke har så store forventninger eller like stor tro på at disse elevene kommer til å klare skoledagen på en bra måte. Dette er det viktig at vi har fokus på å ikke gjøre ettersom det kan gjøre hverdagen til eleven vanskeligere enn det den i utgangspunktet er. Vi må her være spesielt flinke til å vise ovenfor de elevene som har noen utfordringer på skolen at vi tror og heier på dem slik at de får motivasjon til å jobbe videre med skole. Som nevnt over trenger det ikke være mer enn en vennlig kommentar til en elev vi vet trenger det litt ekstra (Borge, 2018, p. 138). Ved at vi gjør dette, kan vi være med på å bli en beskyttelsesfaktor og skape en mestringsfølelse ovenfor de elevene det gjelder.

Det som kan være en felles negativitet for disse to tiltakene, er at det blir veldig tydelig for klasse hvilke elever det er som sliter ved at de blir tatt ut av timen eller at de sjeldent klarer å samle inn positive kort til klassen. Dette kan bli stigmatiserende for de elevene det gjelder. Dette er noe vi som miljøterapeuter må ta hensyn til. En måte vi kan gjøre det på er eksempelvis å bytte på hvem som skal ut av timen i forskjellige grupper, enten om det er de flinke som skal ut for å få tilrettelagt undervisning eller om det er de som trenger ekstra hjelp. Dette kan være med på å gjøre det mer akseptabelt å bli tatt ut av timen. Vi som miljøterapeuter kan også samarbeide med lærerne slik at vi kan sette inn tiltak inne i klasserommet, slik at elevene ikke trenger å bli tatt ut av timen. Dette kan være med på å gjøre det mindre synlig for de som trenger ekstra hjelp ettersom denne hjelpen er tilgjengelig for de andre i klassen også.

Vi må også ta hensyn til at de forskjellige elevene har forskjellig resiliens. Noe som vil si at forskjellige tiltak kommer til å fungere forskjellige fra person til person. Vi må da sørge for at det tiltaket vi setter inn blir en beskyttelsesfaktor og ikke en risikofaktor for elevene. Dette kan vi gjøre ved i starten å følge nøye med på hvordan utviklingen i klassen er, om det blir dannet grupper eller om det er informasjon som blir fortalt i eksempelvis AART gruppene

som kommer ut til andre elevene på skolen. Hvis dette skjer, er det viktig at vi handler raskt og gjør noe med utfordringene i tiltaket før de kan utvikle seg til å bli et problem. Her er det også viktig at vi samarbeider med blant annet lærere og foreldre for å informere om utfordringene vi har i tiltaket, og be dem ta dette opp med elevene. Her ser vi da viktigheten av å ha kunnskap om forskjellige tiltak som kan settes inn. For enkelte kan det være en risikofaktor å bli tatt ut av timen, da kan det være mer riktig at denne eleven er på en skole der Pals er et tiltak og miljøterapeuter kommer inn i klassen for å hjelpe. Motsatt kan noen elever ta det som en beskyttelsesfaktor å bli tatt ut av timen. Det er dette som er bra ved at det finnes flere forskjellige tiltak som fungerer på forskjellige måter og områder.

Det er også viktig at vi er oppmerksomme på at gruppedannelser kommer til å skje på skolen. Gruppedannelser kan være positivt for elevene hvis miljøet i gruppen er bra, dette kan for eksempel være at gruppen tillater at man er den man er og fremmer positiv atferd og læring. Hvis miljøet i gruppen er destruktivt kan dette være negativt for elevene vet at man kan falle utenfor loven og begynne med små lovbrudd allerede på barneskolen. Det er også viktig at vi griper tidlig inn slik at dette ikke utvikler seg til å bli en normalitet på skolen og at elever har en større risiko for å senere havne utenfor loven. Det at vi skal gripe tidlig inn kan for eksempel være å lage AART grupper der dette med lovbrudd eller hva som er problemet i gruppen blir tatt opp og elevene får se hva konsekvensene av de handlingene de gjør kan bli. Det kan også være lurt at vi som miljøterapeuter eller lærere som ser dette, tar kontakt med foreldre og andre ansatte på skolen som kan være med på å bli kvitt denne ukulturen. Her er det viktig at vi som lærere eller miljøterapeuter tar det etiske ansvaret vi har ovenfor elevene. Dette kan vi ta ved for eksempel å melde fra til barnevernet hvis vi mener eleven lever under forhold som kan være skadelige, eller vi ser at foreldrene ikke klarer å ta vare på eleven (Utdanningsforbundet, u.å.).

3.3 Fremme den psykiske helsen på skolen

Det er også viktig å ha en viss anelse over hvor mange det er som sliter i den enkelte klassen for å klare å legge skoledagen til rette for den enkelte klassen. Det er sagt at det anslagsvis vil være 4 av 30 elever som trenger hjelp med enten den psykiske eller fysiske helsen. Her vil resiliens spille en rolle, ca to til tre av disse elevene vil klare å utvikle seg tilfredsstillende gjennom skolegangen (Borge, 2018, p. 131). Dette vil si at en til to elever i en klasse kommer til å slite med den psykiske helsen. Dette vil jeg si er et relativt høyt tall, og noe vi burde ha

større fokus på. På skolen er det naturligvis mest fokus på det elevene skal lære, men her mener jeg at det er viktig at vi fokuserer mer på helsen slik at de som sliter har mulighet til å ta til seg læringen de blir gitt.

For at vi som miljøterapeuter skal klare å fremme den psykiske helsen til elevene tror jeg det er viktig å være en god samtalepartner enten det er i friminuttene eller om det er i klassen. Ved at vi setter i gang leker, snakker, hjelper, og dummer oss ut foran elevene kan vi vise at det ikke er farlig å gjøre feil. Dette tror jeg vil gjøre det lettere for elevene å si ifra hvis det er noe de har problemer med eller trenger hjelp til ved en senere anledning. Dette gjør også at vi kommer i en bedre posisjon til å hjelpe den enkelte eleven ved at vi får kommet i bedre kontakt med dem. Vi må også være forsiktig slik at elevene ikke blir for knyttet til oss og at de vil få et problem når vi eventuelt slutter eller de går over til en annen skole. Dette er et viktig moment å ha i bakhodet og viktig at vi klarer å få en fin overgang i slike tilfeller.

En annen måte å fremme den psykiske helsen til en av elevene kan være ved å la denne eleven få ekstra oppgaver. Dette kan for eksempel, for en som ikke klarer å sitte stille, å hente diverse ting for læreren, dette kan eksempelvis være ting læreren skriver ut, skolemelk eller frukt til klassen. Ved å gjøre dette, kommer man også i en posisjon det er lettere å rose eleven for forskjellige ting han/hun får til. Dette kan være med på å øke selvfølelsen og selvtilliten til denne eleven samtidig som man får bedre ro i klassen ved at eleven får ut noe av denne energien han/hun sitter inne med.

Hvis man ser på utvikling gjennom transaksjonsmodellen eller Bronfenbrenners bioøkologiske modell, ser man at man ikke kun kan fokusere på det enkelte individet. Disse modellene viser at individet blir påvirket av miljøet som er rundt seg og at miljøet blir påvirket av den enkelte. Dette er viktig kunnskap for oss som miljøterapeuter å ha med oss når vi skal fremme den psykiske helsen til elevene. Det er her viktig at vi tilrettelegger skoledagen slik at elevene får et miljø der de kan utvikle seg i, samtidig som de føler seg trygge. Men på den andre siden må vi være forsiktige med å legge for stor vekt på miljøet rundt den enkelte eleven slik at vi glemmer å se eleven for den han/hun er. For selv om miljøet har mye å si, må vi huske på at alle mennesker tar signaler og hendelser på forskjellige måter ut i fra hva de har med seg fra før av.

For at vi skal klare å fremme den psykiske helsen på skolen mener jeg det er viktig at tiltakene skolen velger å bruke er godt implementert. Dette mener jeg fordi for å få et fullt utbytte av et tiltak, må alle lærere og miljøterapeuter jobbe ut fra de samme prinsippene og strategiene uavhengig om det er AART eller Pals. Men på den andre siden kan man, ved å være for fokusert på en modell eller strategi, overse forskjellige signaler som den enkelte modellen ikke fokuserer på.

3.4 Ulike faktorer

Når vi snakker om sosiale medier er det ofte med et positivt fortegn, man har mulighet til å kommunisere med mennesker som bor langt unna eller at man kan skape en læringsplattform på nettet. Dette er alle positive sider ved sosiale medier og nettet, men det kan også være svært skadelig for den psykiske helsen til elever. I følge Ida Aalen blir 4% av barn og unge i 9-16 års alderen mobbet på sosiale medier månedlig (2018, p. 101). Man må her selvfølgelig være åpne for at det kan være en del mørketall. Dette tallet svarer relativt godt til tallet med elever som sliter med psykiske vansker, som var 7% (Folkehelseinstituttet, 2018). Her er det da viktig at vi klarer å se sammenhengen og gjøre noe med denne ukulturen som har kommet på sosiale medier. Selv om mobbing også skjer i skolegården, mener jeg at den mobbingen som skjer på sosiale medier kan være mer skadelig for den psykiske helsen i den forstand at den skjer hele tiden og at det er flere som har mulighet til å se og heie på mobbingen. Når vi ser på sosiale medier på denne siden kan man tenke seg at dette blir en risikofaktor for de elevene som blir utsatt for mobbing via sosiale medier og i skolegården. På den andre siden har vi vist at sosiale medier kan være positivt ved at man får dekt 4 av sine grunnleggende behov (Aalen, 2018, p. 35). Man kan også være med i grupper eller spill, slik at man føler at man får en større tilhørighet enn det man hadde gjort i den kretsen man har på skolen og i nærområdet. Det kan også være enklere for noen å kontakte voksne om de trenger hjelp eller støtte gjennom vanskelige perioder. Sosiale medier kan da være en lettere inngangsport for å få tak i den hjelpen man trenger fortest mulig, det kan også sette terskelen lavere for hva som skal til før man ber om hjelp. På denne måten kan sosiale medier være en beskyttelsesfaktor for enkelte elever.

Alle har forskjellige forutsetninger for å få en god psykisk helse som transaksjonsmodellen viser til. Dette gjør at vi som miljøterapeuter må være flinke til å gjøre skolen til en beskyttelsesfaktor fremfor en risikofaktor. Her må vi spesielt være oppmerksomme på

mobbing som enten skjer i skolegården eller over nettet. For lar vi mobbingen utarte seg på skolen blir dette nok en risikofaktor for de elevene det gjelder. Noe som er veldig negativt ettersom det er antallet risikofaktorer som spiller en rolle, og ikke direkte innholdet i den enkelte risikofaktoren som gir utslaget. Miljøterapeutene må også være forsiktige slik at de tiltakene vi setter i gang ikke virker mot sin hensikt når vi tar enkelte elever ut av klassen. Vi som miljøterapeuter må også være veldig oppmerksomme på om det er noen vi tror sliter hjemme, og prøve å skaffe dem hjelp via tverrfaglig samarbeid. Disse samarbeidspartneren kan eksempelvis være BUP eller barnevernet.

4. Konklusjon

Jeg har gjennom denne oppgaven funnet teori for å kunne besvare problemstillingen min: *På hvilken måte kan miljøterapeuter på skolen bidra til å fremme den psykiske helsen til elevene?*

Resultatet som kommer frem i denne oppgaven er tosidig, det er mye vi som miljøterapeuter kan gjøre for å fremme den psykiske helsen til elevene, men vi må sørge for at vi gjør det på riktig måte for den enkelte. Vi har sett at hver enkel elev har forskjellige evner til å håndtere forskjellige utfordringer som måtte møte dem. Derfor er det viktig at vi har et bredt spekter av kunnskap for å fremme den psykiske helsen. Her er det også viktig at vi har en god relasjon med eleven slik at vi kan klare å komme nærmere. Det har kommet frem både positive og negative sider av de forskjellige tiltakene jeg har skrevet om. Så her må man ta en vurdering på hva som passer best til den enkelte eleven, klassen eller skolen. Hvis man ser at skolen generelt har et problem med mobbing, utestengning, osv, kan det være lurt å sette inn tiltak for hele skolen, noe som da kan være Pals. Ser man dermed at det er enkelte klasser eller elever som trenger ekstra hjelp kan det være lurt å sette inn tiltak som for eksempel AART. Vi som miljøterapeuter kan ikke alene sette inn disse tiltakene, men vi kan være med på å inspirere ledelsen på skolen gjennom vår kunnskap og kompetanse til å sette i gang slike tiltak.

Det har også kommet frem at elever har forskjellige måter å vise at de sliter på, noen viser det med internaliserende vansker mens andre har eksternaliserende vansker. I begge de tiltakene jeg har snakket om kan man se at det er de som har eksternaliserende vansker som lettes blir sett og får spesialundervisning eller kommer i de forskjellige gruppene. Dette vil gjøre at vi sitter igjen med en del elever som sliter og ikke får den hjelpen og oppfølgingen de har krav på følge opplæringslova.

Vi som miljøterapeuter kan fremme den psykisk helsen til elevene ved å sette inn tiltak som passer til den enkelte skolen eller til de elevene som trenger ekstra støtte. Vi kan også sette i gang aktiviteter slik at elevene får nok fysisk aktivitet løpet av skoledagen. I tillegg kan vi tilrettelegge skoledagen til de elevene som enten ligger etter og trenger ekstra hjelp eller til de elevene som ligger foran og trenger ekstra utfordringer.

Det har kommet frem at vi som miljøterapeuter kan gjøre mye for å fremme den psykiske helsen til elevene. Vi kan blant annet være med på å sette inn tiltak, skape en relasjon til elevene, komme mer inn på deres arenaer og være mer tilgjengelige i skolen.

Bibliografi

- Aalen, I. (2018). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Borge, A. H. (2018). *Resiliens - risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal.
- Bunkholdt, V. (2002). *Psykologi - en innføring for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- FO. (2019, September 25). *Sosialfaglige ansatte styrker skolene*. Hentet Mars 6, 2020 fra FO: <https://www.fo.no/nyhetsarkiv/sosialfaglige-ansatte-styrker-skolene-article6372-28.html>
- Folkehelseinstituttet. (2018, februar 27). *Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge*. Hentet mars 2, 2020 fra Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gulbrandsen, L. M. (2017). Urie Brofenbrenner: en økologisk utviklingsmodell. I L. M. Gulbrandsen, *Oppvekst og psykologisk utvikling - innføring i psykologiske perspektiver* (ss. 51-72). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gundersen, K., Olsen, T., Finne, J., Strømgren, B., & Dalefold, B. (2016). *AART*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haugen, C. R. (2020, Februar 6). *PALS-programmet – en analyse av en konflikt mellom skole og foreldre*. Hentet Mars 27, 2020 fra Utdanningsnytt: <https://www.utdanningsnytt.no/bedre-skole-fagartikkel-pals/pals-programmet--en-analyse-av-en-konflikt-mellom-skole-og-foreldre/224643>
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (LOV 2011-06-24-30)*. Hentet April 30, 2020 fra Lovdata: <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-30>
- Heradstveit, O. (2018, Juni 15). *Traumer og reguleringsvansker. Hva er toleransevinduet?* Hentet Mars 10, 2020 fra Hjelptilhjelp: <https://www.hjelptilhjelp.no/Sorg-og-traumer/hva-er-toleransevinduet>
- Holmøy, O., Birkrem, T., Lien, T., & Flaten, K. (2019, Oktober 29). *Miljøterapeuter i skolen – et uforløst potensial*. Hentet April 6, 2020 fra Fontene: <https://fontene.no/fagartikler/miljoterapeuter-i-skolen--et-uforlost-potensial-6.47.654240.497e12dd76>

Kunnskapsdepartementet. (2009-2010). *Tid til læring – oppfølging av Tidsbrukutvalgets rapport (Meld. St. 19 (2009–2010))*. Hentet April 16, 2020 fra Regjeringen: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Meld-St-19-20092010/id608020/?ch=1>

Kvellido, Ø. (2018). *Barn i risiko - skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal.

Larsen, E. (2018). *Miljøterapi med barn og unge - organisasjonen som terapeut*. Oslo: Universitetsforlaget.

Martinsen, E. W. (2005). *Kropp og sinn - fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Medietilsynet. (2016, Februar 9). *Nye tall om digital mobbing: hvert fjerde barn mellom 9 og 16 har opplevd å bli utestengt på nett*. Hentet Mars 13, 2020 fra Medietilsynet: <https://medietilsynet.no/om/aktuelt-2016/nye-tall-om-digital-mobbing/>

Mordal, S. (2017, Desember 13). *Miljøterapeuter i skolen*. Hentet Mars 16, 2020 fra Sintef: https://sintef.brage.unit.no/sintef-xmlui/bitstream/handle/11250/2487556/2017-00816_Milj%25C3%25B8terapeuter%2bi%2bskolen_Mordal.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Natvig, H., & Eng, H. (2012, Mai 15). *Pals - positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling*. Hentet Mars 12, 2020 fra Ungsinn: <https://ungsinn.no/wp-content/uploads/2014/01/PALS-oppdatert-januar-2014.pdf>

Nesheim, T., & Haugland, S. (2003, Mars 20). *Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11 – 15-åringer*. Hentet Mars 10, 2020 fra Tidsskriftet den norske legeföreningen: <https://tidsskriftet.no/2003/03/originalartikkel/fysisk-aktivitet-og-opplevd-helse-blant-norske-11-15-åringer>

Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (LOV 1998-07-17-61)*. Hentet April 30, 2020 fra Lovdata: <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>

Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øvreland, S. (2018, Januar). *Psykisk helse i Norge*. Hentet April 23, 2020 fra Folkehelseinstituttet: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Schancke, V. (2015). *Forebygging.no*. Hentet Mars 26, 2020 fra Barn i risiko – skadelige omsorgssituasjoner: <http://www.forebygging.no/Litteratur/Bokomtaler/Barn-i-risiko--skadelige-omsorgssituasjoner/>

Talgø, K. H. (2018, Oktober 15). *NUBU*. Hentet Mars 18, 2020 fra Hva er pals?: <https://www.nubu.no/hva-er-pals/category1129.html>

Utdanningsdirektoratet. (2018, August 1). Hentet Mars 17, 2020 fra Hva er tilpasset opplæring?: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/hva-er-tilpasset-opplaring/>

Utdanningsdirektoratet. (2015, August 24). *Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse*. Hentet Mars 17, 2020 fra Udir: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/psykisk-helse/>

Utdanningsdirektoratet. (2019, April 24). *Mobbing og mistrivsel - hva skal skolen gjøre?* Hentet Mars 25, 2020 fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/aktivitetsplikt/#skolen-skal-vurdere-om-tiltakene-virker>

Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Hentet mars 3, 2020 fra Folkehelse og livsmestring: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>

Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Relasjoner mellom elever*. Hentet Mars 9, 2020 fra Oppsummering: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/Relasjoner-mellom-elever/Oppsummering/>

Utdanningsdirektoratet. (2018, Desember 13). *Statistikk om grunnskolen 2018/19*. Hentet April 7, 2020 fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/gsi-notat-grunnskole/>

Utdanningsforbundet. (u.å.). *Hva sier forskningen?* Hentet April 7, 2020 fra Utdanningsforbundet: <https://www.utdanningsforbundet.no/var-politikk/stopp-store-klasser/forskning-og-fakta/stotte-i-forskningen/>

Utdanningsforbundet. (u.å.). *Lærerprofesjonens etiske plattform*. Hentet Mai 8, 2020 fra Utdanningsforbundet: <https://www.utdanningsforbundet.no/larerhverdagen/profesjonsetikk/om-profesjonsetikk/larerprofesjonens-etiske-plattform/>

Utforsk sinnet. (2019, September 15). *En sterk karakter og resiliens: Hva er sammenhengen?* Hentet Mars 9, 2020 fra Utforsk sinnet: <https://utforsksinnet.no/en-sterk-karakter-og-resiliens-hva-er-sammenhengen/>