

«Bacheloroppgave»

«Kanskje det er best jeg ikke er her lenger»

Teoretisk oppgave om hvordan miljøterapeuten i skolen kan møte elever med selvmordstanker

Ida Cathrin Myklebust

Sosialt arbeid

2023



HØGSKULEN
I VOLDA

Egenerklæring

Denne oppgaven er mitt eget og selvstendige arbeid. Den gjør ikke bruk av andre sitt arbeid uten at det er oppgitt, den gjør ikke bruk av tekst fra eget arbeid uten at det er oppgitt, og kilder som er brukt er ført inn i både tekst og kildeliste på en måte som gjør at jeg ikke vil få en 'ufortjent rennomegevinst'. Den har heller ikke vært brukt som eksamensvar eller arbeidskrav tidligere.

Jeg vet at oppgaven vil bli elektronisk kontrollert for plagiat og at alvorlige brudd med 'god sitatskikk' blir behandlet som fusk jf. UH-lova § 4-7 og § 4-8, 3. ledd.

Det er ikke behandlet personopplysninger i arbeidet med oppgaven. Prosjektet er dermed ikke omfattet av personopplysningsloven.

Jeg gir Høgskulen i Volda rett til å publisere oppgaven vederlagsfritt i elektronisk form.

Sammendrag

I 2021 ble det registrert 658 selvmord i Norge. Selvmord er i dag en av de fremste dødsårsakene blant unge, og tallene går ikke ned (FHI, 2022). Bacheloroppgaven «Kanskje det er best jeg ikke er her lenger» belyser temaet selvmordstanker blant ungdom, og setter fokus på problemstillingen: *Hvordan bør miljøterapeuten i skolen møte elever som strever med selvmordstanker?*

Oppgaven har en teoretisk tilnærming. Den ser på teori som relasjon, samtaleteknikk, anerkjennelse, tabu og stigma. Oppgaven tar for seg litteratur som belyser selvmordsproblematikken og hvordan miljøterapeuten bør møte elever med selvmordstanker i lys av forskning på feltet. Diskusjonskapittelet i oppgaven er delt inn i tre deler, ut ifra forskningsspørsmålene som er dannet. Det første delkapittelet vil handle om hvordan man kan skape en god relasjon med eleven, det andre delkapittelet vil gå inn på hvordan miljøterapeuten kan skape en god samtale med eleven, og til slutt vil oppgaven gå inn på hvordan miljøterapeuten kan gi støtte til eleven med selvmordstanker.

Oppgaven hevder at ved å innta en anerkjennende holdning, basert på tillit, omsorg, likeverd og respekt kan miljøterapeuten skape en god relasjon med elever med selvmordstanker. I samtale med eleven bør miljøterapeuten ha fokus på å lytte tålmodig, empatisk, med en ikke-vurderende holdning. Miljøterapeuten bør spørre direkte om selvmordstanker og må tåle å høre «hele» historien til eleven. Miljøterapeuten kan hjelpe å utforske hendelser og se sin situasjon i et nytt lys. Moraliserende holdninger bør unngås, for å redusere skam og stigma. Miljøterapeuten kan vise støtte til eleven ved å gi råd, veiledning og henvise videre til andre hjelpetjenester. Miljøterapeuten kan tilby eleven regelmessig kontakt, hvor det er fokus på å redusere følelsen av isolasjon og verdiløshet, og hjelpe eleven å bli bevisst sin egen vilje til å leve.

Nøkkelord: selvmordstanker, ungdom, miljøterapi, relasjon, kommunikasjon

Abstract

In 2021, 658 suicides were registered in Norway. Suicide is today one of the leading causes of death among young people, and the numbers are not decreasing (FHI, 2022). The bachelor's thesis "Maybe it's for the best I'm not here anymore" sheds light on the topic of suicidal thoughts among young people, which focuses on the thesis statement: *How should the milieu therapist in the school meet students who struggle with suicidal thoughts?*

The thesis has a theoretical approach. It looks at theory such as relationship, conversation technique, recognition, taboo and stigma. The thesis shows literature that sheds light on the suicide problem and how the milieu therapist should meet students with suicidal thoughts in the light of research in the field. The discussion chapter in this thesis is divided into three parts, based on the research questions that have been formed. The first part will discuss how to create a good relationship with the student who has suicidal thoughts, the second part will look at how the milieu therapist can create a good conversation with the student, and finally the thesis will look at how the milieu therapist can provide support to the student with suicidal thoughts.

This thesis claims that by adopting an recognition attitude, based on trust, care, equality and respect, the milieu therapist can create a good relationship with pupils with suicidal thoughts. In conversation with the student, the milieu therapist should focus on listening patiently, empathetically, with a non-judgmental attitude. The milieu therapist should ask directly about suicidal thoughts and must be willing to hear the "whole" story of the student. The milieu therapist can help the student to see the situation in a new light. Moralizing attitudes should be avoided, to reduce shame and stigma. The milieu therapist can give the student support by giving advice, guidance and referral to other support services. The milieu therapist can offer the student regular contact, where the focus is on reducing the feeling of isolation and worthlessness, and helping the student become aware of his own will to live.

Keywords: suicidal ideation, youth, milieu therapy, relationship, communication

Forord

Denne bacheloroppgaven markerer enden på mine tre år som student ved høghskolen i Volda. Det har vært noen fine og lærerike år. Det gleder meg nå at jeg snart forhåpentligvis kan få bære tittelen «sosionom».

Jeg ønsker å takke min veileder, Hilde Langlo, for gode råd og konstruktive tilbakemeldinger. Takk til venner, familie og medstudenter som har kommet med oppmuntrende og støttende ord i løpet av våren, det har vært kjærkomment i møte med et ellers tungt tema.

Til slutt vil jeg takke min samboer, Kjell Edward og mine tre små tålmodige barn, Mila, Aria og Maya som har funnet seg i utallige kvelder og helger med skriving.

Mer enn å forstå
Hva som får noen
Til å ta sitt liv
Må vi arbeide med
Å forstå hva som
Får mennesker til å leve!

(Vråle, 2009)

Innhold

Egenerklæring	ii
Sammendrag	iii
Abstract	iv
Forord	v
1. Innledning	1
1.1 Aktualisering	2
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	2
1.3 Avgrensning av oppgaven og begrepsavklaring	3
2. Kunnskapsgrunnlag	4
2.1 Bakgrunn	4
2.1.1 Selvmordstanker blant ungdom	4
2.1.2 Risiko- og beskyttelsesfaktorer for selvmord	4
2.1.3 Skolens mandat og lovverk	5
2.1.4 Miljøterapeutens rolle i skolen	6
2.2 Teoridel	7
2.2.1 Teoretiske perspektiv på selvmord	7
2.2.2 Erik Eriksson – Utviklingsteori	8
2.2.3 Annerkjennelse	8
2.2.4 Tabu og stigma	8
2.2.5 Relasjon	9
2.2.6 Samtaleteknikk	9
3. Forskning på feltet	13
4. Diskusjon	16
4.1 Den gode relasjonen	16
4.2 Den gode samtalen	18
4.3 Miljøterapeuten som støtteperson	22
5. Avslutning	24
5.1 Konklusjon	24
Bibliografi	25

1. Innledning

For mange er menneskelig lidelse så intens at selvmord blir oppfattet som den eneste handlingen som gir lindring. Mellom 500 og 600 nordmenn tar selvmord hvert år (FHI, 2022). En andel av disse er ungdommer, med venner, familie og klassekamerater, som velger å ende livet sitt. Det registreres over 9000 selvmordsforsøk blant jenter og 4000 selvmordsforsøk blant gutter årlig, og en tredjedel av ungdommene forteller at de har hatt selvmordstanker (Norsk Helseinformatikk, 2022). Når man legger til at selvmordsforsøk og selvskadende atferd er blant de hyppigste årsakene til akutte psykiatriske henvisninger av ungdommer, er det tydelig at selvmord i dag anses som en av de største truslene mot folkehelsen blant unge (Norsk Helseinformatikk, 2022).

I 2020 la regjeringen frem en handlingsplan for forebygging av selvmord. De innførte med denne en nullvisjon for selvmord i Norge, og formidlet et verdisyn om at vi som samfunn ikke har noen å miste i selvmord. Ifølge handlingsplanen må forebygging skje på alle arenaer i samfunnet, og skolen trekkes frem som en viktig sektor, da det er her barn og unge tilbringer mye av sin tid (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Selvmordsforskning viser at det er en klar sammenheng mellom psykisk uhelse og selvmord i alle aldre (FHI, 2022). Skolen er forpliktet gjennom opplæringsloven § 9A-2 (1998) til å jobbe psykisk helsefremmende, da det står nedfelt at: «Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring». Sosialarbeideren som er ansatt i skolen har ofte stillingsbetegnelsen miljøterapeut, og sammen med andre ansatte i skolen skal de sørge for å nå opplæringslovens mål (Borg & Lyng, 2019, ss. 9-12). Miljøterapeuten kan bidra til at utsatt ungdom får tilstrekkelig hjelp og støtte i skolen, ved å tilby utviklingsstøttende samtaler til elever som sliter med sin psykiske helse (FO, 2010). Denne studien tar utgangspunkt i det relasjonelle aspektet i møtet mellom miljøterapeut og elev, og hensikten med studien er å redegjøre for hvordan miljøterapeuten kan møte de elevene som forteller at de har tanker om å avslutte livet sitt, på best mulig måte. Oppgaven vil undersøke hvordan miljøterapeuten kan skape gode relasjoner, gode samtaler og hvordan gi støtte til eleven gjennom et individuelt perspektiv. Studien utforsker fruktbarheten av samtaleteknikker som er ment til å nyttes i møte med selvmordstruede mennesker, hvor tidligere empirisk forskning om selvmordstruede menneskers erfaringer i møte med hjelpere anvendes som bindeledd.

1.1 Aktualisering

Selvmondsproblematikk er et stort folkehelse- og samfunnsproblem. Røde Kors forteller at det er flere som tar kontakt med samtaletilbudet deres, Kors på Halsen, i dag enn noen gang (Adeler, 2021). Temaene som har blitt tatt opp har blitt stadig tyngre, ett av de mest omtalte temaet barn og unge tar opp, er selvmord. I 2020 snakket frivillige hos Kors på Halsen med 21.479 barn og unge under 18 år. Dette kan indikere at mange unge opplever at de ikke har noen andre å gå til, og et tegn på at mange ungdommer sitter inne med tunge tanker som de ikke deler med andre (Adeler, 2021).

Som sosialarbeider vil man trolig møte på unge mennesker som har tanker om å avslutte livet sitt om man jobber innenfor ulike arbeidsområder hvor det utøves sosialt arbeid. Dette kan være blant annet i skolen, i psykisk helse- og rustjenesten, NAV, barnevernstjenesten, flyktningstjenesten og kriminalomsorgen. Det å sette av tid og anerkjenne oppdaget selvmordsatferd er sentrale ansvarsområder for en sosialarbeider uansett arbeidsplass. Det er derfor viktig å utarbeide den riktige kompetansen om temaet, slik at man i yrkesutøvelsen kan være oppmerksom på menneskene, og gripe inn om man oppfatter noe som bekymringsverdig. Denne studien har samfunnsrelevans da den bidrar med kunnskap om hvordan sosialarbeidere, og resten av samfunnet for øvrig, kan bli bedre rustet til å møte mennesker som strever med selvmordstanker, og forhåpentligvis kunne medvirke til at de velger å fortsette livet.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Det finnes strukturer i vårt samfunn som gjør selvmordstanker skamfulle. Selvmordstanker kan derfor være utfordrende å snakke om, både for de som har slike tanker og for de som skal prøve å hjelpe. På studiet sosialt arbeid lærer man ulike arbeidsverktøy og samtaleteknikker for hvordan man kan kommunisere og bygge relasjon med klientene sine. Man lærer seg hvordan man kan motivere klientene og bidra med hjelp til selvhjelp, noe som er kjernen i miljøterapi. I pensumet til studiet sosialt arbeid finner man Lawrence Shulman sin interaksjonsmodell, men studiet går ikke spesifikt inn på hvordan man kan tilnærme seg mennesker med selvmordstanker eller selvmordsatferd. Det kan være vanskelig for

miljøterapeuten i skolen å vite hvordan man skal forholde seg til en elev som er så langt nede og som tenker på å ta sitt eget liv. Min problemstilling er derfor følgende:

- *Hvordan bør miljøterapeuten i skolen møte elever som strever med selvmordstanker?*

For å svare på problemstillingen har denne videre blitt delt inn i tre ulike forskningsspørsmål som skal forsøkes å finne svar på gjennom drøfting. Disse tre forskningsspørsmålene er:

- *Hvordan kan miljøterapeuten skape en god relasjon med elever som har selvmordstanker?*
- *Hvordan kan miljøterapeuten skape en god samtale med elever som har selvmordstanker?*
- *Hvordan kan miljøterapeuten gi støtte til elever som har selvmordstanker?*

1.3 Avgrensning av oppgaven og begrepsavklaring

Oppgaven fokuserer på ungdom, og retter seg mot elever på ungdomsskole, alderen 13-16 år. Oppgaven har et individuelt perspektiv, og tar utgangspunkt i hvordan man kan møte elever med selvmordstanker gjennom samtale. Oppgaven har fokus på samtaleteknikker, og vil ikke gå inn på spesifikke tiltak miljøterapeuten kan iverksette, eller hvordan miljøterapeuten kan jobbe forebyggende mot selvmord på gruppenivå.

Oppgaven bruker begrepet «selvmordstanker». Disse tankene kan på den ene siden være flyktige og sporadiske, og på den andre siden være livstruende og alvorlige (Vråle, 2018, s. 30). «Selvmordsatferd» er en samlebetegnelse som omfatter tanker, planer, trusler om å gjennomføre og gjøre forsøk på å ta livet sitt (Skisland & Ping, 2021). En person som er «suicidal», er en person som er i nær fare for å ta sitt eget liv. Personen har forberedt eller har planer om å ta livet sitt (Ekeberg & Hem, 2016, s. 13). Oppgaven bruker tittelen miljøterapeut istedenfor sosialarbeider, ettersom sosialarbeider er et vidt begrep. Ved å bruke miljøterapeut blir det tydeligere at det er en som jobber i skolen for å fremme den psykiske helsen til elevene.

2. Kunnskapsgrunnlag

2.1 Bakgrunn

I dette delkapittelet går oppgaven inn på ungdom med selvmordstanker, rollen til miljøterapeuten på skolen og lovverk som er relevant for å undersøke problemstillingen.

2.1.1 Selvmordstanker blant ungdom

I Norge forteller en tredjedel av ungdommene at de har hatt selvmordstanker (Norsk Helseinformatikk, 2022). Å ha selvmordstanker i visse perioder er normalt, og ofte en del av prosessen fra barndom til ungdom. I denne overgangen oppstår eksistensielle problemer og forsøk på å forstå meningen med livet (Verdens Helseorganisasjon, 2019). Gry Bruland Vråle beskriver selvmordstanker som vedvarende tanker som representerer et ønske om selvutslettelse eller en opplevelse av fortjent straff, eller bydende indre stemmer som sier at vedkommende skal ta sitt eget liv, eller som formidler at han eller hun ikke er noe verdt eller er dømt til å dø (Vråle, 2018, s. 30). Det er stort spenn på alvorlighetsgraden av tankene, der noen har så vidt har tenkt tanken, har andre gjort forsøk på å ta sitt eget liv. Selvmordstanker kan være preget av impulser om å flykte eller ønske om å unngå en situasjon som kjennes smertefull. Den selvmordstruede kan ha en helhet av en rekke ulike faktorer som livslidelse, håpløshet, meningsløshet, ensomhet og verdiløshet (Vråle, 2018, s. 30).

2.1.2 Risiko- og beskyttelsesfaktorer for selvmord

Årsakene til at ungdom tar selvmord kan være mange, og det er ikke alltid man klarer å finne noen spesiell årsak. I boken til Grøhold, Weidle og Sommerschild (2015) får man innblikk i flere risikofaktorer og utløsende faktorer som kan øke risikoen for selvmordsforsøk hos barn og unge. De forklarer at risikofaktorene for selvmord kan knyttes til tre hovedtemaer; psykososiale problemer, psykologiske eller psykiske forhold, og sosiodemografiske forhold. Psykososiale forhold inkluderer blant annet psykiske lidelser hos foreldrene, konfliktfylt skilsmisse, selvmordsatferd i familien, dødsfall hos foreldre, negative livshendelser som

fysisk og seksuelt misbruk, og mobbing. Psykologiske og psykiske forhold omfatter psykiske lidelser, spesielt depresjon, angst og ADHD, misbruk av alkohol og rusmidler, perfeksjonisme, lav selvfølelse og håpløshet. Sosiodemografiske risikofaktorer er kjønn, skoleproblemer, seksuell orientering og lav sosioøkonomisk status (Grøholt, Weidle, & Sommerschild, 2015)

Det finnes flere beskyttende faktorer som kan gjøre menneskene bedre i stand til å mestre disse risikofaktorene. Det som viser seg å være viktige faktorer er å ha en trygg familiesituasjon og ha et godt sosialt nettverk. Tillit til egen mestringssevne er også en viktig faktor. Andre viktige beskyttelsesfaktorer er å ha begrenset tilgang til selvmordsmidler og enkel tilgang til tjenester for fysisk og psykisk sykdom (Vråle, 2018, ss. 63-64).

2.1.3 Skolens mandat og lovverk

Skolen er en viktig og bærende institusjon i samfunnet. Skolen er samfunnets opplæringsaktør, med mandat og mulighet til å forme hverdagen til barn og unge, i tillegg til å gi retning til deres fremtid. Målene med skolegangen er ikke bare å oppnå kompetansemålene, men også å få hjelp til å mestre og håndtere livet i seg selv (Befring & Moen, Cappelen Damm Akademisk, s. 72). For å kunne forstå hvordan elever med selvmordstanker skal ivaretas i skolen, er det nødvendig å redegjøre for skolens mandat relatert til psykisk helse. Skolens virksomhet skal styres av opplæringsloven, dens forskrifter og av den gjeldende læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2022). Dette gjelder for alle som er i skolepliktig alder, som vil si fra året man fyller 6 år, til man er ferdig med 10.klasse. I lovens formål står det at elevene skal utvikle kunnskap til å mestre livene sine for å mestre arbeid og deltakelse i samfunnet (Opplæringslova, 1998 § 1-1). Opplæringslova § 9A, sier at «elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring». Begrepet «psykisk helse» blir ikke direkte brukt i loven, men det står flere steder om betydningen av et godt psykososialt miljø i tillegg til elevenes rettigheter.

Regjeringen (Meld.St.6 (2019-2020)) ønsker at alle barn og unge i skolen skal bli sett og få den hjelpen de trenger, når de trenger den. De påpeker at de vil bygge et lag rundt elevene, som skal inkludere lærere, spesialpedagogiske ressurser, pedagogisk-psykologisk tjeneste og helsestasjons- og skolehelsetjenesten (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 78).

I den nasjonale handlingsplanen for forebygging av selvmord for 2020-2025, innførte regjeringen en nullvisjon for selvmord i Norge. Handlingsplanen inneholder tiltak som skal bidra til bedre forebygging og mer systematikk i arbeidet med selvmord, tidlig og god hjelp for personer i selvmordsrisiko (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Skolen trekkes frem som en viktig sektor i forebyggingen, da skolen er en arena hvor barn og unge tilbringer mye av sin tid (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020).

2.1.4 Miljøterapeutens rolle i skolen

Sosionomer, barnevernspedagoger, og vernepleiere som er ansatt i skolen har ofte stillingsbetegnelsen miljøterapeut, og sammen med andre ansatte i skolen skal miljøterapeuten sørge for å nå opplæringslovens mål (Borg & Lyng, 2019, ss. 9-12). Det er ikke lovpålagt med miljøterapeuter på skoler, noe som kan komme av at miljøterapeuter er en relativt ny rolle innenfor skolen. For å forstå rollen miljøterapeuten har i skolen, bør en forstå hva miljøterapi handler om. Overordnet kan vi si at miljøterapi betegner en behandlingsform preget av miljøterapeutens planlagte, tilrettelagte og systematiske bruk av det som skjer i samspillet mellom klient og miljøterapeuten i miljøet, i «her og nå»-situasjonen (Lillevik & Øien, 2015, ss. 60-63). Man kan dele omgrepet miljøterapi i to ved å si at miljødelen handler om strukturering, organisering og tilrettelegging, og at terapidelen handler om endring og utvikling. Miljøterapeuter kan være ansatt for en enkelt elev eller de kan være ansatt for å forbedre skolemiljøet generelt. Miljøterapeuten i skolen kan tilby samtaler til elever som sliter med sin psykiske helse, og bidra til at ungdommene henvises til spesialisthelsetjenesten eller andre hjelpetjenester (Borg & Lyng, 2019, s. 12). I skolen handler miljøterapeutisk arbeid ikke om «behandling», men om å bidra til at «muligheter kan realiseres». Med andre ord skal miljøterapeuter i skolen legge til rette for at ungdommen kan oppleve mestring, læring og utvikling (Borg & Lyng, 2019, ss. 10-11). Ulike faktorer innen miljøterapi med unge i skolen er relasjon, holdninger, formål om egenomsorg og prosesser som skal fremme dette. For å oppnå dette er anerkjennelse og respekt viktig (Larsen, 2018, s. 23). Som sosialarbeider er man forpliktet til å formidle de yrkesetiske prinsippene som ivaretar menneskelivets ukrenkelighet, respekt for enkeltindividet, helhetssynet på mennesket og likeverd (Fellesorganisasjonen, 2019).

I henhold til nasjonale retningslinjer er det leger og psykologer som skal vurdere selvmordsfare. Miljøterapeuter kan evaluere faren, men videre sørge for at en lege eller psykolog foretar den endelige selvmordsrisikovurderingen. Uansett gjelder krav om at miljøterapeuten har god opplæring, og den enkeltes ansvar for å holde seg innen sitt fagområde og ikke overskride sine faglige kvalifikasjoner (Vråle, 2018, s. 47).

2.2 Teoridel

Denne delen av oppgaven tar for seg ulike teorier som er relevante for å kunne svare på problemstillingen. Oppgaven går nærmere inn på ulike teorier om selvmord, Erikssons utviklingsteori, relasjon og samtaleteknikk. Oppgaven ser også på begrepene anerkjennelse, tabu og stigma.

2.2.1 Teoretiske perspektiv på selvmord

Psykolog Edwin Shneidman (1918 - 2009) mente at selvmord kunne forklares ut fra individets udekkede behov som mangel på kjærlighet, tap av kontroll, ydmykelse eller brutte relasjoner. Krisen gir en uutholdelig psykisk smerte, opplevd hjelpeløshet og håpløshet. Selvmord blir den eneste kriseløsningen og kan fungere som smertelindring, det foreligger ikke nødvendigvis et ønske om å dø. Shneidman mener selvmord må ses fra mange forskjellige faglige og teoretiske ståsteder. Han mener at selvmord eller suicidalitet er «a drama in the mind» og at man ikke kan forstå selvmord ved å studere psykiske lidelser, hjernestrukturer eller sosiale statistikker. Han mener man i stedet kan studere emosjoner direkte gjennom suicidale menneskers egne beskrivelser (Hjelmeand, 2022, ss. 133-134). Denne teorien har blitt videreutviklet av Thomas Joiner, en verdensledende forsker på selvmordsatferd i nyere tid. Joiners interpersonlige teori mener det må være tre forhold til stede for å begå selvmord. Individet må føle manglende tilhørighet og oppleve å være en byrde for andre og ha en evne til alvorlig selvskade for å begå selvmordet (Sigveland, 2017, s. 18).

2.2.2 Erik Eriksson – Utviklingsteori

Erik Eriksson utviklet en psykososial teori om personlighetsutvikling som han delte inn i åtte faser, fra man blir født til man dør. Ifølge Eriksson er det i ungdomsfasen de store forandringene skjer, både biologiske faktorer, slik som fysisk utvikling og hormonelle forandringer, og den sosiale utviklingen. Man er i en livsfase hvor man står ovenfor det Eriksson kaller «identitet eller rolleforvirring», da ungdommene er opptatt av å finne sin egen identitet og hvem en er som person. Behovet for sosial tilhørighet er viktig i ungdomsårene, spesielt i vennegrupper. Eriksson beskriver også ungdomstiden som en sårbar fase, noe som kan øke risikoen for utvikling av psykiske lidelser (Bunkholdt, 2002, ss. 69-75).

2.2.3 Anerkjennelse

Anerkjennelse representerer en holdning hvor respekten for det andre mennesket og hans eller hennes opplevelser er grunnleggende (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s. 99). Anerkjennelse bygger på en humanistisk grunnlagsforståelse der menneskers rett til å ta ansvar for seg selv og gjøre egne valg er sentralt (Vråle, 2018, ss. 14-22). Anerkjennelse forutsetter en subjekt-subjekt-relasjon der alle parter i en relasjon fremstår og blir respektert som et eget subjekt. Anerkjennelse som en holdning som kan forstås som gjenkjenning, styrking og oppbygging av andre gjennom lytting og deling. I møte med selvmordstruede mennesker kan dette relasjonelle grunnsynet være avgjørende for at de skal føle seg sett, hørt og respektert som selvstendige individer (Vråle, 2018, ss. 14-22).

2.2.4 Tabu og stigma

Det finnes mange tabuer i vår kultur. Med tabu menes det «sosiale regler knyttet til konvensjoner eller tradisjoner». Denne sosiale regelen bestemmer hva det passer seg å snakke om og hvordan det er ønskelig å oppføre seg (Shulman, 2006, s. 340). De som opplever noe som det er tabubelagt å snakke om, vil føle på en skam fordi han eller hun bryter med normene i samfunnet. I stedet for å snakke åpent om det tabubelagte temaet og søke hjelp, blir det heller til at man føler skam over å være svak eller ikke klare å mestre det alle andre klarer. For mange vil dette være vanskelig å innrømme overfor andre, og overfor seg selv. Som

sosialarbeider er det viktig å kunne snakke om vanskelig temaer og bryte ned tabuer for å få til en god samtale med klienten (Shulman, 2006, s. 197).

Stigma kan forklares ved at en person får et stempel som er vanærende, og vil bli forbundet med dette. Stigmatisering er en aktiv prosess i konstruksjonen av «oss» og «de andre». Personer som avviker fra samfunnets forventninger kan oppleve å føle seg stigmatisert, da personen befinner seg i en situasjon hvor han eller hun av en eller annen grunn ikke evner å oppnå sosial erkjennelse (Heggen, 2012, ss. 135-137).

2.2.5 Relasjon

Levin og Ellingsen skriver at relasjoner kan være noe man jobber i, med og gjennom. Dette er fordi vi alle inngår i en sosial sammenheng, og at vi jobber med relasjoner når vi søker å forstå og bidra til endring i klientens relasjon til andre i sine omgivelser. For å skape en så god relasjon som mulig til våre klienter trenger vi kunnskap om forhold og faktorer som påvirker relasjoner. En viktig del av relasjonskompetansen er å kunne ha et kritisk blikk på seg selv, sitt eget menneskesyn og kunne se kritisk på hvordan ens egne holdninger, handlinger og kommunikasjonsferdigheter påvirker relasjonen. Sosialarbeideren må vise etisk klokskap og ha et bevisst profesjonelt forhold til egne motiv og verdier for å kunne vise respekt, åpenhet, tillit og omsorg (Ellingsen & Levin, 2015, ss. 112-123).

2.2.6 Samtaleteknikk

I boken «Møte med det selvmordstruede mennesket» beskriver Gry Bruland Vråle fem faser som kan brukes i samtaler for å utforske hendelser som skaper smerte for selvmordstruede mennesker (Vråle, 2018, s. 69). Disse fasene er:

1) *Kontakt- og relasjonsskapende fase*

Her bygger man relasjon og utgangspunktet for videre samarbeid.

2) *Nøytral, utforskende fase*

Her går man gjennom hendelser som har utløst selvmordstanker sammen med klienten.

3) *Perspektivutvidende fase*

Her prøver man å se en hendelse fra ulike synsvinkler. Man kan sammen med klienten utforske om hendelsen kan forstås på en annen måte, for eksempel ved å se om en hendelse som har brakt mye skyldfølelse til personen egentlig bare er hans feil.

4) *Motivasjonsbyggende fase*

I denne fasen arbeider man seg frem mot endring eller justering sammen med klienten. Man kan jobbe videre med de utløsende hendelsene eller man kan motivere den selvmordstruede til å jobbe med seg selv og sine tanker om seg selv.

5) *Beslutnings- og forpliktelsesfase*

Denne fasen handler om konkrete tiltak som hindrer den selvmordstuede å ta selvmord. Dette kan for eksempel være å søke kontakt når selvmordsimpulsene intensiveres, eller å lære seg selv å stoppe opp når visse situasjoner oppstår, gi seg selv en «time out» og ta inn nye perspektiver.

I boken «Veiledningens hemmelighet» beskriver Tordis Lien en samtaleteknikk som baserer seg på personsentret psykoterapi. Tordis Lien mener nøkkelen til en god relasjon er kongruens, empati og ubetinget positiv aktelse (Lien, 2006, ss. 45-60). Med kongruens mener Lien det å være ekte i forholdet til klienten. Når hjelperen er ekte og kongruent, er han eller hun oppmerksom på sine indre responser overfor klienten (Lien, 2006, s. 52). Empati handler om å forstå den andres perspektiv og sette seg inn og oppleve andres følelser. Hjelperen må lytte med forståelse og innta en ikke-vurderende holdning (Lien, 2006, s. 59). Ubetinget positiv er en holdning hos hjelperen og en vilje til å tro at klienten gjør så godt en kan i den situasjonen en er i. Dette krever en sterk grad av selvutvikling hos hjelperen for å bli god i. Ubetinget positiv aktelse for den andre innebærer at vi også aksepterer sider ved den andre som han selv ikke kan godta. Dette betyr at vi respekterer den andre som menneske, uten at vi nødvendigvis aksepterer all hans atferd (Lien, 2006, s. 91). Hun beskriver ni punkter som hun mener er viktig i en veiledning (Lien, 2006, ss. 116-128) De ni punktene er:

1) *Lytting*

Det handler om å lytte og konsentrere seg om å være helt til stede i samtalen. Veilederen kan bruke bekreftende lyder og ord, øve seg på å snakke mindre og lytte med empatisk innlevelse til det personen har å si. Prøve å se situasjonen fra den andres perspektiv, og «høre mellom linjene».

2) *Spørsmål*

Både spørsmålstillingene i seg selv, og hvordan vi stiller spørsmålene er i fokus. Det er viktig å stille åpne spørsmål som åpner for mer refleksjon.

3) *Oppsummering*

Det er viktig å oppsummere samtalen og sørge for at man har oppfattet det samtalepartnern har sagt, og for å signalisere at man har fulgt med. Det er også klargjørende for å sortere hvor klienten «befinner seg».

4) *Parafrasering*

Her kan veilederen gjengi den andres fortelling med egne ord. Dette kan hjelpe klienten til å reflektere over eget budskap.

5) *Speiling*

Gjenta det klienten har sagt med klientens nøyaktige ord. Slik kan klienten se sine egne tanker utenifra. Veileder kan også speile kroppsspråk.

6) *Refleksjon over følelser*

Få klienten til å sette ord på sine følelser, slik de blir tilgjengelige for veilederen å analysere. Deretter kan veilederen prøve å få klienten til å reflektere over sine egne følelser ved for eksempel parafrasering

7) *Utfordring*

Utfordre klienten til å komme videre med sitt problem. Hjelp klienten til å strekke seg etter nye løsninger

8) *Støtte*

Klienten må forstå at veilederen vil klientens vel og er en støtteperson.

9) *Konfrontasjon*

Konfrontere klienten med motstridende følelser i sin historie. Tørre å være tøff mot klienten.

Bent Falk skriver i sin bok «Å være der du er» om den hjelpende samtalen i møte med mennesker i lidelse eller vanskeligheter i en eller annen form. Han mener at kunsten er å skape kontakt, og kontakt skapes ved oppmerksomhet og autentisk (ekte) nærvær (Falk, 2016, s. 15). Han skriver at det å være ærlig med klientene våre gjør oss ekte, og at denne ærligheten skaper et tillitsskapende bånd mellom hjelper og klient. Falk skriver at det er de svake sidene ved oss gjør oss mer troverdige. Når hjelperen avslører sin egen begrensning, blir det lettere for klienten å leve med sine begrensinger, og det kan være med å normalisere klientens følelser om å ikke mestre alt (Falk, 2016, ss. 26-27). Ifølge Falk er det viktigste i hjelpen av en kriserammet person å ikke hjelpe for mye. Han skriver at «god hjelp er

selvhjelp, all annen hjelp er overgrep» (Falk, 2016, s. 24). Han skriver også at hvis vi opplever å ikke vite hvordan vi skal respondere, kanskje fordi vi blir skremte eller usikre, skal vi fortelle dette til klienten vår (Falk, 2016, s. 26).

Å starte med å skape en god relasjon til klienten virker å være sentralt i samtaleteknikkene i alle tre bøkene. Det virker å være enighet om at hjelperen må være ekte og ærlig i møte med klienten, og vise empati. Hjelperen må lytte med forståelse og innta en ikke-vurderende holdning. Hjelperen må arbeide seg frem mot endring eller justering sammen med klienten, og bør ikke hjelpe til for mye. Det er den selvmordstruede selv som skal hjelpe seg selv. I diskusjonskapittelet vil oppgaven gå inn på hvordan de ulike samtaleteknikkene fra Vråle, Lien og Falk kan fungere sammen i en samtale, i møte med eleven som strever med selvmordstanker.

3. Forskning på feltet

For innhenting av forskning rundt temaet har det blitt gjennomført litteratursøk gjennom søkemotoren Oria (www.oria.no). Det ble brukt ulike kombinasjoner av ulike søkeord på norsk og engelsk. Søketermene som ble benyttet var «selvmordstanker» «ungdom», «selvmord», «selvmordstruede», «skole», «miljøarbeider». Snøballmetoden ble også tatt i bruk, hvor det er blitt sett på litteratur som andre artikler har tatt i bruk. Alle artiklene som er inkludert i studien er fagfellevurdert, og kan derfor regnes for å være pålitelige.

For å få en større forståelse av mennesker sine egne opplevelser av selvmordstanker og selvmordsforsøk er det valgt tre artikler fra Vatne og Nåden. Datamaterialet i studiene er samlet inn gjennom forskningsintervjuer, hvor hensikten var å utforske opplevelsene til personer etter selvmordskriser eller nylig fullførte selvmordsforsøk. Disse artiklene er alle relevante for problemstillingen om hvordan miljøterapeuten kan møte elever som strever med selvmordstanker.

I artikkelen *“Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever: En studie av pasienters refleksjoner etter selvmordsforsøk (2018)”* forteller informantene at det ikke er døden i seg selv som ønskes, men at de ønsker hjelp til å finne tilbake til egen livskraft og mulighetene i livet. Håpløshet kommer frem som en viktig faktor for at informantene ønsket å ta livet sitt. For å møte mennesker med selvmordstanker synes det å være viktig å gi tid og rom til et samarbeidende fellesskap for å forstå den enkeltes tilstand og omsorgsbehov. Mennesker i suicidal lidelse trenger å bli møtt med varme, trygghet, omtanke og trøst som inngang til ny forståelse og omsorg. Deres psykiske smerte og tapte selvrespekt må lyttes mer oppmerksomt til. Faktorer som kan bidra til at selvmordstankene avtar i styrke, kan være en økende bevissthet om egen livsvilje og ansvar i livet, ønsker om å investere i livet, fokus på egen rolle i familien, og at noen, særlig familie og nære venner, engasjerer seg.

I artikkelen *“Patients’ experiences in the aftermath of suicidal crises” (2013)* spør Vatne og Nåden hva de suicidale pasientene ser på som meningsfull hjelp i omsorgs- og behandlingssituasjoner. Det kommer frem at en omsorgsfull holdning preget av åpenhet, tillit og nærhet til pasienten og likeverdig behandling av pasienten vil kunne være til hjelp for å bedre lidelse. Mangel på bekreftelse kan øke følelsen av ensomhet og overskygge håpet om

fremgang. Deltakerne beskrev det som positivt at de ble spurt direkte om tanker og planer om et selvmordsforsøk

I artikkelen *“Finally it became too much – experinces and reflections in the aftermath of attempted suicide”* (2012), spør Vatne og Nåden om hvilke tanker de suicidale pasientene har om krisene de har opplevd. Informantene forteller om en lengsel etter noen å støtte seg på både før, under og etter selvmordskrisen. Informantene beskriver sin lengsel etter en som er i stand til å se, lytte og forstå. Moraliserende kan bidra til å forsterke følelsen av skam når de møtes av fordømmer og moralisering. På forhånd har suicidale personer ofte en kamp mellom ønsket om lindring gjennom døden og ønsket om et bedre liv, noe som kan fortelle oss om en ambivalent holdning til selvmord.

Artikkelen *“Det umulige hjelpeapparatet? Dilemmaer i arbeid med tidlig gjenkjenning av ungdom med selvmordsatferd”* (2010), er skrevet av Elisabeth Larsen og Nina Baastad. Den presenterer resultater fra fokusgruppeintervju med lærere, sosialarbeidere, helsesøstre og politi som har stillinger som medfører direkte kontakt med ungdommer, med ansvar for gjenkjenning av de med selvmordsrisiko. Hjelperne opplever en rekke dilemmaer i arbeidet med å forebygge selvmord, blant annet at de vegrer seg for å snakke om selvmord når de står overfor ungdom, og at de opplever at det er vanskelig å identifisere ungdommer i risikosituasjon.

I artikkelen *“Kurset “Førstehjelp ved selvmordsfare” - Noe mer enn et førstehjelpskurs?”* (2017), av Bjørn Tschudi Madsen og Dag Willy Tallaksen, kommer det frem at i møte med personer i selvmordsfare bør hjelperen legge vekt på å etablere en trygg relasjon, og det anbefales å spørre direkte om personen har tanker om selvmord.

Artikkelen *“What responses do people at risk of suicide find most helpful and unhelpful from professionals and non-professionals?”* (2020) av Angela Nicholas, Jane Pirkis, og Nicola Reavley, tar for seg hvilke holdninger mennesker i selvmordsfare fant hjelpfulle og ikke. Å lytte uten å dømme var den vanligste hjelpsomme responsen og den mest uhjelpsomme reaksjonen var når hjelperne minimerte den selvmordstruede følelser eller opplevelser. I studien kommer det frem at for å gi selvmordstruede best mulig støtte inkluderte det å gi selskap, trygghet, sosial inkludering, regelmessig kontakt og instrumentell støtte.

Forskning på feltet viser at mange av de som tenker på å ta livet sitt, har en ambivalent holdning til dette, da de på den ene siden ønsker å dø, men på den andre siden har et håp om at en redning finnes. Ut ifra artiklene synes de fleste med selvmordsatferd å ønske å ha noen å støtte seg på, og at hjelperen fremmer et likeverdig møte, med en holdning preget av åpenhet, tillit, omsorg og nærhet. Det som ifølge de selvmordstruede viser seg å være forebyggende og gjør selvmordstankene mildere i styrke er blant annet gode og bevisste relasjoner til familie og venner.

4. Diskusjon

I det følgende kapitlet drøftes sentrale momenter fra tidligere forskning sammen med det teoretiske utgangspunktet i studien for å besvare problemstillingen: *Hvordan bør miljøterapeuten i skolen møte elever som strever med selvmordstanker?*

I innledningen ble problemstillingen delt opp i tre forskningsspørsmål. Diskusjonsdelen er delt opp i tre delkapittel, som vil prøve å finne svar på de tre forskningsspørsmålene. I første delkapittel drøftes det hvordan miljøterapeuten kan skape en god relasjon til eleven. I andre delkapittel drøftes det hvordan miljøterapeuten kan skape en god samtale med eleven. Til slutt i diskusjonen drøftes det hvordan miljøterapeuten kan gi støtte til eleven. Oppgaven tar i bruk Gry Bruland Vråle sine fem faser fra boken «Møte med det selvmordstruede mennesket», samtaleteknikkene fra bøkene til Tordis Lien og Bent Falk og drøfter disse opp imot forskning på feltet. I avslutningen oppsummeres funnene og det vil komme en konklusjon på oppgaven.

4.1 Den gode relasjonen

Oppgaven søker svar på hvordan miljøterapeuten kan skape en god relasjon til eleven med selvmordstanker. Dersom en miljøterapeut ser, hører, fornemmer eller får kjennskap til noe som skaper bekymring for at en elev har selvmordstanker, bør miljøterapeuten ta initiativ til en samtale. I møte med den selvmordstruede eleven kan miljøterapeuten ta i bruk de fem fasene til Vråle og samtaleteknikkene til Lien og Falk som hjelpemiddel. I den første fasen til Vråle som kalles kontakt- og relasjonsskapende fase er det relasjonen som er i fokus (Vråle, 2018, s. 69). Gjennom forskning på feltet har vi sett at en god relasjon er grunnleggende for at den selvmordstruede skal føle seg trygg og godt ivaretatt. Tillit fremheves som en avgjørende faktor for å etablere relasjon mellom hjelperen og den selvmordstruede (Madsen & Tallaksen, 2017). Informantene i artikkelen «Det umulige hjelpearbeidet», som alle har vært i kontakt med ungdommer med selvmordsatferd gjennom sitt arbeid, hevder at det kan ta tid å bygge opp tillit med ungdom, og det kan være vanskelig og tidkrevende å komme i en posisjon, hvor ungdommen er komfortable med å åpne seg om personlige forhold (Baastad & Larsen, 2010). Dette kan sees i sammenheng med Erikssons utviklingsteori da ungdom i denne alderen er i en fase hvor det skjer store fysiske og psykiske forandringer, og derfor kan være sårbare og føle på usikkerhet. Det krever derfor at miljøterapeuten tar seg tid, og prøver seg frem med

ulike metoder for å skape et tillitsbånd. Ifølge Lien (2006, s. 90 – 91) er det gjennom empati, kongruens og ubetinget positiv aktelse miljøterapeuten kan skape tillit til eleven. I sosialt arbeid står begrepet relasjon sentralt, og som sosialarbeider skal man vise respekt, åpenhet, tillit og omsorg til sine klienter (Ellingsen & Levin, 2015, ss. 112-123). Dette grunnsynet understøttes i de fleste av artiklene, og Vatne og Nåden (2018, s 37) skriver at for å møte mennesker med selvmordstanker på best mulig måte er det viktig med varme, omtanke, trygghet, omsorg og trøst til ny forståelse. Likevel kommer det frem i artikkelen til Vatne og Nåden (2013) at det ikke er uvanlig at mennesker med selvmordsatferd opplever å ikke føle seg sett, forstått eller anerkjent av andre. Ifølge Vråle (2018, s 14-22) forutsetter anerkjennelse en subjekt-subjekt-relasjon der alle parter i en relasjon fremstår og blir respektert som et eget subjekt. Anerkjennelse kan også forstås som gjenkjenning, styrking og oppbygging av andre gjennom lytting og deling (Vråle, 2018, ss. 14-22). I studien til Nicholas, Pirkis, & Reavley (2020) kom det frem at det som er høyest verdsatt av personer som står i fare for selvmord, er det å få tid til å diskutere tanker og følelser, hvor den andre lytter med tålmodighet og uten dømmekraft. Miljøterapeuten bør derfor møte eleven på en respektfull måte med bevissthet om at eleven har en hel og individuell historie å fortelle. I møte med eleven kan den anerkjennende holdningen være avgjørende for at han eller hun føler seg sett, hørt og respektert som et selvstendig individ (Vråle, 2018, ss. 14-22).

Ifølge Levin og Ellingsen (2015, s 116) handler relasjonsarbeid om mer enn bare å skape en relasjon til klienten, det handler også om å være bevisst egne følelser. Selvmord som tema er intimt ved at det krever en viss grad av selvtillit for å kunne snakke om det. I «Det umulige hjelpearbeidet» hevdes det at profesjonelle kan overse eller feiltolke unge menneskers behov for hjelp, fordi de bevisst eller ubevisst beskytter sitt eget følelsesliv mot å oppleve angst, tomhet og sinne (Baastad & Larsen, 2010). En slik avledning kan være en strategi som beskytter hjelperen mot sin egen frykt og angst, men for klienten kan det forverre frustrasjonen og forårsake ytterligere lidelse. Avvisning av kommunikasjon kan føre til at eleven føler seg svakere og mindre verdifull, noe som kan gi økt håpløshet og medføre økt selvmordsatferd (Nicholas, Pirkis, & Reavley, 2020). Hvis miljøterapeuten nekter seg selv å oppleve og omtale den negative delen av virkeligheten, blir samtalen innviklet og full av hull hvor det ikke er kontakt. Da blir det ingen endring av det som er negativt, og den som trenger hjelp, sitter igjen med alt alene (Falk, 2016, s. 28). Madsen og Tallaksen (2017) sier at ved å våge å spørre direkte om selvmordstanker og erfare å få et «ja», gir hjelperen uttrykk av å mestre en utfordrende situasjon sammen med klienten. Dersom samtalen skal inspirere håp og

tillit og styrke verdighet krever det at miljøterapeuten har mot til å dele lidelsen til eleven, og tør å gå inn på «saken» (Vatne & Nåden, 2018). Miljøterapeutens vilje til å åpne «den indre døren» i eget sinn kan bedre lengselen etter forståelse som kan muliggjøre likeverd (Vatne & Nåden, 2013). På en annen side vil det være nødvendig å holde en viss følelsesmessig avstand til andre menneskers lidelse for å bevare evnen til å vurdere hva som må gjøres.

Miljøterapeuten må finne den riktige balansen mellom nærhet og avstand.

Relasjonsarbeid handler også om å være bevisst egne holdninger (Ellingsen & Levin, 2015, s. 116). Sårbarhet for verdighetskrenkelse vil generelt være svært høy hos selvmordstruede, derfor er det viktig å være bevisst holdninger som fremmer likeverd (Vatne & Nåden, 2013). I artikkelen «Patients' experiences in the aftermath of suicidal crises», forteller informantene at en «stakkars-lille-du»-holdning ikke oppleves som sympati eller medfølelse, men som en nedlatende holdning. Å ikke bekrefte lidelsen til klienten ved å stille spørsmål ved hans eller hennes troverdighet og verdighet, kan også påføre mer lidelse (Nicholas, Pirkis, & Reavley, 2020). Det er viktig at miljøterapeuten har respekt for elevens opplevelse av sitt problem, i stedet for å komme med egne fordommer som for eksempel at eleven bare ønsker oppmerksomhet (Lien, 2006, ss. 90-91). Miljøterapeuten kan vise omsorg og fremme et likeverdig møte, ved å møte eleven med respekt, der eleven ikke ydmykes eller krenkes (Vatne & Nåden, 2013).

4.2 Den gode samtalen

Oppgaven søker svar på hvordan miljøterapeuten kan skape en god samtale med eleven med selvmordstanker. Som vi har sett i kunnskapsgrunnlaget er selvmord og selvmordstanker forbundet med mye tabu, noe som kan skape hinder for en åpen kommunikasjon (Shulman, 2006, s. 340). I artikkelen «Det umulige hjelpearbeidet» kommer det frem at mange fagpersoner synes det er vanskelig å snakke om kulturelt tabubelagte områder med ungdom, og at disse tabuene kan forby hjelperne å se, høre og berøre vesentlige aspekt ved unges livssituasjon. Resultatet kan da være at problemene til ungdommene ignoreres (Baastad & Larsen, 2010). Et annet hinder for åpen kommunikasjon er stigmaene knyttet til det å være suicidal eller det å ha behov for hjelp i en krise. Slike stigma fører som regel til økt skamfølelse, noe som er et alvorlig hinder for at personer som trenger hjelp i en

selvmordskrise vil søke hjelp (Madsen & Tallaksen, 2017). Miljøterapeuten bør derfor prøve å redusere skam og stigma ved å fortelle at det ikke er uvanlig for ungdom å kjenne på slike tanker i ungdomsfasen. Dette kan bidra til at eleven våger å snakke om selvmordstankene, og på denne måten får den hjelpen den trenger (Madsen & Tallaksen, 2017). Men det krever også at miljøterapeuten håndterer egne følelser av frykt, angst, hjelpeløshet og sinne, som stimuleres av suicidalitet (Vatne & Nåden, 2012).

Den andre fasen til Vråle heter nøytral og utforskende fase, og her kan miljøterapeuten sammen med eleven gå gjennom hendelser som har ført til selvmordstankene (Vråle, 2018, s. 69). Miljøterapeuten kan ta i bruk Liens punkt om å stille åpne spørsmål, som åpner opp for refleksjon (Lien, 2006, s. 120). For hva ligger bak de psykiske vanskene? Hvilke problemer eller livsvilkår bidrar til den smerten, fortvilelsen, håpløsheten og desperasjonen som gjør at ungdommen tenker på å avslutte livet sitt? Miljøterapeuten må lytte til det ungdommen sier på en innlevende, aksepterende måte uten å utfordre eller konfrontere (Vråle, 2018, s. 69). Ved å ta i bruk Liens punkter som å lytte empatisk, konsentrere seg om å være helt til stede i samtalen og prøve å se situasjonen fra den andres perspektiv kan miljøterapeuten bedre forstå elevens opplevelser og indre verden (Lien, 2006, ss. 116-128). I boken «Å være der du er» skriver Falk at det er viktig å gi klienten rom og bekreftelse på sine følelser, og at vi som hjelpere må unngå å mildne følelser eller finne løsninger for den andre. Det er ikke alltid så lett, for mange av oss er lært opp til å skulle være løsningsorienterte. Å fokusere på løsninger beskytter oss mot å ta innover smerten til den vi skal hjelpe, men det fører sjelden til dyptgripende endring. Miljøterapeuten bør derfor ikke si til eleven at «det går bra» eller «ikke vær lei deg», men heller fokusere på at det er helt normalt og til og med bra at man føler på vonde følelser av og til (Falk, 2016, s. 39). Falk hevder at det er kontakten mellom klient og hjelper som trøster, ikke nødvendigvis trøstende ord (Falk, 2016, s. 38). Ved at miljøterapeuten lytter og anerkjenner elevens følelser, og tørr å snakke om dem, vil man i større grad kunne trøste og jobbe videre med hvor følelsene kommer fra. Når det vanskelige deles og forenes mellom miljøterapeuten og eleven kan det bli lettere å sammen håndtere det som er vanskelig (Falk, 2016, s. 38). Miljøterapi handler om å romme den smerten klienten opplever, og hjelpe klienten med å bearbeide den. Det er likevel viktig å huske at det er eleven sitt problem, og eleven skal selv være problemløseren i sitt liv (Borg & Lyng, 2019). Eleven har selv evnen til å endre sin situasjon, og ved å hjelpe så lite som mulig vil miljøterapeuten gi eleven muligheten til å finne tilbake til en balanse som gjør at han eller hun

gjenerobrer ansvaret for sitt eget liv. Som Falk sier; «god hjelp er selvhjelp, all annen hjelp er overgrep» (Falk, 2016, s. 24).

Falk skriver at kunsten er å skape kontakt, ved oppmerksomhet og ekte nærvær. Selv om emnet er komplisert, trenger ikke samtalen om det å være det. Det kan være vanskelig fordi man ikke orker å bære smerten ved at en annen har det vanskelig, eller smerten ved din egen maktesløshet i situasjonen (Falk, 2016, s. 20). Hjelperen må selv være til stede som et virkelig menneske, og tørre og være ærlig. Han skriver at når du som hjelper ikke vet hva du skal si eller gjøre, er det nettopp det du skal si eller gjøre. Å være rådløs eller målløs er også en del av virkeligheten, og ved å være ekte viser man en tillitsskapende ærlighet i kontakten med den andre (Falk, 2016, ss. 26-27). Falk skriver at de svake sidene ved oss gjør oss mer troverdige. Når hjelperen avslører sin egen begrensning, blir det lettere for klienten å leve med sine begrensninger, og det kan være med å normalisere klientens følelser om å ikke mestre alt (Falk, 2016, ss. 26-27). På den andre siden er det viktig at miljøterapeuten fremstår som sikker og trygg, og tåler det eleven kommer med. For den som trues av selvmord, er det viktig å bli møtt av tydelige og trygge helpere som kan bidra til at vedkommende får styrket sin identitet (Vråle, 2018, s. 19). Vråle mener det hviler et ansvar på profesjonsutøveren på å utføre bevisst selvrefleksjon og selvavgrensning, som kan styrke opplevelsen av å være en selvstendig person. Egen opplevelse blir da møtt og respektert av andre, slik at vedkommende selv kan møte og respektere seg selv.

Den tredje fasen til Vråle heter perspektivutvidende fase, og her kan miljøterapeuten hjelpe eleven til å se om de utløsende hendelsene kan forstås på en annen måte (Vråle, 2018, s. 69). Liens punkt som refleksjon over følelser, oppsummering, parafrasering kan hjelpe til med å utforske hendelser og se sin situasjon i et nytt lys, uten å legge noe skyld eller meninger bak observasjoner. Speiling er også et av Liens punkt som kan hjelpe til med at eleven ser sine egne tanker utenifra (Lien, 2006, ss. 116-128). Miljøterapeuten bør være forsiktig med moraliserende holdninger og utsagn, da dette kan oppleves som forsterkning av følelsen av skam så vel som suicidalitet (Vatne & Nåden, 2012).

Den fjerde fasen til Vråle heter motivasjonsbyggende fase, hvor man kan jobbe videre med de utløsende hendelsene eller man kan motivere den selvmordstruede til å jobbe med seg selv og sine tanker om seg selv (Vråle, 2018, s. 69). Miljøterapeuten bør ha oppmerksomheten rettet inn mot temaer som er sentrale for den som vurderer å ta sitt eget liv. Vråle mener det er noen

områder som er særlig betydningsfulle å ta opp i samtalen, som for eksempel den psykiske dimensjonen, den sosiale dimensjonen og den åndelige dimensjonen. Eksistensialistiske temaer som håp, mening med livet, livet etter døden og verdisyn er viktige temaer miljøterapeuten kan snakke om (Vråle, 2018, ss. 25-26). I artikkelen «Patients' experiences in the aftermath of suicidal crises» får vi innblikk i hvilke følelser informanter som er overlevende etter selvmordsforsøk, hadde i forkant av selvmordsforsøket. Håpløshet anses å være en av de mest sentrale følelsene knyttet til selvmordsatferden. De beskriver håpløsheten som å være «fanget i et bur», mangelen på en utvei, mangelen på tro på at noe eller noen kan hjelpe og redusert evne til å løse problemer på egen hånd (Vatne & Nåden, 2013). Flere av informantene beskriver også en lengsel etter noen som er i stand til å se, lytte, forstå, og noen å støtte seg på (Vatne & Nåden, 2012). Beskrivelsene kan tolkes som en eksistensiell ensomhet og en lengsel etter å bli forstått og elsket. Dette viser at håpløshet og ensomhet kan være viktige tema for en miljøterapeut å jobbe videre med, sammen med elever som har selvmordstanker. Vråle (2018, s 137) skriver at vanskelige temaer alltid har en motpol, som det kan være viktig å bringe inn i samtalene. Miljøterapeuten kan balansere mellom det smertefulle og det å gradvis bringe inn det mer livgivende. Mange av informantene i studien til Vatne og Nåden (2018) forteller at de fant seg selv i å rope om hjelp heller om å faktisk ønske å dø. De fleste synes å ønske hjelp til å finne tilbake til egen livskraft og til mulighetene i livet. Det ligger dermed en ambivalens mellom å ønske å dø og å ønske å leve (Vatne & Nåden, 2018, s. 35). I denne ambivalensen kan miljøterapeuten prøve å finne en kjerne av håp, som er motpolen til håpløshet. Ved at miljøterapeuten prøver å fange opp elevens ønske om å leve og bekrefte og støtte fram at livet også kan inneholde gode ting, kan miljøterapeuten motivere eleven til å finne håp og mening med livet. For dersom eleven utelukkende beskjefteger seg med det som bryter ned, kan det å snakke med miljøterapeuten være et viktig varsom korrektiv. Dersom miljøterapeuten klarer å medvirke til at de mer livgivende prosessene gradvis får en plass i eleven sitt liv, kan dette bidra til å forsterke den siden av eleven som vil leve (Vråle, 2018, s. 137).

Den siste fasen til Vråle som heter beslutnings- og forpliktelsesfase, handler om konkrete tiltak som hindrer den selvmordstuede fra å ta sitt eget liv. Miljøterapeuten kan oppfordre eleven til å ta kontakt med noen når de vonde følelse dukker opp, eller finne noe man liker å gjøre for å ta en «time out» (Vråle, 2018, s. 69). Miljøterapeuten kan også betrygge eleven om at man er en støtteperson, som ønsker eleven vel, ved å for eksempel betrygge eleven om at man alltid er tilgjengelig for en samtale (Lien, 2006, s. 127). To av Liens punkt handler om å

utfordre samtalepartneren til å komme videre med sitt problem, og konfrontere samtalepartneren med motstridende følelser i sin historie. Vråle og Falk forklarer i sine bøker at selvmordstruede mennesker trenger støtte, og hvor viktig det er at hjelperen anerkjenner og aksepterer klientens opplevelse. Dette kan tolkes som at miljøterapeuten ikke bør utfordre eller konfrontere eleven for mye, da dette er det motsatte av aksept og anerkjennelse. Men det vil være viktig at miljøterapeuten gjør eleven bevisst sin egen vilje til å leve, sitt eget ansvar for livet og å investere i det livet man lever. Miljøterapeuten kan være en som eleven kan støtte seg på og bringe håp inn i en periode hvor livet oppleves vanskelig og håpløst (Vatne & Nåden, 2012).

4.3 Miljøterapeuten som støtteperson

Oppgaven søker svar på hvordan miljøterapeuten kan gi støtte til eleven med selvmordstanker. Som vi har sett i kunnskapsgrunnlaget er regelmessig kontakt og instrumentell støtte viktige faktorer for å gi støtte til selvmordstruede. I artikkelen til Nicholas, Pirkis, & Reavley (2020) kom det frem at den mest nyttige måten å vise støtte som svar på selvmordskommunikasjon var å fremme henvisning til spesialisthelsetjenesten, avbryte akutte selvmordstanker og redusere følelsen av isolasjon og verdiløshet. Miljøterapeuten kan derfor gi instrumentell støtte ved å gi konkrete råd og praktisk veiledning til eleven. Miljøterapeuten kan informere eleven om hvilke hjelpealternativ som er tilgjengelige, og bidra aktivt til at ungdommen henvises til spesialisthelsetjenesten eller andre hjelpetjenester dersom det er nødvendig (Borg & Lyng, 2019, s. 12). For å redusere følelsen av isolasjon og verdiløshet kan miljøterapeuten gå inn i den sosiale dimensjonen i samtalen, og ta opp det som har med elevens forhold til nettverkene sine, som blant annet familie, venner og skole. Som vi har sett i kunnskapsgrunnlaget begår mennesker oftere selvmord dersom de mister sosiale relasjoner til andre, og føler manglende tilhørighet til samfunnet (Hjelmeland, 2022, ss 133-134; Sigveland, 2017, s 18). Erikssons utviklingsteori poengterer også behovet for sosial tilhørighet i ungdomsårene, spesielt i vennegrupper (Bunkholdt, 2002, ss. 69-75). Dette viser oss hvor viktig det er at eleven med selvmordstanker har et stabilt og støttende nettverk rundt seg. Miljøterapeuten kan prøve å gjøre eleven mer oppmerksom og takknemlig for det nettverket den har, noe som kan åpne opp for håp, og dermed styrke viljen til å «ta grep». Miljøterapeuten kan for eksempel sammen med eleven sette opp et

nettverkskart som viser hvilke ressurser og hvilke beskyttelsesfaktorer eleven har rundt seg (Fyrand, 2016, s. 35). Dette kan være med på å skape orden i en ellers kaotisk livssituasjon. Miljøterapeuten kan også søke å bistå eleven med kunnskap om hvordan eleven kan utvikle nye nettverk dersom eleven ønsker det.

For at miljøterapeuten skal klare å implementere samtaleteknikkene til Vråle, Lien og Falk i samtale med klienten på en naturlig måte, vil det kreve mye tid og trening. Det er viktig at miljøterapeuten ikke blir for opphengt i å skulle følge de ulike teknikkene, da dette kan gjøre at flyten i samtalen blir borte. Det er også viktig å huske på at hver elev har rett på individuell oppfølging, og at ingen samtale vil være lik i møte med selvmordstruede mennesker. Som Falk (2016, s.15) sier: «Ekte samtaler skjer i kontaktøyeblikket, og det finnes ingen fasitsvar for en ekte samtale».

5. Avslutning

5.1 Konklusjon

For å skape en god relasjon med elever som har selvmordstanker bør miljøterapeuten inn ta en anerkjennende holdning som er basert på tillit, omsorg, likeverd og respekt. Miljøterapeuten må ha fokus på å være ekte, ærlig og ha kontakt med egne følelser.

For å skape en god samtale med elever som har selvmordstanker bør miljøterapeuten ha fokus på å lytte tålmodig, empatisk og med en ikke-vurderende holdning. Miljøterapeuten bør spørre direkte om selvmordstanker og tåle å høre «hele» historien til eleven. Miljøterapeuten kan hjelpe å utforske hendelser og se sin situasjon i et nytt lys. Moraliserende holdninger bør unngås, for å redusere skam og stigma.

Miljøterapeuten kan vise støtte til elever som har selvmordstanker ved å gi råd, veiledning og henvise videre til andre hjelpetjenester. Miljøterapeuten kan tilby eleven regelmessig kontakt, hvor det er fokus på å redusere følelsen av isolasjon og verdiløshet, og hjelpe eleven å bli bevisst sin egen vilje til å leve.

Bibliografi

- Adeler, D. T. (2021, 09 10). *Vi må skape mer åpenhet rundt tanker om selvmord*. Hentet fra <https://www.rodekors.no>: <https://www.rodekors.no/om/rode-kors-ungdom/nyheter/vi-ma-skape-mer-apenhet-rundt-tanker-om-selvmord/>
- Baastad, N., & Larsen, E. (2010). Det umulige hjelpearbeidet? Dilemmaer i arbeid med tidlig gjenkjenning av ungdom med selvmordsatferd. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2010, ss. 196-205.
- Befring, E., & Moen, B.-E. (Cappelen Damm Akademisk). *Ungdom, læring og forebygging*. Oslo: 2017.
- Borg, E., & Lyng, S. (2019). *Sosialfaglig kompetanse i skolen*. Hentet fra <https://www.fo.no>: https://www.fo.no/getfile.php/1319574-1569406570/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Sosialfaglig%20kompetanse%20i%20skolen/entil_net.pdf
- Bunkholdt, V. (2002). *Psykologi - en innføring for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Chudasama, K. (2017). *Brukermedvirkning og sosialt arbeid i NAV*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ekeberg, Ø., & Hem, E. (2016). *Praktisk selvmordsforebygging*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Ellingsen, I. T., & Levin, I. (2015). *Sosial arbeid, en grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ellingsen, T. I., & Skjefstad, N. S. (2015). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukarmedvirkning. I I. L. Ingunn T. Ellingsen, *Sosialt arbeid - en grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Falk, B. (2016). *Å være der du er: samtaler med kriserammede*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument - for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet fra <https://www.fo.no>: <https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- FHI. (2022, 11 16). *Selvmord i Norge*. Hentet fra <https://www.fhi.no>: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/selvmord-i-norge/>
- FO. (2010, 05). *Sosionomer i skolen, en kort presentasjon av mål og arbeidsoppgaver*. Hentet fra <https://www.fo.no>: https://www.fo.no/getfile.php/1316286-1556876112/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/sosiskolen_2010NY%20%281%29.pdf
- Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk, teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grøholt, B. G., Weidle, I., & Sommerschild, H. (2015). *Lærebok i barnepsykiatri*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Heggen, K. (2012). *Risiko og forhandlinger - ungdomssosiologiske emner*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Helse Norge. (u.d.). *Selvmordstanker og selvmord*. Hentet fra <https://www.helsenorge.no>: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvmordstanker-og-selvmord/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020, 09). *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025. Ingen å miste*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no>: <https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selvmord-2020-2025.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020, 09 10). *Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no>:

- <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025/id2740946/>
- Hjelmeand, H. (2022). *Selv-mordsforebygging - For å kunne forebygge selvmord må vi forstå hva suicidalitet handler om*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Hofstad, E. (2020, 09 11). *Regjeringen vil forebygge selvmord med nullvisjon*. Hentet fra <https://sykepleien.no>: <https://sykepleien.no/2020/09/regjeringen-vil-forebygge-selv-mord-med-nullvisjon>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Meld. St. 6 (2019 –2020) Melding til Stortinget Tett på – tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no>: <https://www.regjeringen.no/contentassets/3dacd48f7c94401ebefc91549a5d08cd/no/pdfs/stm201920200006000dddpdfs.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2022, 12 09). *Regelverk for skolen*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no>: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/grunnopplaring/artikler/lov-og-regelverk-for-skolen/id2353805/>
- Larsen, E. (2018). *Miljøterapi med barn og unge, organisasjonen som terapeut*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Levin, I., & Ellingsen, I. T. (2015). Relasjoner i sosialt arbeid. I I. L. Ingunn T. Ellingsen, *Sosialt arbeid, en grunnbok*. Oslo: Universitetslaget.
- Lien, T. (2006). *Veiledningens hemmelighet, Læring og relasjoner*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lillevik, O., & Øien, L. (2015). Hva er miljøterapi. *Sykepleien nr. 05* .
- Madsen, B. T., & Tallaksen, D. (2017). Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» - Noe mer enn et førstehjelpskurs? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, Vol.14 (2)*, ss. 166-177 .
- Misund, B. (2005). *Miljøarbeid i skolen - organisasjonens betydning*. Oslo: Høyskoleforlaget.
- Nicholas, A., Pirkis, J., & Reavley, N. (2020, 04 07). What responses do people at risk of suicide find most helpful and unhelpful from professionals and non-professionals? *Journal of Mental Health*, ss. 496-505.
- Norsk Helseinformatikk. (2022, 02 10). *Selv-mord og selvmordsforsøk*. Hentet fra <https://nhi.no>: <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/selv-mord/selv-mord/>
- Opplæringsloven (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>
- Shulman, L. (2006). *Kunsten å hjelpe, mennesker i samhandling med systemer*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Sigveland, J. (2017). Den interpersonlige teorien om selvmord. *suicidologi nr 3*, ss. 16-20.
- Skisland, A., & Ping, Q. (2021). Barn og unges selvmordsyttringer. *Suicidologi, Vol.25 (2)*.
- Vatne, M., & Nåden, D. (2012). Finally it became too much – experiences and reflections in the aftermath of attempted suicide. *Scandinavian journal of caring sciences, Vol.26 (2)*, ss. 304-312.
- Vatne, M., & Nåden, D. (2013, 09 01). Patients' experiences in the aftermath of suicidal crises. *Nursing ethics, 2014, Vol.21 (2)*, ss. 163-175.
- Vatne, M., & Nåden, D. (2018). Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever: En studie av pasienters refleksjoner etter selvmordsforsøk. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, Vol.15 (1)*, ss. 27-39.
- Verdens Helseorganisasjon. (2019). *PREVENTING SUICIDE: information for teachers and other people working in schools*. Hentet fra <https://www.who.int>: <https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-series>
- Vråle, G. B. (2018). *Møte med det selvmordstruede mennesket*. Oslo: Gyldendal Akademiske forlag.