



Elev


# Rettleiar for psykisk helse og læring

For tilsette i vidaregåande skular  
Opplæring og kompetanse

# Innhald

<b>Innleiing .....</b>	<b>5</b>
Omgrepsavklaring .....	6
Psykisk helse .....	6
Helsefremjande faktorar og skulemiljø .....	6
Rutinar for oppfølging av elevar i skulekvardagen.....	7
Låg sjølvkjensle .....	8
Korleis kan låg sjølvkjensle kome til uttrykk hjå elevar?.....	9
Kva kan du som tilsett gjere?.....	9
<b>Fråfall/ utanforskap .....</b>	<b>10</b>
Mobbing og utestenging .....	10
Korleis kan mobbing kome til uttrykk hjå elevar? .....	10
Kva kan du som tilsett gjere?.....	10
Motivasjon .....	11
Korleis kan lite motivasjon kome til uttrykk hjå elevar? .....	11
Kva kan du som tilsett gjere?.....	11
<b>Betydninga av å forstå ungdommen og ungdomshjernen .....</b>	<b>12</b>
Turbulens og sjølvstendigjering .....	12
Hjernen si utvikling i ungdomsåra.....	13
Identitet .....	13
Kva gjer du viss du er bekymra for ein elev? .....	13
Den vanskelege samtalen.....	14
Tiltak for elevar i risiko og ved definerte psykiske vanskar og lidingar .....	15
<b>Utfordringar for ungdommen.....</b>	<b>16</b>
Søvn.....	16
Kropp og mat .....	16
Bekymringsfullt fråvær .....	17
Korleis kan bekymringsfullt fråvær kome til uttrykk hjå elevar? .....	17
Kva kan du som tilsett gjere? .....	18
Einsemd .....	18
Korleis kan einsemd kome til uttrykk hjå eleven? .....	18
Kva kan du som tilsett gjere?.....	19
Den stille eleven.....	19
Korleis oppfatar vi den stille eleven?.....	19

Kva kan du som arbeider med elevar gjere? .....	19
Rus og avhengnad .....	20
Rusmiddel .....	20
Korleis kan rus og problem med avhengnad kome til uttrykk hjå elevar? .....	20
Kva kan du som tilsett gjere?.....	21
Trist eller deprimert? .....	21
Korleis kan ein sjå at ein elev er trist eller deprimert? .....	21
Kva kan du som tilsett gjere?.....	21
Å vere engsteleg eller ha angst .....	22
Korleis kan angst kome til uttrykk hjå elevar?.....	22
Kva kan du som tilsett gjere? .....	23
Sjølvskading.....	23
Korleis kan sjølvskading kome til uttrykk hjå elevar? .....	23
Kva kan du som tilsett gjere?.....	23
Konsentrasjonsvanskar og ADHD.....	24
Korleis kan problematikken kome til uttrykk hjå elevar? .....	24
Kva kan du som tilsett gjere?.....	25
Traume .....	25
Korleis kan traumereaksjonar kome til uttrykk hjå elevar?.....	25
Kva kan du som tilsett gjere?.....	26
Eteforstyrningar.....	26
Korleis kan problem med mat/eting kome til uttrykk hjå elevar? .....	27
Kva kan du som tilsett gjere?.....	27

<b>Verktøykassa</b>  .....	<b>27</b>
Debrifing.....	27
Korleis kan ein slik samtale vere? .....	28
Førebyggjande tiltak for å fremme nærvær .....	28
Sjølvkjensle: Nokre tips du som lærar kan gi til ungdom .....	29
Korleis hjelpe ein elev med angstanfall? .....	29
Kva kan du gjere dersom ein ungdom har sjølvordstankar?.....	29
<b>RVTS sin verktøykasse</b> .....	<b>30</b>
Tips du kan gi til ungdom for betre søvn .....	30
Hjelpeinstansar.....	31
Akutt hjelp ved psykisk sjukdom .....	31
Psykisk helsehjelp i kommunane .....	31
Lågterskel kommunale eller regionale hjelpetilbod i Vestland fylke.....	32
Distriktpsikiatriske senter (DPS).....	34

Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP).....	35
Habiliteringstenestar.....	36
Hjelpetelefonar og ressursar til sjølvhjelp.....	37
Økonomi/regelverk/retningslinjar .....	40
Hjelpetiltak knytt til arbeidsliv .....	41

# Innleiing

Som tilsett i den vidaregåande skulen, har du ei viktig og meningsfull oppgåve. Du er ein av eleven sine næraste støttespelarar og kan utgjere ein stor skilnad på om eleven skal lukkast eller ikkje. Psykiske lidingar kostar det norske samfunnet mellom 60 til 70 milliardar kroner kvart år. Satsing på førebyggjande og helsefremjande arbeid knytt til elevar, er difor ei viktig investering, både for ungdommen og for skulen.

Rettleiaren er eit verktøy til skulane for å fremje psykisk helse hjå elevar, fremje meistring hjå dei som strevar psykisk og for å kunne førebyggja fråfall på grunn av psykiske vanskar.

Vi håpar rettleiaren kjem til god nytte.

“At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er og begynde der”

- Søren Kierkegaard, 1859

## Struktur i rettleiaren

Vi har valt å dele rettleiaren i tre deler:

Den første delen handlar om psykisk helse, tryggleik, læring og arbeid og samanhengen mellom dei. Her ynskjer vi å gje ei auka forståing for psykisk helse, korleis det er å vere ungdom, kor mykje arbeid og meistring betyr for den enkelte og samanhengen mellom tryggleik og læring.

Den andre delen tek føre seg utfordringar som kjenneteiknar ungdomstida, og som kan vise seg som *psykiske plager* hjå den enkelte. Psykiske plager, som å vere engsteleg, kjenne uro eller vere nedstemt, kan skape ekstra utfordringar. Elevar med desse utfordringane kan ha behov for meir støtte for å finne seg til rette og trivast på skulen.

Den siste delen rettar merksemda på elevar som strevar med ei *psykisk lidning*. Samarbeid kring ungdom med psykiske lidingar, der plagene gjerne har vart over tid og forstyrrar ungdommane sine evner til å fungere i skulen, er viktig. For denne gruppa vil helsehjelp vere nødvendig i mange tilfelle. Det er difor nyttig å kjenne til aktuelle hjelpeinstansar og samarbeidspartnarar. Dersom du er uroa for eleven er det viktig å rådføre seg helsesjukeåleiar, kollegaer og leiinga ved skulen og melde frå om bekymringa.

Rettleiaren er utarbeidd av Rettleiingstenesta og direktør for avdeling opplæring og kompetanse. Vi vil rette ei stor takk til Trøndelag fylkeskommune som har delt sin rettleiar om psykisk helse for elevar med oss.

# Omgrepsavklaring

Omgrepet psykiske vanskar blir nytta om vanlege variasjonar i åtferd og kjensler, som gir ulik grad av symptom og verkar inn på korleis fungerer i arbeidskvardagen.

Omgrepet psykiske lidingar blir nytta om ei nedsett funksjonsevne i dagleglivet som over tid har redusert livskvaliteten, og der eleven har behov for behandling.

## Psykisk helse

Alle har ei psykisk helse. Tryggleik, indre motivasjon og kreativitet er viktige byggjesteinar i god psykisk helse. I korte trekk handlar psykisk helse om korleis ein trivest med seg sjølv og andre, og trua på at ein kan meistre dei utfordringane som livet gir. God psykisk helse er viktig i opplæringa og i livet som arbeidstakar ettersom tryggleik, trivsel og meistringstru gjer det lettare å lære, gir betre mental kapasitet og betre yteevne.

I ungdomstida skal mange utfordringar handterast, kanskje for første gong. God psykisk helse er ikkje det same som å gå gjennom livet utan å møte utfordringar eller kjenne på negative kjensler. Det å bli lei seg, sint, redd eller kjenne seg einsam i periodar, er normale reaksjonar vi opplever i løpet av livet. Kjenslene våre kan, på sitt beste, fungere som eit kompass som peikar i retning av kva vi har behov for der og då, og slik hjelper dei oss med å orientere oss i verda. Det ofte nødvendig å regulere kjenslene, tankane og åtferda vår for å passe inn og høyre til.

Omgrep knytt til psykisk helse er ein del av daglegtalet. Det er difor viktig å vite kva som er normale reaksjonar, og kva som gir grunn til ekstra bekymring. Professor i helsepsykologi, Arne Holte har definert sju faktorar som fremjar psykisk helse, [Dei sju psykiske helserettigheitene](#). Desse behova gjeld for alle av oss, uavhengig av vanskar, alder og livssituasjon.

### 1. IDENTITET OG SJØLVRESPEKT

Kjensla av å vere noko, vere verdt noko

### 2. MEINING I LIVET

Kjensla av å vere del av noko større enn seg sjølv, og at nokon treng deg

### 3. MEISTRING

Kjensla av at du dug til noko/får til noko

### 4. TILHØYRSLE

Kjensla av å høyre til noko og høyre heime ein stad

### 5. TRYGGLEIK

Kunne kjenne, tenkje og utfolde seg utan å vere redd

### 6. SOSIAL STØTTE

Nokon som kjenner deg, bryr seg om deg og vil passe på dersom det trengs

### 7. SOSIALT NETTVERK

Nokon å dele tankar og kjensler med, og vere ein del av eit fellesskap

## Helsefremjande faktorar og skulemiljø

Skulemiljø og helse heng tett saman. Dersom skulemiljøet er inkluderande, tilrettelagt og trygt og godt, kan skulemiljøet i seg sjølv vere positivt for helsa. Miljøet på ein skule er ein sentral faktor for å fremje trivsel, helse, læring og arbeidsevne. Eleven skal kunne utvikle seg fagleg og personleg gjennom skuletida, og du som lærar, saman med resten av skulen må sjå til at eleven har eit trygt og godt

skulemiljø. Alle kan påverke skulemiljøet på skulen, og alle har høve til å bidra positivt til ein god skulekvardag for både elevar og tilsette. Som tilsett er du ein viktig rollemodell. Snakk pent om elevar og andre tilsette. Å snakke med folk, ikkje om folk, bidreg til ei kjensle av fellesskap som er eit viktig kjenneteikn på eit sunt og godt skulemiljø.

For fleire tips til korleis du kan arbeide strukturert med å skape eit godt skulemiljø som er fremmande for psykisk helse, [sjå verktøykassa](#).

### **God relasjon mellom elev og tilsett**

Ein god relasjon mellom elev og lærar kan vere avgjerande for å identifisere psykiske vanskar tidleg hjå ein elev, og å følgje vanskane opp vidare. Som tilsett er du viktige støttespelar for elevane, og du kan bidra til god dialog mellom elevane. Du kan òg vere viktig for å skape ein kultur for deling av kunnskap, informasjon, tips og råd. God sosial støtte frå deg som tilsett, vil gjere eleven betre i stand til å takle større utfordringar. Sosial støtte på skulen er ein viktig buffer mot stress, overbelastning og sjukdom. Regelmessig kontakt mellom lærar og elev bidreg til å etablere ein trygg og god relasjon, som gjer det mogleg for læraren å fange opp behov for støtte og hjelp, eller oppdage tidlege teikn på at ungdommen strevar psykisk. Dette kan også gjere det lettare for ungdommen å ta opp noko som er vanskeleg.

For tips til gjennomføring av ein samtale med ein elev på ein god måte, sjå [den vanskelege samtalen](#).

## **Rutinar for oppfølging av elevar i skulekvardagen**

### **Gode rutinar i skulekvardagen**

- Set av tid til oppstartssamtalen, og pass på å gje informasjon slik at oppstarten blir føreseieleg for eleven. Avklar mellom anna forventningar, rammer, reglar, oppfølging, arbeidsplanar, tid for arbeid med dokumentering av mål.
- Avtal allereie ved oppstart faste møtetidspunkt for elev og lærar, gjerne same dag og tid kvar veke dersom det er behov.
- Ha avklarte og faste oppgåver for eleven.
- Marker overgangar mellom ulike aktivitetar; kva er avslutta og kva skjer etterpå. Når rutine blir gjentekne, aukar det sjansen for at dei blir automatisert.

### **Kunnskap om elevane**

- Bli kjend med eleven ved å hente inn opplysningar om interessefelt og skulerfaring. Viktig informasjon kan handle om kva som har fungert og ikkje. Spør om tidlegare erfaringar og om korleis dei lærer best

### **Gode beskjedar/positiv merksemd**

- Passe på at eleven følgjer med før du gir beskjedar.
- Ver tydeleg og venleg når du gir beskjedar. Gjenta dersom du ser at det er behov.
- Still opne spørsmål (spørsmål som gir moglegheit til å fortelje med eigne ord) framfor ja/nei-spørsmål, slik sikrar du at eleven har fått med seg innhaldet i beskjeden.
- Bruk gjerne visuelle hjelpemiddel som støtte til det verbale. Døme: Å gjere oppgåvene sjølv under rettleiing, samtidig som eleven får munnlege tilbakemeldingar.
- Unngå å bruke orda alltid, aldri, men, kvifor. Desse orda har ein tendens til å vekkja destruktive konflikter og fremjar ikkje motivasjon i ei så stor grad som du ønskjer

- Bruk «eg» forma (då snakkar du berre om det du meiner/opplever), og ikkje «ein» eller «me» eller «alle dei andre meina ...».
- Forsøk å vere ein aktiv lyttar og ha merksemda på elevane sine gode eigenskapar, det du set pris på. Utdjup og forklar kva, slik at du unngår rom for tolking. «Eg set pris på at du er sjølvstendig» framfor «godt jobba».
- Still opne spørsmål. «Korleis har du det, framfor har du det bra?».
- Positiv merksemd. Gi kommentarar som viser at du anerkjenner det positive som eleven gjer eller forsøker å gjere. Dette vil gi ei oppleving av meistring, som igjen kan auke lærelysta. Det vil også styrke relasjonen og skape tryggleik for eleven (forsterka ønska åtferd) og styrke relasjonen mellom læraren og elev.

### Relasjonskompetanse

Relasjonskompetanse – den viktigaste byggjesteinen i vidaregåande opplæring er trygge menneskelege relasjonar. Under finn du tips til korleis få fram eleven sitt potensiale og fremje motivasjon:

- Møt eleven på ein imøtekommande og respektfull måte.
- Ha merksemd på å byggje opp ein trygg og god relasjon (Bruk gjerne samtale basert på Jan Spurkeland sine 5 Fær: Familie, fortid, framtid, fag, fritid)
- Gjennomfør samtale om forventingar. Kva forventar eleven og kva forventar du som lærar.
- Unngå å bruke orda alltid, aldri, men, kvifor. Desse orda har ein tendens til å vekke destruktive konflikter og fremjar ikkje motivasjon i ei så stor grad som du ynskjer
- Bruk «eg» forma (då snakkar du berre om det du meiner/opplever), og ikkje «ein» eller «me» eller «alle dei andre meina ...».
- Forsøk å vere ein aktiv lyttar og rett merksemda på elevane sine gode eigenskapar, det du set pris på. Utdjup og forklar kva, slik at du unngår rom for tolking. «Eg set pris på at du er sjølvstendig» framfor «godt jobba».
- Still opne spørsmål. «Korleis har du det, framfor har du det bra?».
- MI (motiverande intervju) → Ein tilrådd samtalem metode for å motivera til åtferdsending. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi>
- Ha merksemd på endringsnakk. «Eg opplever det som krevjande å .. , men ynskjer så gjerne å læra meg å ....» Gode spørsmål er då, «kva kan eg gjera for at du skal nå målet ditt om å klara..»
- Repeter det eleven fortel for å forsikra deg om at du har forstått budskapet. «Har eg forstått deg rett

### Tett samarbeid mellom skule og heim

- Kartlegg om føresette eller andre har vore viktige støttespelarar for eleven tidlegare i opplæringsløpet. Det kan vere lurt å få samtykke frå eleven for å kontakte føresette i oppstartsfasen, og for eventuelt vidare dialog. Det kan også vere nødvendig å innhente samtykke, dersom vanskar eller utfordringar skulle oppstå.

## Låg sjølvkjensle

I ungdomsåra skjer ei stor kroppsleg og mental utvikling. Når hjernen til tenåringen utviklar seg, fører dette til at ungdommen blir i stand til å sjå seg sjølv frå andre sitt perspektiv, og samanlikne seg i større grad med andre. Forsking viser at sjølvkjensla ofte er på sitt lågaste i ungdomstida, og ungdom



med låg sjølvkjensle er særleg sårbare i møte med krav om å vere vellukka. Korleis møter vi elevar som er midt i denne prosessen?

Sjølvtilitt og sjølvkjensle blir ofte brukt om kvarandre. Sjølvtilitt kan skildrast som korleis ein dømmar seg sjølv ut frå det ein får til, medan sjølvkjensle handlar om kor godt ein har det med seg sjølv, uavhengig av kva ein er flink til. Medan sjølvkjensla gjeld heile personen, gjeld sjølvtilitten ulike område i livet. Ein elev kan til dømes vere trygg på eigne evne til å kome overeins med og bli likt av medelevar, men ha dårleg sjølvtilitt i skulearbeid.

Ei sunn sjølvkjensle gir eit godt grunnlag for god psykisk helse. Ungdommar med låg sjølvkjensle har større risiko for å utvikle angst og depresjon seinare i livet. Denne gruppa har også dårlegare deltaking i arbeidslivet som vaksne. Eit trygt, akseptierende og raust arbeidsmiljø legg til rette for ei god sjølvkjensle. Dette vil også bidra til betre læringsresultat. Det er difor viktig at å vite kva som fremjar god sjølvkjensle hjå ungdom.

## Korleis kan låg sjølvkjensle kome til uttrykk hjå elevar?

- Gruar seg ofte for vurderingssituasjonar, og trur at eigenverdien heng saman med prestasjonen.
- Har ofte lita tru på eigne evner, og har ei oppfatning om å ikkje prestere godt nok.
- Taklar motgang, nederlag og kritikk dårleg.
- Samanliknar seg i stor grad med andre.
- Tørr ikkje vere seg sjølv, men oppfører seg slik eleven trur andre forventar.
- Verkar usikker, og strevar med å ta både mindre og større val av frykt for å gjere feil.
- Er avhengig av å få ei stadfesting frå andre på at det ein gjer er rett.
- Unngår oppgåver som eleven ikkje er trygg på.
- Seier ikkje frå om eigne behov, ber ikkje om hjelp, og/eller strever med å seie nei.
- Er kritisk, lite fleksibel og krev mykje av seg sjølv.
- Likar ikkje merksemd, og held seg i bakgrunnen.
- Bortforklarar, strevar med å ta til seg positive tilbakemeldingar og ser ikkje det ein får til.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Vis engasjement og interesse for eleven, og det eleven meistrar i skulekvardagen. Det gir ei kjensle av å vere verdifull.
- Vere medviten om at du er ein viktig person i eleven sitt liv, og ha ei positiv og imøtekommande haldning ovanfor elevane.
- Vere varm, raus, akseptierende og anerkjennande.
- Sjå eleven. Eit smil, ein klapp på skuldra eller gode ord på tomannshand kan vere viktig.
- Ikkje bagatelliser det elevane opplever som vanskeleg. Dei treng støtte og forståing.
- Ikkje ta bort alt av det som eleven opplever som utfordrande. Dersom vi ynskjer at elevane skal mestre utfordringar, kan vi ikkje fjerne/løyse alt som er vanskeleg.
- Lytt til det eleven fortel, utan å kome med løysingar. Du kan vere ein viktig støttespelar og hjelpe eleven med å kome med eigne løysingar.
- Snakk med eleven om at alle gjer feil eller dummar seg ut iblant – det er ein del av å vere menneske. Her kan du gå fram med eit godt eksempel – fortel om ei tabbe du har gjort då du var elev eller seinare, og vis at du også kan gjere feil på skulen, utan at det betyr alt i verda.
- Hugs at dei positive tilbakemeldingane er med på å byggje opp låg sjølvkjensle og trua ungdommen har på seg sjølv.

# Fråfall/ utanforskap

Arbeid er ei kjelde til sosiale nettverk, meining i livet og bygging av identitet og sjølvrespekt, og kan difor vere ein av dei viktigaste berebjelkane i dei fleste menneske sitt liv. Skulen vil vere ein meningsfull arena for elevar som slit med einsemd, eller er usikker på seg sjølv. Forsking viser at dei fleste menneske med psykiske utfordringar ynskjer å vere ein del av , sjølv om dei har det vanskeleg.

Det kan òg vere utfordrande å vere i arbeid. Dårlege og u-strukturerte arbeidsmiljø, med lite sosial støtte og rettleiing kan føre til eit langvarig høgt stressnivå. Vanskar med å balansere arbeid og fritid, kan føre til utbrentheit og auka risiko for å utvikle psykiske plager. Ungdom generelt, og særleg dei som slit med psykiske utfordringar, er sårbare og reagerer kraftigare på usunne arbeidsforhold.

## Mobbing og utestenging

Mobbing og krenking handlar ofte om utestenging i dagens ungdomsmiljø. Utestenging kan skje ved aktiv ekskludering frå deltaking i aktivitetar, sosiale medium, baksnakking, ryktespreiing og negativt kroppsspråk. Mobbinga kan starte i det små, og utvikle seg til ungdommen blir avvist av dei fleste rundt seg. Det er lett å forveksle mobbing med konflikhtar. Få tak i den enkelte si oppleving. Dersom den eine parten opplever situasjonen som vanskeleg, medan den andre ikkje er prega av det som går føre seg, er det mykje som tyder på at det er ei form for krenking eller mobbing.

Mobbing på nett og i sosiale medium førekjem stadig oftare. Ein av tre ungdommar som blir utsette for dette, seier ikkje frå til nokon. Årsaker til at mange ikkje gir beskjed om mobbing på nett kan vere at ein er redd for ikkje å bli teken på alvor, eller at ein opplever skam. I motsetnad til anna mobbing, kan den digitale mobbinga gå føre seg via kommentarar og meldingar døgnet rundt, og følgjer ungdommen både på skule og heime. Det er viktig at ungdommane opplever at vi som er vaksne bryr oss om kva som skjer i deira digitale liv, og tek dei på alvor.

## Korleis kan mobbing kome til uttrykk hjå elevar?

- Den som blir utsett for mobbing/utestenging kan få auka fråvære, bli meir nedstemt, og/eller trekkje seg tilbake frå kollegaer og brukarar/kundar.
- Negativt kroppsspråk mellom dei involverte, t.d. stygge blikk. («Blikking»)
- Utøvarane av utestenginga/mobbinga har tilsynelatande ikkje medkjensle for den som blir utsett for utestenging/mobbing.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Arbeid aktivt med å etablere trygge relasjonar og eit godt skulemiljø.
- Ved mistanke om mobbing og/eller utestenging, prat med den du trur blir utsett. Forsøk å skap ei trygg samtale der du formidlar at du ser at relasjonane er ugreie.
- Gjer kollegaer og leiarar merksame på situasjonen.
- Ver særleg merksam i situasjonar der eleven kan bli utsett for mobbing, til dømes i lunsjen, sosiale samlingar og u-strukturerte arbeidssituasjonar i skulekvardagen.
- Oppmuntre den som blir utsett for mobbing til å sjå og søkje etter positive relasjonar.

- Ver medviten om at eleven kan bli utsett for utestenging heile døgnet gjennom sosiale medium. Snakk med eleven om strategiar for å skjerma seg.
- Ver nysgjerrig på ungdommen sitt digitale liv.
- Ta kontakt med leiinga på skulen dersom du treng støtte.

## Motivasjon

Motivasjon er drivkrafta som får deg til å starte med noko, og å halde fram til du får gjennomført det du held på med. Motivasjon kan kome utanfrå eller innanfrå. Døme på ytre motivasjon er lønn og positive tilbakemeldingar, eller frykt for negative konsekvensar. Indre motivasjon kan skildrast som den naturlege motivasjonen vi kjenner på når vi gjer noko vi faktisk har lyst til å drive med. Vi er aktive, handlande, engasjerte og har pågangsmot. Forsking viser at den som opplever indre motivasjon, presterer betre og har det betre med seg sjølv. Det er ikkje berre er opp til eleven sjølv å skape indre motivasjon. Indre motivasjon kjem mellom anna når eleven opplever å få medverke, bidra i eit større fellesskap og når oppgåver er passeleg utfordrande. Kva som er ei passeleg utfordring heng saman med ferdigheiter, men også med trua på eiga meistring, sjølvkjensle og sjølvtilitt.

Ein elev kan til dømes ha stor tru på eiga meistring sjølv om vedkommande har låge ferdigheiter, medan andre faglege og dyktige elevar kan mangle sjølvtilitt og meistringstru, noko som igjen kan få dei til å verke umotivererte. Ungdom som har erfaringar med å ikkje meistre, kan utvikle «låg motivasjon» som ein forsvarsmekanisme. Frykta for å mislukkast er så stor at dei beskyttar seg frå nederlaget ved ikkje å prøve, eller å late som det ikkje betyr noko.

Vi kjenner alle på varierende motivasjon i møte med ulike oppgåver. Ettersom ungdomshjernen framleis er i utvikling kan det vere ekstra krevjande å halde drivkrafta oppe i møte med oppgåver som blir opplevd som kjedelege eller meiningslause. Særleg krevjande kan dette vere for Elevar med nevrologiske utviklingsforstyrningar som autisme eller ADHD. Dei vil difor kunne trenge ekstra støtte, forklaringar og oppdeling av oppgåver for å halde drivkrafta oppe.

### Korleis kan lite motivasjon kome til uttrykk hjå elevar?

Når ein ungdom har lite motivasjon, trekkjer eleven seg gjerne bort frå fellesskapet og har lite energi. At eleven kan verke likegyldig og unngår oppgåver, produserer lite eller kjem for seint og har fråvær. Det er lett å ty til skildringar som at eleven har «vondt i viljen».

Vi må ta utgangspunkt i at alle unge menneske har eit ynskje om å meistre utdanning, og at det finst bakanforliggande årsaker til det som ser ut som manglande vilje og motivasjon. Vi må også hugse at enkelte er naturleg sjenerte, introverte og vil difor ikkje vere like entusiastiske som vi tenkjer er typisk for ein motivert elev.

### Kva kan du som tilsett gjere?

Motivasjon oppstår ikkje av seg sjølv ut av ingenting. For å skape motivasjon og drivkraft trengst det handling. Ved å utforske saman med eleven kva som ligg bak den tilsynelatande manglande drivkrafta, kan lærar hjelpe eleven med å meistre, og gjennom det skape glede og motivasjon

- Gjennomfør samtale med eleven. Bruk «den vanskelege samtalen» når du tek opp bekymringa di.

- Kva handlar motivasjonsmangelen om, er det forhold utanfor skule som påverkar? (kjærest, familieforhold, fritid, helse)
- Pregar manglande energi og motivasjon fleire aspekt i livet, eller ligg motivasjonen til ungdommen ein annan stad?
- Ta utgangspunkt i motivasjonselementa og snakk med eleven.
- Ferdigheiter og tru på eiga meistring, kartlegg både ferdigheiter og tru på eiga meistring i skulen. Er oppgåvene passeleg utfordrande? Kjenner eleven på tilhøyrse sosialt?
- Del oppgåver opp i mindre deler, og å set realistiske delmål kan auke trua på meistring.
- Sjølvbestemming/autonomi. Opplever eleven å kunne påverke sin eigen arbeidskvardag/si eiga framtid? Det kan verke lite logisk, men det å gi eleven eit større ansvar kan i nokre tilfelle auke motivasjon.

### Ser eleven mening og tilhøyrse gjennom skulen?

- Hjelp eleven til å sjå at oppgåver inngår i ein større heilskap som er viktig for eventuelle personlege mål og framtidsplanar som eleven har.
- Bruk element frå metoden «motiverande intervju» - spør etter eleven sine mål og draumar og synleggjer kva som skal til for å kome dit. [Du kan lese meir om motiverande intervju \(MI\) på Helsedirektoratet sine sider.](#)
- Bli einige om nokre mål/arbeidsoppgåver og del gjerne opp i realistiske delmål – dette vil kunne auke trua på meistring.
- Følg opp med regelmessige samtalar og evalueringar.
- Vis at du har positive forventningar til, og trua på at eleven kan meistre.

# Betydninga av å forstå ungdommen og ungdomshjernen

## Turbulens og sjølvstendigjering

Ungdomstida fører med seg mange utviklingsmessige utfordringar. Ungdommen blir i større grad oppteken av jamaldrande. Det å vere med jamaldrande er viktig både i forhold til å lausrive seg frå foreldra, og å utvikle sosiale ferdigheiter som ein treng som vaksen. Korleis ein ser ut og kva ein meistar får ei sterkare betydning. Spørsmål som «kven er eg?» og «kven skal eg bli?», «kva er meininga med livet, og kva skal mi framtid vere?» dukkar opp. Sjølv om ungdommane kan lære mykje, er nysgjerrig, og ynskjer å skape noko nytt, har dei samtidig eit stort behov for rettleiing, anerkjening og støtte. Avgrensa erfaringsgrunnlag og umoden hjerne aukar risikoen for å handle impulsivt og kome i farlege situasjonar. Kunnskap om hjernen si utvikling og utfordringar ein kan møte på i ungdomstida, er viktig for å kunne støtte og hjelpe ungdommar til å utfalde seg innanfor trygge rammer, og ta gode val.

## Hjernen si utvikling i ungdomsåra

Dei første leveåra utviklar hjernen seg i høg fart. Denne utviklinga held fram i eit lågare tempo gjennom ungdomsåra og inn i dei første vaksenåra. I ungdomstida skjer det eit stort «oppryddingsarbeid» i hjernen. Det som er unyttig blir kasta ut, og det vi har bruk for blir teke vare på. Endringane i ungdomshjernen opnar for mange moglegheiter, men gjer også ungdommen sårbar. Forskarar trur at det store potensiale for læring som ungdomar har, skuldast at hjernen held fram med å utvikle seg gjennom ungdomsåra. Ein er meir mottakeleg for positive erfaringar, men samtidig blir ungdommen også meir sårbar for skeivutvikling. Dette kan forklare kvifor mange psykiske lidningar dukkar opp i ungdomsåra.

## Identitet

Identitet handlar i stor grad om kven ein er, og kven ein høyrer saman med, og er viktig for utvikling av personlegheit og sjølvbilete. Å høyre til og vere ein del av eit fellesskap med andre, handlar ofte om yrkesval, kjønn, legning, interesser og kven vi er med på fritida. Kjønnsideitet er knytt til kroppen, men er òg sosialt og kulturelt bestemt ut frå kva forventingar som er knytt til dei ulike kjønna. Yrkesidentitet blir skapt når vi identifiserer oss med kollegane våre, og når tilbakemeldingar på arbeidet vårt påverkar sjølvbilete og sjølvkjensle. Som elev er det å kjenne seg akseptert og inkludert i skulemiljøet, få gode og konstruktive tilbakemeldingar på skularbeidet og oppleve meistring i skulekvardagen, viktig for å utvikle ein god og trygg identitet.

Ungdomen må finne ut kven han er, og kva han står for. For å ha det godt må ungdomen akseptere seg sjølv. Både omgjevnadane og ungdomen sjølv forventar at ungdomen skal lausrive seg og ta stadig større ansvar for eige liv. I denne tida har ungdomen behov for å eksperimentere og utforske. Positive tilbakemeldingar og ros frå omgjevnadane, gir grunnlag for ei positiv identitetsutvikling. Det er viktig at oppgåver og ansvar aukar i takt med modning og utvikling. Dersom krav og forventningar stemmer dårleg med utviklingsnivået og biletet den unge har av seg sjølv, kan det føre til rolleforvirring og identitetsproblem.

For tips til ein modell for å forstå ungdom som strevar emosjonelt, [sjå verktøykassa](#).

## Kva gjer du viss du er bekymra for ein elev?

Som tilsett kjem tett på elevane og observerer og kan høyre noko som kan gjere deg bekymra. Det kan dreie seg om høgt fråvær, endra åtferd, manglande motivasjon og energi, eller at eleven seier «eg har ikkje noko å leve for». Du er i ein posisjon der du ser ungdommen i det daglege, og vil ofte vere ein av dei første vaksne som ser at ungdommen strevar med si psykiske helse. Psykiske lidningar kan vere enklare å behandla viss dei vert oppdaga tidleg, og tiltak som blir sett inn i ungdommen sin kvardag er ofte dei mest nyttige tiltaka.

I denne delen av rettleiaren er det samla tips og råd om kva du kan gjere viss du er bekymra for ein elev. Snakk med ungdommen raskast mogleg. Drøft saken med næraste leiar og vurder kva tiltak som skal bli sett i gang. Avklar om det er nødvendig å søke råd.

# Den vanskelege samtalen

Vår viktigaste kjelde til informasjon er eleven sjølv. Det kan vere utfordrande å finne tid til ein samtale med eleven. Kanskje vegrar du deg fordi du er usikker på korleis du skal ta i mot det eleven kan kome til å seie? Hovudregelen er likevel at den som har best kjennskap til og relasjon til ungdommen, bør gjennomføre ein slik samtale. Hugs at du alltid kan søke støtte hjå. Nokre gonger er det lurt at nokre at desse er med inn i samtalen.

## Førebuing:

- Samle informasjon frå andre som kjenner ungdommen. Er det fleire som deler di bekymring?
- Tenk gjennom: Kven snakkar ein med? Kva snakkar ein om?
- Kva er målet med samtalen?
- Kva er det eg ynskjer å vite meir om, og korleis kan eg spørje?
- Korleis vil eg kome til å reagere?
- Korleis kan eg ta imot det eleven kjem med?
- Korleis kan eg, viss det er aktuelt, ta det vidare?
- Korleis kan eg kople meg på ungdommen? Er eleven stille, avvisande, i forsvar, open?

## Gjennomføring

- Inviter til samtale.
- Fortel at du er bekymra.
- Forklar kvifor du er bekymra, og kva du byggjer di bekymring på. Ver konkret. Vis til noko som er observert, eller til noko eleven har sagt. Sei at du kan ha tolka feil.
- Gi eleven opplevinga av at du ikkje ser på hen som vanskeleg, men som ein ungdom som har det vanskeleg.
- Ver konkret, og spør direkte rundt det du er bekymra for.
- Gi ungdommen rom og tid til å snakke. Ikkje ver redd for at det blir stille.

## Kva aukar sannsynet for at menneske opnar seg?

- Ver tydeleg på kvifor du ønsker å prate med eleven
- Forklar at du alltid vil avklare med hen kva du skal formidle vidare til foreldre, andre kollegaer eller hjelpeapparat.
- Ver ein spegel for eleven ved å setje ord på det du observerer og høyrer. Til dømes: «Eg ser at dette er vanskeleg for deg å snakke om» «Så du opplever at det er vanskeleg å snakke med brukaren, fordi du blir usikker på kva du skal seie (eit konkret tilfelle der du ser eleven strevar med å relatere seg til ein medeleb/kollega)...?», «Du opplever at du ikkje har noko til felles med medelevane dine...?» «Viss eg oppfattar deg rett, fortel du at du føler du ikkje meistrar ...?»
- Vis at du står støtt og kan ta imot det eleven kjem med utan å bli overvelda.
- Dersom eleven er stille og svarer mykje «veit ikkje» kan lukka spørsmål hjelpe
- I staden for å spørje: «Kvifor er det vanskeleg for deg å kome på skulen» kan du bruke informasjonen du har til å spørje meir konkret: «Er det vanskeleg å stå opp om morgonen? Blir du fort sliten? Trivst du sosialt? Opplever du at du meistrar skulen?»

## Viss eleven avkreftar dine bekymringar

- Ha respekt for ei eventuell avvising, men gje uttrykk for at du framleis er bekymra, dersom det er tilfellet.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen om du framleis er bekymra.
- Sei at du håpar eleven tek kontakt dersom det er behov.
- Avtal ny kort samtale og ta ein statussjekk med i førekant av samtalen.

### Viss eleven bekreftar bekymringa

- Respekter det ungdommen fortel - ikkje bagatelliser eller latterleggjer.
- Avklar vegen vidare.
- Dersom eleven har opna seg for deg, spør kva du skal gjere med informasjonen. Kva forventar ungdommen kjem til å skje?
- Avklar kven ungdommen gir deg lov til å snakke med i etterkant.
- Bli einig med eleven om både kortsiktige og langsiktige tiltak.
- Dersom det er fare for liv og helse, må du informere ungdommen om at du har ei plikt til å handle. Dersom du er usikker, kan du drøfte saka anonymt.
- Dersom eleven ikkje samtykker til at du deler informasjon, har du alltid høve til å drøfte anonymt med skulehelsetenesta eller andre instansar.
- Gjer ei ny avtale med eleven.

### I etterkant

- Gjer deg kjend med rutinar, og kven du kan vende deg til for å få støtte.
- Hugs at du ikkje skal stå åleine. Sørg for å finne støttepersonar som kan hjelpe ungdommen ved behov (helsesjukepleiar, fastlege, ambulans team).

Drøft anonymt om du er usikker på om di plikt til å handle er utløyst.

Tiltak tilpassa grupper i risiko eller med felles utfordringar, kan bli gjennomført ved at ein set inn ekstra innsats dersom skulen har fleire elevar med same behov. Kanskje er det fleire av ungdommane som treng ekstra rettleiing eller hjelp til å organisere og planlegge?

Det er viktig at læraren sjekkar ut om eleven får hjelp for vanskan sine viss skulen oppdagar eller mistenker at ein elev strevar psykisk i eit slikt omfang at det kan vere snakk om ei psykisk lidning. Dersom ungdommen ikkje har fått hjelp eller behandling, kan skulen hjelpe ungdommen med å opprette kontakt med rett instans.

Det kan også vere nødvendig med tiltak retta mot elevar i risiko for utvikling av psykiske vanskar, som

- Hjelp til å kome i gang.
- Setje delmål.
- Hjelp til å sortere og prioritere kva som er viktig i skulekvardagen.
- Tilgang på eige rom for å kvile/ bli skjerma/ha pausar.
- Avtale om planlagd munnleg aktivitet, til dømes ein samtale.
- Skriveverktøy for hjelp med dokumentering av læremål.

## Tiltak for elevar i risiko og ved definerte psykiske vanskar og lidningar.

Helse er resultat av arvelege faktorar og påverknad frå miljøet (FHI, 2019). Psykiske vanskar kan sjåast som vanlege variasjonar i åtferd og kjensler, og kunne gje ulike grad av symptombelastning. Psykiske vanskar og plagar vil difor kunne virke inn på korleis ein elev fungerer i skulekvardagen. Vidare kan vanskan utvikle seg til ei psykisk lidning.

Vi veit at ungdomstida i seg sjølv er ei sårbar fase i livet, og studiar tyder på at psykiske lidningar ofte startar i ungdomstida og før fylte 18 år. Beskyttande miljøfaktorar som reduserer dei negative helsemessige innverknadene den enkelte er utsett for er sentralt. Tilpassing er eit døme.

For ungdommar som strevar med psykiske lidningar, vil skulen si oppgåve vere å legge til rette for eit trygt opplæringsmiljø for den enkelte. Tett oppfølging av eleven i skulekvardagen ligg til skulen sitt

ansvarsområde, medan behandlingsansvaret skal bli ivareteke av eksterne instansar. God kommunikasjon og samarbeid mellom involverte partar kan vere særleg viktig. Innhenting av opplysningar kring eventuell tidlegare tilrettelegging, kva som har fungert og erfaringar ein har gjort seg i opplæringsssamanheng fram til oppstart i vidaregåande opplæring kan vere særleg viktig.

Psykiske vanskar og lidingar verkar ofte inn på konsentrasjon, merksemd og evne til å halda ut. Dette kan gjere innlæring meir utfordrande og mange vil kunne ha nederlagserfaringar frå tidlegare. Låg sjølvtilitt og meistringsforventning fører med seg eit høgare stressnivå og kan gjere at overgangar, nye situasjonar og nye oppgåver blir meir utfordrande å takle. Tilpassing og tilrettelegging som legg grunnlag for meistring og innlæring på ungdommen sine premisser er viktig. Døme på tiltak som vil vere aktuelle for mange ungdommar med ovannemnde vanskar er:

- Hjelp til å kome i gang.
- Hjelp til å få oversikt.
- Setje konkrete og oppnåelege delmål.
- Hjelp til å sortere og prioritere kva som er viktig i skulekvardagen.
- Tilgang på eige rom for å kvile/ bli skjerma/ha pausar.
- Avtale om planlagd munnleg aktivitet. Til dømes ein samtale?
- Skriveverktøy for hjelp med dokumentering av læremål.

# Utfordringar for ungdommen

## Søvn

Utviklinga og "ryddearbeidet" som skjer i hjernen i ungdomstida, gjer at ungdom har eit auka søvnbehov. Mykje av utviklinga og oppryddinga i ungdomshjernen skjer når ungdommen søv djupt. Ungdommar søv djupare og har mindre draumesøvn og lett søvn, samanlikna med barn og vaksne.

At ungdom forskyv døgnrytmen, sovnar seinare på kvelden og vaknar seinare om morgonen, er ofte heilt normalt. For mange ungdommar er dei seine kveldstimane ideelle for kontakt med andre ungdommar, eller rett og slett for å ha tid for seg sjølv. Dette medfører ofte mykje skjermtid, noko vi veit gir dårlegare søvnkvalitet og kortare søvn. Dårleg søvnkvalitet og for lite søvn hjå ungdom kan gi konsekvensar for hukommelse og læring, og påverke psykiske helse negativt. Det kan gi auka risiko for depressive symptom, kognitive vanskar, og dårlegare resultat på skulen. I lenka under finn de tips til ungdom som slit med å få nok søvn i kvardagen.

For tips om ungdom og søvn - [sjå verktøykassa](#).

## Kropp og mat

Medan nokon knapt ofrar spegelbiletet sitt ein tanke, tenker andre mykje på korleis dei ser ut. Eit avslappa og naturleg forhold til mat heng saman med eit godt forhold til eigen kropp. Generelt sett vert det anbefalt at ungdomar ikkje slankar seg, men heller legg vekt på å ete jamleg, drikke nok vatn og å avgrense usunn mat. Kroppane våre er laga for å vere i aktivitet, og det å vere i rørsle er bra for å regulere stress, søvn og konsentrasjon. Som lærar kan du vere ein god rollemodell og motvekt til



dømmes til sosiale media, når det kjem til merksemda på mat, kropp og utsjånad. Det er lov å bry seg; spørje og undre seg om vanar knytt til mat, søvn, rusbruk og fritida generelt. Ver og medviten om korleis du sjølv snakkar om kropp, mat og utsjånad ovanfor eleven.

## Bekymringsfullt fråvær

Langvarig fråvær har store konsekvensar for eleven si faglege, sosiale og emosjonelle utvikling, og kan i verste fall føre til fråfall og utanforskap. Kva gjer vi når ein elev er mykje borte, kanskje utan å gi beskjed? Elevar som strever sosialt og/eller emosjonelt, er i risiko for å utvikle bekymringsfullt fråvær. Bekymringsfullt fråvær kan òg oppstå hjå elevar som ikkje er emosjonelt sårbare, men der faktorar som mobbing, utestenging, eller at skulemiljøet er uttrygt og lite føreseieleg er underliggande. I andre tilfelle er fråværet relatert til forhold heime eller faktorar utanom skulen.

«Dytt og dra»-modellen (Otnes, 2016) er eit døme på korleis ein kan sjå på skulefråvære og skape ei felles forståing for dei som har bekymringsfullt fråvære frå skulen. Denne forståingsmodellen kan vere ein nyttig modell i møte med elevar som har høgt og/eller langvarig fråvære. Modellen legg til grunn at skulefråvære kan sjåast som «eit løysningsforsøk frå barnet side, og som konsekvens av to sjølvforsterkande kreftar: noko som dytter barnet vekk frå skulen og noko som trekker barnet mot heimen eller noko anna» (Otnes, 2016) .

«Dytt»-faktorar som er nemnt i denne samanheng, er når fråværet skuldast:

- Ein flukt frå skremmande situasjonar på skulen, som t.d. å oppleve mobbing, evaluerande situasjonar mm. Det presiserast at barnet dermed ikkje vegrar seg for skulen i seg sjølv men for konkrete situasjonar i skulekvardagen.

Ei flukt frå truande kjensler som oppstår på skulen. Døme her kan være nederlagskjensle, usikkerheit og stressoppleving som følgje av manglande meistring og einsemd- og utenforskapkjensle.

«Dra»-faktorar gjer seg gjeldande når barnet vert trekt mot noko anna enn skulen:

- Når barnet får dekt viktige behov gjennom å bli heime. Eit døme her vil vere barn som får dekkja behov for tilhøyrse og meistring gjennom online-nettspel.

- Når fråværet er eit resultat av at ein søker å løyse andre sine problem. Dette gjeld for barn og ungdom som er fråverande grunna ansvar for å løyse problem i heimesituasjonen. Vald, rusmisbruk eller sjukdom hjå føresette vil skape bekymringar for familien og dermed truge eiga tryggleikskjensle hjå ungdomen. Følgjeleg kan det bli vanskeleg å møte opp på skule og jobb.

## Korleis kan bekymringsfullt fråvær kome til uttrykk hjå elevar?

I ein tidleg fase kan problematikken kome til uttrykk ved at eleven unngår enkelte arbeidsoppgåver, situasjonar eller aktivitetar, før det utviklar seg til eit meir omfattande fråvær.

Fråværet aukar ofte ved overgangar som frå grunnskule til vidaregåande skule, frå skule til praksis, og etter feriar eller langvarig sjukdom. Også små overgangssituasjonar i løpet av ein skuledag, som frå ei arbeidsoppgåve til ei anna, kan vere vanskelege for desse elevane.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Sjå etter mønster i fråværet. Har eleven mykje fråvær knytt til enkelte fag/spesielle tidspunkt på dagen/i veka?
- Ta tidleg initiativ til ein samtale med eleven ved mistanke om utvikling av bekymringsfullt fråvær (den vanskelege samtalen). Du kan og be eleven om samtykke til å snakke med foreldra, viss du tenkjer at det er hensiktsmessig.
- Utelukk mobbing og/eller utestenging. Ver merksam på at eleven ofte ikkje vil fortelje om dette, og at det kan vere spesielt vanskeleg å oppdage viss mobbinga skjer på nett.
- Signaliser at eleven er ønska på skule, ved å regelmessig sende SMS eller ringe. Det er fint om også andre tek kontakt med eleven.
- Ha regelmessige samtalar med eleven om dagen eller veka som har gått, og gjennomgang av neste dag/veke.
- Avtal ein «trygg stad», til dømes eit grupperom eller liknande, som eleven kan trekke seg tilbake til ved behov, som eit alternativ til å reise heim.
- Hjelp eleven med å inngå i og halde liv i gode relasjonar på skulen.
- Trygg eleven i overgangssituasjonar. Oppstarten kan bli førebudd til dømes gjennom at eleven får møte nye lærar i god tid før oppstart.
- Dersom eleven ikkje kjem på skulen utan å varsle: Ta kontakt med eleven. Finn ut om det er sjukdom eller om det er noko anna. Vis interesse, og ver litt «på». Det er vanskelegare å kome tilbake på skulen dess lengre fråværet har vart.



I [verktøykassa](#) finn du ei liste over tiltak som kan vere forebyggande i forhold til utvikling av bekymringsfullt fråvær hjå elevar.

## Einsemd

Einsemd er ein risikofaktor for utvikling av psykiske helseplager hjå ungdom. I tillegg viser forskning at sosial isolasjon og einsemd på arbeidsplassen heng saman med ei rekkje fysiske helseplager som hjarte- og karsjukdom, stress, søvnavanskar, angst og depresjon.

Undersøkingar om livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at einsemd har auka blant unge i denne perioden. Sjølv om einsemda har auka og blitt forsterka gjennom pandemien, kjende over halvparten av ungdommane seg einsame før koronautbrotet også.

Einsemd er ikkje det same som å vere åleine. Fleire ungdommar fortel at dei også kjenner seg einsame når dei er saman med andre. Sjølv om dei er omgitt av venner og folk dei kjenner i sosiale situasjonar, kan kjensla av einsemd vere til stades. Denne einsemda handlar for fleire om «det å stå utanfor». Ungdommen kan vere fysisk til stades i ei gruppe, men likevel ikkje kjenne seg som ein del av fellesskapet.

Førebygging av einsemd kan hindre fråfall. Det å prioritere eit godt sosialt skulemiljø, der eleven er inkludert i fellesskapet, blir sett og kjenner seg verdsett og nyttig, er faktorar som bidreg til at eleven fullfører utdanningsløpet.

## Korleis kan einsemd kome til uttrykk hjå eleven?

- Er meir stille

- Viser liten interesse for å ta initiativ til samtalar og sosiale aktiviteter.
- Låg sjølvtilitt, pratar eller tenker nedsettande om seg sjølv.
- Redusert energi og meir trøytt.
- Trekker seg tilbake sosialt og unngår kollegaer.
- Deltok ikkje i sosiale aktivitetar eller samtalar.
- Blir ståande utanfor fellesskapet.
- Kjensle av å være uinteressant eller ubetydeleg.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Ta initiativ til samtale med eleven viss du har mistanke om sosial isolasjon/einsemd.
- Jobbe aktivt med å etablere trygge relasjonar.
- Gjer kollegaer og leiar oppmerksame på situasjonen.
- Styrk, støtt og oppmuntre eleven til å delta aktivt i sosiale situasjonar.
- Oppmuntre til aktivitetar på fritida.
- Ver nysgjerrig på eleven sitt tilvære; søvn, ernæring, venner, fritidsaktivitetar, trivsel og interesser.

## Den stille eleven

I nokre tilfelle kan skulen oppleve ein elev som er stille og passiv. Det kan vere ulike årsaker til dette. Enkelte er naturleg sjenerte, introverte, strever med at dei er nedstemt eller engstelege, eller har låg sjølvkjensle. Det kan ligge ei skeivutvikling i psykisk helse bak utfordringa, som kan skuldast mobbing, omsorgssvikt, traumeproblematikk, manglande sosial kompetanse eller ein ekspressiv språkvanske. Uansett årsak kan det vere utfordrande å vurdere denne eleven fagleg, samtidig som ein er bekymra. Det kan vere krevjande å etablere ein relasjon til dei stille elevane, og eventuelt kome i posisjon til å hjelpe. For andre lærarar og medelevar kan det vere vanskeleg å få kontakt, og resultatet kan bli sosialt utanforskap. Alle menneske har eit behov for å bli sett og høyrte, og det kan oppstå ein dobbeltheit; det å ikkje bli sett er vanskeleg, mens det å få merksemd er heilt forferdeleg. Det er viktig å fange opp desse elevane tidleg, og setje inn tiltak som synleggjer at det dei kan og meistrar.

## Korleis oppfattar vi den stille eleven?

- Eleven er sosialt trekt tilbake, og tek lite initiativ til sosial samhandling med andre, inkludert medelevar.
- Eleven er utfordrande å få i tale
- Eleven kan verke passiv, og tek lite initiativ.
- Eleven unngår situasjonar og arbeidssituasjonar som medfører merksemd på seg sjølv.

## Kva kan du som arbeider med elevar gjere?

- Forsøk å avklar kva som kan vere årsaka til at eleven er stille. Ta initiativ til ein samtale med eleven, føresette og andre lærarar. Årsaka vil vere avgjerande for kva tiltak det er best å setje i verk.
- Det at du som lærar har «sett» denne ungdommen er det viktigaste av alt. Hald fram med å sjå eleven, og gi respons der det er naturleg. Respekter at eleven ikkje ynskjer å vere midtpunkt.

# Rus og avhengnad

Utprøving av ulike rusmiddel er noko som ofte skjer i ungdomstida. I dei fleste tilfelle er dette ein del av ei ufarleg sosial samling blant ungdommar. Men i nokre tilfelle kan ungdommen sin rusbruk føre til bekymring. Denne bekymringa kan ofte starte med ei vag kjensle av at noko er gale. Det kan til dømes vere at eleven byrjar kome for seint på skule kvar måndag, verkar trøtt og ustelt, byrjar få frávær midt i veka eller verkar uroleg og rastlaus i skuletida. Her har du som lærar ei viktig rolle. Ta opp bekymringane med eleven tidleg. For å ta denne samtalen på eit tidleg tidspunkt, vil det vere viktig å vite kva som kjenneteiknar rusrelaterte problem og korleis ein snakkar med eleven om dette på ein konstruktiv måte. Eit godt rus- og avhengnadsførebyggjande arbeid kan hindre ei negativ utvikling som gjeld helse, miljø og tryggleik. Inkluder eleven i dette arbeidet frå start, og la eleven få kome med eigne innspel til korleis ein kan vere ein aktiv deltakar i dette arbeidet.

Ein del ungdommar kan også ha problem med avhengnad knytt til dataspel. For dei fleste er «gaming» ein hobby som er lærerik, gir sosial tilhøyrse og glede. For nokre gamarar kan spelninga likevel skape vanskar både for eleven og dei som er rundt eleven. Dersom spelninga går utover korleis ungdommen fungerer, er spelninga problematisk. Ein elev som har gamingavhengnad kan til dømes bli sitjande oppe om natta for å spele, noko som kan føre til at eleven ikkje klarer å stå opp i tide for å rekke skule, eller er trøtt og fråverande gjennom skuledagen.

## Rusmiddel

Rusmiddel er ulike stoff, som til dømes alkohol og narkotika, som gir ei ruskjensle når vi får det i oss. Rus kan bli opplevd som ei kjensle av velbehag, det å kjenne seg oppstemt eller lukkeleg. Effekten av rusmiddel kan bli delt inn i tre hovudgrupper; dei kan vere dempande, stimulerande og framkalle hallusinogen. Fleire rusmiddel kan ha ei blanding av desse effektane samtidig.

Både rusmiddel, enkelte medikament og andre kjemiske stoff, som til dømes nikotin, kan skape avhengigheit. Dei vanlegaste rusmidla og andre avhengnadsskapande stoff er nikotin, alkohol, narkotiske stoff som t.d. kokain, amfetamin / metaamfetamin, cannabis, heroin og legemiddel som ein også kan få rus av (roande middel, sovemiddel og smertestillande middel). I tillegg til at dei kan gi avhengigheit, påverkar rusmiddel kroppen på mange måtar.

Les meir om dei ulike rusmidla her: Om rusmiddel - [ungrus.no](http://ungrus.no)

## Korleis kan rus og problem med avhengnad kome til uttrykk hjå elevar?

- Ein auke av bekymringsfullt frávær. Eleven byrjar kome for seint på skule, forsvinn i løpet av skuledagen eller har fráværsdagar midt i veka som vanskeleg lèt seg forklare med sjukdom.
- Endring av åtferd. Eit døme kan vere at eleven går frå å vere glad og imøtekommande til å vere trøytt, ustelt og tilbaketrekt. Eit anna døme kan vere at eleven går frå å vere litt stille og sjenert til å snakke mykje og ha ein rask og springande tale.
- Ei endring i utføring av skularbeid. Eleven går frå å utføre oppgåver/lekser på ein tilfredsstillande måte til å vise til svekka vurderingsevne, innlæringsevne og dømmekraft. Kan også kome til uttrykk ved svekka koordinasjon og balanse og dårlegare hukommelse. Ei svekka orientering for tid og stad kan også finne stad.

- Eleven verkar uroleg, rastlaus og har svekka kritisk sans. Det blir observert ei tydeleg endring i lysreaksjon og storleik på pupillar.
- Eleven verkar trøyt og uoppmerksam.
- Eleven gir uttrykk for få interesser, aktivitetar eller sosialt liv utanfor gaming.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Reager på endringar som fører til negative følgjer for skulesituasjonen. Her vil ikkje di oppgåve vere å forvente at eleven innrømmer noko, eller at du skal identifisere eit problem eller stille ei diagnose, men å formidle di bekymring og vise at du bryr deg.
- Gjennomføre ein samtale med ungdommen. Her kan den vanskelege samtalen vere eit godt utgangspunkt.
- Ver konkret om grunnen til bekymringa di når de snakkar saman. Hald deg til fakta og eigne observasjonar utan å tolke kva som ligg bak. Bruk eg-form når du snakkar og ikkje «vi».
- Lytt aktivt til eleven og still opne spørsmål.
- Samtalen kan føre til ulike reaksjonar og setje i gong kjensler hjå eleven. Dersom dette skjer, bør du fortsetje å ha merksemd på omsorg og bekymring, heller enn påstandar og skuldingar. Dersom det stoppar opp, avslutt samtalen. Avtal ei ny samtale.
- Vurder om du kan kontakte andre ressurspersonar i mellomtida for råd, til dømes helsesjukepleiar, Blå kors, fastlege eller psykiatrisk ungdomsteam (PUT).

## Trist eller deprimert?

Å vere trist er ein naturleg reaksjon på negative eller uheldige opplevingar. Ein kan vere trist i mange dagar eller over fleire veker. Når eleven har vore trist over tid og dette går utover korleis eleven fungerer på skulen og i dagleglivet, kan vi kalle tilstanden for ein depresjon. Ein depresjon fører til betydeleg endring i humør, og vil påverke alle aspekt av livet og korleis ein fungerer i det daglege. Det er som om eit grått teppe har lagt seg over tankesett, motivasjon og initiativ. Dette gir òg fysiske utslag, der både søvn, appetitt og energinivå kan bli endra. Ungdom som er deprimerte, kjenner ofte på håpløysse og skuldkjensle.

## Korleis kan ein sjå at ein elev er trist eller deprimert?

- Nedsett stemningsleie.
- Redusert energi, meir trøtt
- Søvnvanskar er vanleg, og vil kunne føre til fråvær.
- Grubling og pessimistiske tankar.
- Eleven kan vise mindre interesse og engasjement.
- Kan verke umotivert og usikker på skulevalet.
- Trekk seg tilbake sosialt.
- Blir lettare irritert.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Prøve å snakke med eleven, og få tak i korleis eleven opplever situasjonen.
- Prøv å kartleggje nettverket til ungdommen, og om eleven har nokon å snakke med

- Ein viktig oppretthaldande faktor ved depresjon er grubling. Ein trur ein kan tenke seg ut av problema og det som er vanskeleg. Som lærar kan du anerkjenne og lytte til ungdommen, samtidig som du prøver å bryte dette mønsteret.
- Det er viktig å halde kroppen i gong, og stimulere til aktivitet, sjølv om det er tungt. For nokon hjelper samtalar, for andre kjekke aktivitetar.
- Det viktigaste er å vise støtte, oppmuntring, og om mogleg fire på krava ein periode. Det kan vere nyttig å fortelje ungdommen om samanhengen mellom depresjon og funksjon i kvardagen.



I [verktøykassa](#) kan du finne råd om kva du kan foreta deg dersom det kjem fram at ein Elev har sjølvordstankar.

## Å vere engsteleg eller ha angst

Angst saman med depresjon, er den psykiske lidinga som førekjem hyppigast blant ungdom og unge vaksne. Angst er ei kjensle som gjer at kropp og hovud førebur seg på ei utfordring eller ein trussel. Å vere litt engsteleg kan føre til at ein yter sit beste i mange situasjonar. Ei angstliding blir kjenneteikna av overdriven frykt og bekymring som gir ubehag og påverkar livskvalitet og korleis ein fungerer i kvardagen. Det finst fleire typar angstlidingar. Nokre er forbundne med spesielle situasjonar eller objekt. Døme på ein slike situasjonar kan vere å ta ordet på eit møte eller å halde ein presentasjon. Døme på objekt kan vere edderkoppar eller slangar. Andre former for angst er kjenneteikna av vedvarande bekymringar, eller plutslege panikkanfall. Ungdommar med angst har ofte overdrivne mange bekymringar, t.d. om arbeidsoppgåver eller skriftlege oppgåver er godt nok gjort, og kan grue seg uforholdsmessig mykje til vurderingssituasjonar.

Engstelege elevar har ofte låg sjølvkjensle og negative forventingar til eiga meistring. Samtidig har unge med angst behov for å bli utfordra innanfor trygge rammer. Det er difor spesielt viktig at desse elevane opplever eit positivt og støttande læringsmiljø med gode relasjonar både fagleg og sosialt, der det er lov å gjere feil. For engstelege elevar er det viktig å ha ein tillitsfull relasjon til lærarar/medelevar for å kunne utfordre eigne grenser.

## Korleis kan angst kome til uttrykk hjå elevar?

- Fysiske symptom som hjartebank, magesmerter, kvalme, at ein blir raud i ansiktet, skjelving m.m.
- Søvnproblem som går utover fungering på skulen
- Ungdommen unngår vurderingssituasjonar, visse sosiale situasjonar og visse oppgåver.
- Ungdommen kan vere lett irritabel og sint.
- Trekk seg unna medelever
- Tek lite initiativ sjølv.
- Går ofte ut av situasjonar, oppheld seg lenge på do osv.
- Forsøker å gjere seg «usynleg» og er stille saman med andre.
- Viser element av det vi kallar «tryggingsåtferd», som å setje seg nærast utgangen osv.
- Stort behov for kontroll og føreseielegheit.
- Verkar ukonsentrert og uroleg.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Innlei samtalet med eleven med å seie «Eg ser/forstår at du har det vanskeleg – er det noko som plagar deg no, eller er det noko vi kan snakke om?»
- I samtalen kan du forsøke å kartlegge korleis angsten artar seg for ungdommen, slik at det blir lettare å setje inn tiltak.
- Du kan også forsøke å normalisere gjennom å snakke om angst som ei normal kjensle, og korleis mange elevar har det slik i enkelte situasjonar knytt til skulen.
- Ofte gir engstelege elevar negative instruksjonar til seg sjølv av typen «dette får eg ikkje til», «dette klarer eg aldri», «dette er ikkje bra nok» osv. Du kan utfordre desse gjennom å presentere meir realistiske og konstruktive måtar å tenke på.
- Du kan hjelpe eleven ved å gi hyppige konstruktive tilbakemeldingar og formidle positive forventningar.
- God informasjon om når og korleis evalueringar blir gjennomførte kan bidra til å dempe frykt for evalueringssituasjonar. Godt planlagde prøvar er svært nyttig som førebuing for engstelege elevar.



I [verktøykassa](#) kan du finne tips til korleis du kan hjelpe ein elev som opplever eit angstanfall.

## Sjølvsykdom

Sjølvsykdom blir definert som skade ein person har påført seg sjølv med vilje, utan intensjon om å dø. Det er tre gonger så mange jenter som gutar som driv med sjølvsykdom. Døme på dette kan vere kutting, kloring, å slå seg sjølv, brenning, eller å ta overdose av medisin. Den som sjølvsykar kan bruke ein eller mange metodar, frå overflatiske småskadar til livstruande skadar. Det er difor ofte vanskeleg å skilje mellom sjølvsykdom og sjølvdriftsforsøk.

På den eine sida kan sjølvsykdom dreie seg om å meistre overveldande kjensler, som til dømes angst eller at ein er trist. På den andre sida kan sjølvsykdom ha ein mellommenneskeleg funksjon, som behov for meir støtte rundt seg eller unngå urimelege eller uynskte krav. Nokre gonger oppstår det situasjonar der det verkar som sjølvsykdom smittar. Det å høyre om og sjå andre som sjølvsykar kan påverke ungdommar som ynskjer å utforske dette, særleg dersom sjølvsykdom blir omtala på ein romantiserande måte, og som ei løysing heller enn eit problem. Det er fleire nettstader med sjølvsykeinstruksjon.

## Korleis kan sjølvsykdom kome til uttrykk hjå elevar?

- Eleven kjem på skulen med uforklarlege sår og rifter, brennemerke, blåmerke og/eller arr.
- Eleven verkar ukonsentrert og uroleg
- Eleven trekk seg tilbake sosialt.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Ha ei aktiv haldning. Tør og spør viss du mistenker at ein ungdom sjølvsykar. Du kan hjelpe eleven til å setje ord på det som er vanskeleg, og ta dei på alvor.

- Det er viktig å vite kva som er beskyttande faktorar mot sjølvskading. Nære relasjonar til foreldre, jamaldrande og anna familie prega av god kommunikasjon, der ungdommen får god hjelp og støtte til å løyse problem, ventilere frustrasjonar og handtere konflikhtar er viktig. Dette vil gi dei sunne meistringsstrategiar når livet er vanskeleg. God sjølvkjensle gir betre evne til å handtere motgang.
- Det er viktig å snakke med ungdommen for å redusere skuld kjensle, og gi håp om at ein kan få hjelp. Mange vil ha ei avvisande haldning til både kontakt og det å ta imot hjelp. Det er viktig å vise at ein toler bli avvist, prøver på nytt, og held fram å vise at ein bryr seg om eleven. Dette vil forsterke relasjonen og gjere til at ein lettare kjem i posisjon til å hjelpe seinare.

Ungdom som sjølvskadar skal alltid ha hjelp. Spør om eleven er i kontakt med behandlingsapparatet (spesialisthelseteneste eller kommunen sitt helse- og omsorgstilbod). Du kan også ta kontakt med helsesjukepleiar for bistand

## Konsentrasjonsvanskar og ADHD

ADHD er ei nevrobiologisk utviklingsforstyrning, kjenneteikna av vanskar med merksemd og konsentrasjon. Med ADHD kan ein vere impulsiv, og/eller ha eit forstyrra aktivitetsnivå. Ungdom med ADHD har klare symptom over tid som påverkar eleven både på skulen og heime. Ofte har desse ungdommane tilleggsvanskar, gjerne andre nevroutviklingsforstyrningar eller andre former for lærevanskar. Dei kan òg vere særleg vare for ytre stimuli som synsinntrykk, lydar og berøring.

Dei fleste friske ungdommar er urolege eller har vanskar med å konsentrere seg nokre gonger. Det betyr ikkje at dei har konsentrasjonsvanskar eller ADHD. Det er viktig å vere klar over at symptoma for ADHD også kan vere traumatiske opplevingar eller at eleven på annan måte er utsett for noko som påverkar konsentrasjonen. Symptoma endrar seg ofte med alder, eller minkar i vaksen alder.

Mange med ADHD er ofte svært kreative og tør gjerne å tenkje "ut av boksen" eller prøve noko nytt, der andre vegrar seg.

### Korleis kan problematikken kome til uttrykk hjå elevar?

- Høgt aktivitetsnivå, impulsivitet, uro i hender og føter, må fikle med noko.
- Klarer ofte ikkje å halde merksemd på detaljar eller det som skjer rundt seg.
- Gjer uforsiktige feil.
- Det kan verke som om eleven dagdrøymar.
- Ser ofte ut til å ikkje høyre etter når dei blir snakka til.
- Har vanskar med å få med seg beskjedar.
- Har ofte vanskar med å organisere oppgåver eller aktivitetar.
- Vanskar med å kome i gong med oppgåver, halde merksemda og fullføre til rett tid.
- Kan ha vanskar med å få med seg rett utstyr til rett tid.
- Kan ha tilleggsvanskar i form av lærevanskar som lese-, skrive- ,eller matematikkvanskar.
- Nokon kan ha vanskar med å jobbe raskt og effektivt.
- Nokon kan ha vanskar med å vente på tur, og avbryt andre i samtalar eller aktivitetar.
- Nokon kan vere svært snakkesalige, og snakkar raskt.
- Let seg lett distrahere av ytre stimuli som lydar, eller andre ting som skjer rundt eleven.



## Kva kan du som tilsett gjere?

- Gi støtte til unge med ADHD slik at dei kan regulere indre og ytre impulsar og klare å halde oppe konsentrasjon og merksemd.
- Ha ein god struktur med faste rutinar, og ei føreseieleg organisering av kvardagen.
- Lag ein tydeleg plan for skuledagen og skuleveka. Hjelp eleven med dette i starten, målet må vere at eleven etter kvart blir meir sjølvstendig og kan skape eigne strategiar for å organisere skulearbeidet. Dette vil også gjere eleven tryggare i møte med uventa hendingar som gjerne oppstår i løpet av ein skuledag.
- Unngå store mengder med munnleg informasjon på ein gong, og ta ein ekstra sjekk for å sikre at eleven har fått med seg beskjeden. Gi ein og ein beskjed om gangen.
- Avtal gjerne med eleven om bruk av hjelpemiddel for å betre konsentrasjonen, til dømes støyreducerande øyreproppar, dersom dette eignar seg.
- Bruk ulike verktøy i skrivearbeidet. Ta kontakt med RLT eller sjå <https://skrivesenteret.no/videregaende-skole/> for tips til verktøy.
- Faste oppgåver, rutinar, gode vaner og automatisering av handlingar kan vere positivt i skulekvardagen for ungdommar med denne utfordringa.

Les meir her: [ADHD Norge](#), Helse Bergen - [Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD og tourettes syndrom](#), "[Når dirigenten svikter](#) – Reguleringsvansker og ADHD"

## Traume

Ulukker, dødsfall og valdtekt er døme på hendingar som kan bli opplevd som traumatiske. Psykiske traumereaksjonar kjem av overveldande, intense og uforståelege opplevingar som hjernen ikkje klarer å bearbeide på vanleg måte. Dersom reaksjonane er kraftige, varer over tid og går utover funksjonsnivået, kan det vere snakk om posttraumatisk stresslidning, PTSD. Mindre alvorlege opplevingar kan også føre til at barn og unge utviklar symptom på PTSD. Dei normale reaksjonane menneske får i møte med noko skremmande går då ikkje over, og kroppen held fram med å oppføre seg som om den er i fare. Når slikt traumatisk stress skjer over tid, som ved omsorgssvikt, mobbing, krig og flukt eller gjentekne overgrep, kan barn og unge få utviklingstraume. Mange negative erfaringar kombinert med manglande gode erfaringar kan gi diffuse symptom og vanskar med å regulere kjensler og åtferd.

Det kan vere lett å kjenne avmakt ovanfor ungdom med «tung bagasje». Forsking viser at for unge som har opplevd store belastningar, er det å få gjentekne erfaringar med trygge vaksne svært viktig. Å kjenne seg ivareteken av lærarar i skuletida kan ha stor betydning for eleven sitt vidare skule-, arbeids- og vaksenliv.

## Korleis kan traumereaksjonar kome til uttrykk hjå elevar?

- Eleven endrar åtferd eller byrjar prestere dårlegare enn før, utan at det kan forklarast.
- Eleven blir trigga/aktiverer kjensler og åtferda kan opplevast overdriven og uforståeleg.
- Eleven unngår det som minner om det vonde som har skjedd.

### **Menneske med traumereaksjonar kan:**

- Ha vanskar med å få tillit til medelevar og lærarar.
- Vere skvetten og på vakt.

- Vere stressa og ha spenningar i kroppen.
- Ha vanskelege kjensler som tristheit, redsle eller sinne.
- Vere meir sårbare.
- Blir fortare trøytte og slitne i løpet av dagen.
- Ha konsentrasjonsvanskar.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Hjelp til med å identifisere det som triggjar (lukter, lydar, situasjonar) negative emosjonelle reaksjonar hjå eleven.
- Legge til rette for at eleven kan øve på det som er vanskeleg (i samarbeid med behandlar, dersom eleven går til behandling).
- Informere andre på skulen som møter eleven (etter samtykke). Det er meir føreseieleg og trygt for eleven.
- Avtale med eleven kva eleven kan gjere når noko blir vanskeleg, til dømes å gå til ein bestemt stad, få ei kort samtale, høyre på musikk, bruke mobilen eller liknande.
- Ikkje ta for gitt at eleven reagerer på ein vanleg måte i stressande situasjonar, men hjelp til med ytre regulering og støtte.



I [verktøykassa](#) kan du finne tips om korleis du kan snakke med ein elev etter vanskeleg hending.

## Eteforstyrningar

Det er ein glidande overgang mellom det å vere oppteken av ernæring og helse, og ha eit problematisk forhold til kropp og mat. Når tankar, kjensler og handlingar om kropp, utsjånad og kosthald går utover livskvalitet og korleis ein fungerer i kvardagen, snakkar vi om ei eteforstyrning. Vi kan dele eteforstyrningar inn i tre kategoriar:

- Anoreksi er lågt inntak av mat, gjerne i tillegg til overdriven fysisk aktivitet og påfølgjande stort vekttap.
- Bulimi er overetning med påfølgjande tiltak for å hindre vektauke som til dømes å kaste opp.
- Overetingsliding handlar om ukontrollert matinntak anten i form av stort kaloriinntak på kort tid, eller kontinuerleg småetning, utan å kvitte seg med maten i etterkant slik som ved bulimi.

Eteforstyrningane bulimi og anoreksi blir gjerne utvikla i ungdomsalder.

Internett og sosiale media bidreg til auka merksemd på kropp og kroppspress, og eit aukande tal ungdom søker hjelp for eteforstyrningar. Mange med eteforstyrningar har lågt sjølvbilete og negative tankar om seg sjølv. Eteforstyrningar er ofte ein måte å handtere vanskelege kjensler på, og kan gi ei oppleving av meistring og kontroll. Angst og depresjon kan vere årsak til eller kome som konsekvens av eteforstyrninga. Ungdom med eteforstyrning vil i dei fleste tilfelle ha behov for behandling.

# Korleis kan problem med mat/eting kome til uttrykk hjå elevar?

## Fysiske teikn:

- Vektendring.
- Hovudpine, magesmerter, svimmelheit, frys lett.
- Konsentrasjonsvanskar og er trøytt.

## Humør og åtferd:

- Overdriven trening, eller unngår fysisk aktivitet.
- Rigide daglege rutinar.
- Sosial tilbaketrekking og manglande interesser.

## Teikn knytt til mat:

- Overdrive oppteken av mat.
- Et lite eller overdrive mykje, eventuelt med påfølgande oppkast.
- Ynskjer å ete for seg sjølv, eller et sakte.
- Stadig fleire matvarer blir «forbode».
- Et mykje pastillar, eller drikk store mengder kalorifattig drikke.

## Kva kan du som tilsett gjere?

- Legge til rette for opne samtalar med elevar om korleis sosiale media kan påverke kroppsbilete negativt.
- Snakk med eleven dersom du får kjennskap til noko som gjer deg uroleg for at eleven kan streve med ei eteforstyrning (snakk eventuelt med føresette).
- Det bør avklarast om eleven får profesjonell hjelp, og om det er noko skulen treng å vite for å støtte opp om behandlingar.
- Dersom eleven ikkje får hjelp, kan helsesjukepleiar/helsestasjon for ungdom gjerne vere første hjelpeinstans.

Det kan også vere nødvendig å informere eventuelle andre tilsette på skulen om situasjonen dersom tilstanden er alvorleg.

## Verktøykassa

I denne delen av rettleiaren har vi samla nokre ressursar vi håpar kan vere nyttige for deg i møte med elevar.

## Debrifing

For mange elevar vil det kunne oppstå situasjonar i løpet av skuletida eller i yrkesfagleg fordjuping, der det vil vere behov for ei eller fleire samtalar i etterkant. Slike hendingar kan til dømes vere relatert til

helse, miljø og tryggleik på ein byggjeplass, eller oppstå når ein jobbar med ei pasientgruppe. I eit langt arbeidsliv vil slike opplevingar kunne vere både noko ein kjenner att og noko som gjentek seg for ein arbeidstakar. Men for ein elev vil dette kunne bli opplevd både overveldande og skremmande, og kunne gi sterke og vedvarande emosjonelle reaksjonar i etterkant. Det er difor ekstra viktig med ei normalisering av kjensler i etterkant av ei slik hending. For å førebyggje at slike opplevingar ikkje gir alvorlege følgjer for eleven, er det viktig med gode rutinar på samtalar om slike hendingsforløp, for å kunne hjelpe til med å førebyggje eventuelle reaksjonar. Dette vil også vise at skulen tek opplevinga på alvor, og viser omsorg for dei som er involverte i slike situasjonar. Ved å snakke om det vil eleven kunne få ei betre forståing av det som har skjedd. Tankar og reaksjonar kan bli adresserte og ein kan avklare om eleven treng vidare oppfølging.

## Korleis kan ein slik samtale vere?

- Bruk tid i starten på å skape eit roleg klima der det kjennast trygt og godt for eleven å gjennomføre ein slik samtale. Finn eit rom kor de kan sitte i fred, og kor det er stille rundt dykk. Ha ei mugge med vatn tilgjengeleg, og kanskje også noko lett å ete.
- Vis at dette er ein fortruleg og ikkje-dømande samtale kor det skal vere aksept for å opne seg om noko som er vanskeleg. Dette inneber å akseptere at vi er ulike med forskjellige erfaringsbakgrunn.
- Ver konsentrert og ha aktiv augekontakt med eleven.
- Still oppklarande, konkrete spørsmål. Få fram fakta om kva som skjedde før, under og etter hendinga. Gi eleven god tid til å svare. Oppfordre gjerne eleven til å fortelje meir.
- Spør kva eleven såg, høyrde, lukta og observerte for å få fram kjensler og sanseintrykk. Dette vil hjelpe til med å danne eit inntrykk av korleis eleven opplevde denne hendinga. Bruk tid på normalisering, signaliser at dette er normale reaksjonar.
- Bruk tid på å snakke om kva som vil kunne skje etter ei slik hending. At det er heilt normalt å tenke over det som har skjedd, og andre reaksjonar som kan oppstå. Snakk også saman om det er behov for fleire samtalar i etterkant av hendinga. Kanskje kan ein også lære noko av slike hendingar? Snakk saman om det.
- Kanskje vil det også vere behov for å endre rutinar, eller innføre nye tiltak for å hindre at slike hendingar oppstår att. La eleven delta aktivt i arbeidet med å førebygge slike hendingar vidare i skuletida.

## Førebyggjande tiltak for å fremme nærvær

- Legge til rette for ein føreseieleg skulekvardag, der elevane får informasjon om kva som skal skje, korleis og med kven.
- Legge til rette for eit meistringsorientert læringsmiljø kor elevane opplever å få fagleg støtte. Elevar med risiko for å utvikle bekymringsfullt fråvær er ofte redde for å få kritikk eller å mislukkast fagleg. Det kan difor vere fornuftig å redusere merksemda på konkurranse og testing. Oppnåelege mål og tilpassa oppgåver er viktige for å oppleve meistring, saman med positive tilbakemeldingar på det dei får til.
- Vere medviten om at du som lærar har ekstra stor betydning for dei sårbare elevane og dei som strevar sosialt.
- Vere nøye på å føre fråvær, for å oppdage og følgje opp bekymringsfullt fråvær tidleg.

## Sjølvkjensle: Nokre tips du som lærar kan gi til ungdom

- Følg kontoar på sosiale medium med dei same interessene som du har, eller som gir deg inspirasjon. Slutt å følgje influensarar som gir deg ei dårleg kjensle.
- Snakk om det som skjer i livet ditt med dei rundt deg, både bra og vanskeleg ting.
- Det er lov å seie nei og å setje grenser for seg sjølv dersom noko kjennest feil. Det er alltid lov å ombestemme seg.
- Ha som mål å seie noko fint til nokon kvar dag. Det gjer dagen litt betre for begge partar.
- Når du kjenner at du ikkje har det godt med deg sjølv, prøv å legg merke til korleis du snakkar til deg sjølv når du har det sånn. Ville du sagt det same til ein god venn? Kva ville du sagt til nokon du var glad i som hadde det vanskeleg?
- Utfordre eleven på å identifisere noko kvar veke som vedkommande har lukkast med.

## Korleis hjelpe ein elev med angstanfall?

- Dersom du merkar at ein ungdom har angstanfall eller er i ferd med å bli overaktivert, kan du seie «eg ser at du skjelv litt og at du pustar raskt. Det går bra, sjølv om det er ubehageleg no. Eg er her og vil hjelpe deg.»
- Dersom eleven har sterk angst eller eit angstanfall, kan det vere godt med fysisk avstand frå andre t.d. gjennom å gå ein tur ut eller opphalde seg i eit anna rom. Du kan tilby eleven litt vatn og til dømes seie «eg ser at du har det vanskeleg akkurat no, men eg er her og eg skal støtte deg».
- Nokon treng litt tid etter at angstanfallet er over for å roe seg ned.
- For mange kan det å oppleve at ein blir trygga under angstepisodar, føre til at episodane blir mindre, og at dei opplever mindre angst generelt.

## Kva kan du gjere dersom ein ungdom har sjølv mordstankar?

Mange kan bli redde dersom dei høyrer om ungdom som har sjølv mordstankar. I desse tilfella er det til god hjelp for ungdommen å snakke med nokon dei stolar på om slike tankar (lærarar, vener, helsesjukepleiar og familie). Det å bli tekne på alvor og bli lytta til er ein god start på vegen mot å få hjelp. Ofte kan sjølv mordstankar vere eit symptom eller teikn på at ungdommen er deprimert, eller at det er andre ting i livet som verkar håplaust.

Du som lærar skal ikkje vurdere kor reelle desse tankane er. Få samtykke av ungdommen til å kontakte føresette. Føresette er ofte ungdommen sine næraste støttespelarar, i tillegg til eksterne hjelparar som er trenarar i å gjere sjølv mordsrisikovurderingar. Dersom ungdommen motset seg dette, og du vurderer at det er fare for liv og helse, har du likevel ei plikt til å melde frå. Ungdommar med konkrete sjølv mordstankar, sjølv mordsforsøk, eller mistanke om psykose vil trenge ekstern, akuttpsykiatrisk kompetanse. Dei fleste har ein fastlege dei kan kontakte for akutt hjelp-timar på dagtid. Etter kontortid har legevakt denne funksjonen. Ein kan også kontakte BUP sitt akutttilbod dersom ungdommen er under 18 år, eller DPS sitt akutttilbod dersom ungdommen er over 18 år.

Kontaktinformasjon til instansar som tilbyr akutt hjelp finn du vedlagt.

# RVTS sin verktøykasse

Dei regionale ressursentra om vald, traumatisk stress og sjølv mordførebygging (RVTS) er ein ressurs for deg som arbeider med ungdommar som har opplevd vald, seksuelle overgrep, traumatisk stress, migrasjon eller sjølv mordsproblematikk. RVTS driv ikkje behandling, men kan bidra med kompetanseheving i form av undervisning, rettleiing, konsultasjon og nettverksarbeid. Det finst eit RVTS i kvar landsregion, og RVTS Vest er lokalisert i Bergen.

For deg som arbeider med ungdom, kan det vere nyttig å vite at RVTS har samla informasjon, undervisningsmateriell og andre verktøy i ein eigen digital «[verktøykasse](#)». Her kan du mellom anna finne informasjon om stressmeistringsverktøyet «SMART-appen», som er eit sjølvhjelpsverktøy med ulike tips, råd, øvingar og informasjon om kva som skjer med oss når vi er stressa. Smart- appen sitt mål er å gjere ungdommane meir robuste mot stress. I RVTS sin digitale verktøykasse kan du og finne informasjon om det digitale opplæringsprogrammet snakkemedbarn.no. Her kan du trene på samtalar der du kan velje ulike alternativ og øve på å byggje tillit. Nettsida er særleg retta mot å byggje kompetanse om samtalar med barn/ungdom som ein er bekymra for om blir utsett for vald eller overgrep. I tillegg til opplæringsprogrammet, inneheld nettsida artiklar om teamet, og opplæringsmateriell for å auke kompetansen på eigen arbeidsplass.

## Tips du kan gi til ungdom for betre søvn

- Ikkje sov på dagen. Det gjer det vanskelegare å sove godt på natta.
- Dersom du grublar mykje om kvelden, skriv ned det du tenkjer på og gjer ei avtale med deg sjølv om at du skal sjå på det i morgon. Får du ikkje sove fordi du er redd, kan det vere vanskeleg å finne ut av på eigenhand. Snakk med nokon du stolar på.
- Når slappar du av i kropp og hovud? For nokon kan det vere å ha ein fast, koseleg dagdraum å sovne til, for andre kan det vere å løyse matteproblem eller høyre på ei lydbok eller musikk.
- Dersom du kjenner deg stressa i kroppen, kan du prøve å roe deg ned ved hjelp av pusten. Pust djupt og sakte inn og ut fleire gonger, medan du kjenner at du slappar av i musklane og at kroppen er tung mot madrassen.
- Energidrikk, kaffi, cola og nokre typar te inneheld koffein kan forstyrre søvn når du drikk det for seint. Prøv deg fram, og finn ut når på dagen du kan drikke desse.
- Dei fleste treng 7-8 timar søvn. Finn ut når du må legge deg for å få nok søvn, og legg bort PC, mobil og anna skjerm i god tid før. Ha ei fast kveldsrutine som du følgjer kvar kveld.

**Å læra er å oppdaga.**

**Ingen kan oppdaga noko for nokre andre.**

**Det er berre eg som kan oppdaga noko for meg.**

**Andre kan peika på ting, visa meg ting**

**Og gjera meg merksam på ting.**

**Men det er berre eg som kan oppdaga meg**

Nils Magne Grendestad

# Hjelpeinstansar

Det finst mange ulike hjelpetiltak for ungdom med psykiske vanskar, både i kommunane, ved sjukehus/spesialisthelseteneste, eller i regi av organisasjonar og ideelle aktørar. Under finn du ein presentasjon av ulike hjelpeinstansar. Først kva du kan gjere ved akutt sjukdom. Deretter vil du finne ei oversikt over andre kommunale tilbod, tilbod gjennom spesialhelsetenesta og ulike tilbod i regi av frivillige og organisasjonar. I oversikta under, er det ofte lagt til lenke til nettsider som gir meir informasjon om tilbodet. Lenkene finn du enten i venstre eller høgre kolonne. Du lenkar deg til nettsida ved å bruke ctrl + klikk-funksjonen.

## Akutt hjelp ved psykisk sjukdom

Nokre gonger kan du bli alvorleg bekymra for ein elev, og har behov for rask avklaring av ungdommen si psykiske helse. Typiske problemstillingar der det kan vere nødvendig med akutt hjelp kan vere bekymring for sjølvmoordsfare og/eller psykose, vurdering av behov for innlegging i psykiatrisk avdeling eller iverksetjing av polikliniske strakstiltak.

Det er vanleg at ungdommen sin fastlege er den første som skal bli kontakta ved behov for ei rask vurdering. Utanom fastlege sin kontortid (8.00-15.30) er det legevakt som skal kontaktast ved akutt psykisk sjukdom. (**116 117**). Ved behov for ambulanse, ringer du **113**.

BUP og DPS har også akutte og ambulante tenester som kan bli sett inn for å handtere alvorlege psykiske kriser. Fastlege, legevakt og behandlar i spesialisthelsetenesta bør vurdere om dette er eit aktuelt tiltak.

Alle som jobbar saman i ei skulen, må vere kjende med rutineane for handtering av akutte hendingar. For elevar over 18 år, må ein spørje om lov til å kontakte føresette, men oppfordre på det sterkaste til å involvere nettverket rundt.

## Psykisk helsehjelp i kommunane

Alle kommunar skal ha eit lågterskel tilbod til barn og unge (0-18 år) og for vaksne som strevar med psykisk helse og/eller rus. Tilbodet for dei under 18 år er ofte organisert som ein barne- og familieteneste, eit familiesenter eller liknande. På kommunen sine nettsider ligg det som regel informasjon om tilboda til både ungdom og vaksne. Kommunar har også kriseteam og kan gje støtte dersom det oppstår større hendingar som krev krisehandtering.

## Lågterskel kommunale eller regionale hjelpetilbud i Vestland fylke

Hjelpetiltak	Beskrivelse	Nettressurs
<a href="#">Rask psykisk helsehjelp i Vestland</a>	Rask psykisk helsehjelp til personar over 16 år med angstlidingar, depresjon, byrjande rusmiddelproblem og/eller søvnevanskar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Askøy kommune</a></li> <li>• <a href="#">Bergen kommune</a></li> <li>• <a href="#">Bjørnafjorden kommune</a></li> <li>• <a href="#">Kvinnherad kommune</a></li> <li>• <a href="#">Luster kommune</a></li> <li>• <a href="#">Sogndal kommune</a></li> <li>• <a href="#">Ullensvang kommune</a></li> <li>• <a href="#">Øygarden kommune</a></li> </ul>
<b>Helsestasjon for ungdom</b>	Helsestasjon for ungdom er gratis drop-in samtaletilbod for unge mellom 12-23 år (kan variere frå kommune til kommune). Tilgjengeleg i mange kommunar i Vestland, sjå kommunen si nettside. I høgre kolonne ligg lenke til seks av kommunane.	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Voss</a> <a href="#">Førde</a> <a href="#">Ullensvang</a> <a href="#">Leirvik</a> <a href="#">Nordfjordeid</a> <a href="#">Sogndal</a>
<b>Barne- og familiehjelpa / Familievernkontor</b>	Hjelp til barn, unge og familiar som opplever å ha det vanskeleg. Det trengs ikkje tilvising, for å ta kontakt. Vi gjer merksam på at enkelte kontor dekker fleire kommunar, slik som kontoret i Sunnfjord.	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Sunnfjord/Sogndal</a> <a href="#">Stord</a> <a href="#">Nordfjord</a> <a href="#">Voss/Ullensvang</a>
<b>Utekontakten</b>	Førebyggjande og rådgjevande tiltak for ungdom. Tilgjengeleg i mange kommunar. Lågterskeltilbod, der ungdom kan kome innom. Aldersgruppe 13-25 år	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Sunnfjord</a> <a href="#">Voss</a> <a href="#">Stord</a>
<a href="#">Foreldrerettleiing og psykisk helsehjelp i Sunnfjord</a>	Eit kommunalt tilbod der mellom anna barn og unge opp til 20 år kan få tilbod om psykisk helsehjelp i forhold til milde til moderate psykiske vanskar. Kontakt skjer via lege eller helsesjukepleiar.	57722130
<a href="#">Frisklivssentralar</a>	Helsefremjande og førebyggjande kommunal helseteneste for personar med sjukdom, eller som treng støtte til å endre levevanar eller helseutfordringar. Tilbyr også ulike kurs både digitalt og fysisk (kosthald, bli meir fysisk aktiv, slutte med snus og røyk eller bli sterkare psykisk). Sjekk nettsida til kommunen for å sjå lokale kurstilbod. I høgre kolonne finn du oversikt over kommunar med dette tilbodet.	<a href="#">Oversikt Vestland fylke</a>



<a href="#"><b>BUA og Skattekammeret</b></a>	Gratis utlån av aktivitetsutstyr til privatpersonar på BUA utlånsentralar eller hjå Skattekammeret. Utlån av alt frå kanoar og sykklar til skiutstyr.	Finnes i ulike deler av landet. Oversikt her: <a href="#">Utlånsordninger   BUA</a>
<a href="#"><b>Ung Arena Bergen</b></a>	Eit hjelpe- og samtaletilbod for ungdom mellom 12-23 år, busett i Bergen. Tilbodet er gratis	
<a href="#"><b>Ung Arena Bjørnafjorden</b></a>	Lågterskeltilbod for unge mellom 13 og 20 år. Tilbyr sosial møtestad/aktivitetar og samtaletilbod.	
<a href="#"><b>Idrett Bergen Sør</b></a>	Idrettstilbod for personar som vanlegvis ikkje finn si plass i organiserte aktivitetar, med merksemd på fysisk aktivitet, meistring, tilhøyrse og sosialisering.	47957898
 <a href="#"><b>Tverretatleg operativt team (TOT)</b></a>	For unge og vaksne som står i fare for å komme i ein radikaliseringsprosess, eller som allereie er i ein radikaliseringsprosess. Er du bekymra for om dette gjeld nokon du kjenner, ta kontakt for råd.	<a href="mailto:camilla.fjaerestad@bergen.kommune.no">camilla.fjaerestad@bergen.kommune.no</a> 40922555
<a href="#"><b>Livskrisehjelpen i Bergen kommune</b></a>	Ved behov for hjelp i ein vanskeleg livssituasjon eller krise, ring for råd og rettleiing eller timeavtale	55568754
<a href="#"><b>Psykologisk universitetspoliklinikk ved UIB</b></a>	Det psykologiske fakultetet på Universitetet i Bergen har ein klinikk som tar imot pasientar for behandling og utgreiing. Ofte vert behandlinga utført psykologstudent under rettleiing av klinisk spesialist. Ungdomen kan tilvise seg sjølv, eller gjennom lege eller helsesjukepleiar.	<a href="#">Kontaktinformasjon</a>
<a href="#"><b>TOPS - tidleg oppdaging av psykose</b></a>	TOPS er eit lågterskeltilbod for alle som er bekymra for at ein sjølv, vener eller familie er i ferd med å utvikle alvorleg psykisk lidning.	55958585
<a href="#"><b>Psykiatralliansen - Bergen</b></a>	Ein ideell organisasjon som held gratis trening for alle, der kjernegruppa er personar med utfordringar rundt psykisk helse, rus eller andre livsutfordringar.	45113754

<a href="#">Ung Rusoppdaging (URO)</a>	Lavterskeltilbud til ungdom under 25 år som er bekymra i forhold til rus. Treng ikkje tilvising. Det er Helse Bergen som driftar tilbodet. Ungdomen kan ta kontakt for konsultasjon gjennom telefonnummeret til høgre.	41524141
--	--	----------

## Distriktpsikiatriske senter (DPS)

DPS er ein del av spesialisthelsetenesta i psykisk helsevern for vaksne (over 18 år.) Kjerneoppgåvene til DPS er utgreiing, diagnostikk og behandling. DPS består av poliklinikkar, sengepostar og akutte avdelingar.

DPS (Lenke til kvart kontor)	Telefon	Besøksadresse
<a href="#">Helse Bergen- Bjørgvin distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55957000	Tertnesveien 37, Tertnes.
<a href="#">Helse Bergen- Kronstad distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55956000	Fjøsangerveien 36, Bergen
<a href="#">Helse Bergen - Øyane distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	56326600	Blombakkane 75, Straume
<a href="#">Solli distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55618200	Osvegen 15, 5228 Nesttun
<a href="#">Betanien distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55507400	Vestlundveien 23 C, Fyllingsdalen
<a href="#">Helse Førde -Indre Sogn psykiatrisenter</a>	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
<a href="#">Helse Førde-Førde psykiatrisk klinikk- DPS døgn</a>	57839498	Svanehaugvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - Nordfjord psykiatrisenter</a>	57864330	Sjukehusvegen 9, Nordfjordeid
<a href="#">Helse Fonna - Stord DPS</a>	53490706	Tysevegen 64, Stord
<a href="#">Helse Fonna - Haugaland DPS</a>	52732100	Floraveien 75, Haugesund
<a href="#">Helse Fonna - Folgefonn DPS</a>	53651050	Sjukehusveien 8, Odda
<a href="#">Helse Fonna - Folgefonn DPS</a>	53466590	Sjukehusvegen 15, Valen

## Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP)

BUP er eit tilbod i spesialisthelsetenesta for barn og unge under 18 år. Arbeidet er organisert som eit poliklinisk tilbod innan psykisk helsevern for barn og unge. Tilvising skjer via lege eller barnevern.

<b>BUP (Vi har lagt inn lenke til kontoret)</b>	<b>Telefon og e- post</b>	<b>Besøksadresse (postadresse sjå i lenken til heimeside)</b>
<a href="#">Helse Bergen – BUP Sentrum</a>	55970200	Østre Murallmenningen 7, Bergen
<a href="#">Helse Bergen – BUP Øyane</a>	56313000	Straume legesenter
<a href="#">Helse Bergen – BUP Åsane</a>	55977400	Heiane 4B, Nyborg
<a href="#">Helse Bergen – BUP Nordhordland</a>	56343300	Kvassnesvegen 44, Isdalstø
<a href="#">Helse Bergen – BUP Fana</a>	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
<a href="#">Betanien BUP</a>	55507350	Vestlundveien 23C, Fyllingsdalen
<a href="#">Helse Bergen – BUP Ytrebygda</a>	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
<a href="#">Helse Bergen – BUP Voss</a>	56533535	Guri Almenningens Plass, Voss
<a href="#">Helse Førde-BUP Sogndal (Aurland, Leikanger, Luster, Lærdal, Vik og Årdal)</a>	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
<a href="#">Helse Førde - BUP Førde (Aksvoll, Balestrand, Bremanger, Fjaler, Flora, Førde, Gaular, Gulen, Hyllestad, Høyanger, Jølster, Naustdal, Solund)</a>	57839207	Svanehaugsvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - BUP Nordfjord (Gloppen, Hornindal, Eid, Selje, Stryn, Vågsøy )</a>	57864350	Sjukehusvegen 7, Nordfjordeid
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord</a>	53491200	Tysevegen 64, Stord
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Husnes</a>	53491220	Husnestunet, Stølshaugvegen 5, Husnes
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Odda</a>	53491220	Folgefonn DPS, 1. et. Odda aldersheim.

## Habiliteringstenestar

Habiliteringstenestene sine ansvarsområde er utgreiing, diagnostikk og planlegging av tiltak for menneske med vanskar som autismspekter forstyrringar og psykisk utviklingshemming. Habilitering i spesialisthelsetenesta handlar om å fremje livskvalitet og meistring for målgruppa.

Habiliteringstjenester	Telefon	Besøksadresse
<a href="#">Helse Fonna - Habilitering for vaksne</a>	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
<a href="#">Helse Fonna - Habilitering for barn og unge</a>	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
<a href="#">Helse Bergen - Habiliteringstenesta for vaksne</a>	55535000	Olav Bjordals veg 29, Breistein
<a href="#">Helse Bergen - Habiliteringstenesta for barn og unge</a>	55978335	Glasblokkene i Haukelandsbakken 15, Bergen
<a href="#">Helse Førde - Habilitering for barn og unge</a>	57839600	Svanehaugvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - Habilitering for vaksne</a>	57839470	2.etasje Psykiatrisk klinikk, Dagabygget ved Førde sentralsjukehus

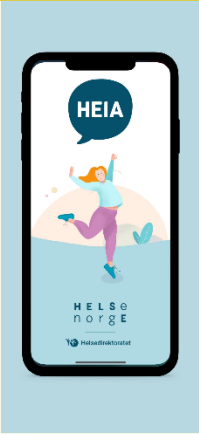
1. Landsdekkande tilbod	2. Om tilbodet	3. Meir kontaktinformasjon
4. <a href="#">Kompasset - Blå kors</a>	5. Gratis terapi og rettleiing til personar mellom 13 og 35 år som har vakse opp med føresette eller søsken med rusproblem. Tilbyr terapi på nett, for dei som ikkje bur ved kontorstad til Blå kors	6. 22032740
7. <a href="#">Rådgjeving om eteforstyrning (ROS)</a>	8. Senteret gir tilbod til personar som treng å snakke med nokon, når forholdet til mat, kropp, vekt og trening har vorte ei belastning i kvardagen.	9. 94817818
10. <a href="#">Nok - Kompetansesenter seksuelle overgrep</a>	11. Personar som har vore utsette for seksuelle overgrep eller deira pårørande kan få hjelp.	12. <a href="#">Bergen Sunnhordland, Hardanger, Voss</a> 13. 14. <a href="#">Sogn og Fjordane</a>
15. <a href="#">Amathea</a>	16. Abort/graviditet – ei gratis helseteneste for dei som har behov for å snakke om desse tema.	17. 90659060 (Landsdekkande) 18. 19. <a href="#">Bergen</a>

20. <a href="#">Leve.no</a> 21. 22. <a href="#">Ung Leve</a>	23. Ein partipolitisk uavhengig, medlemsbasert organisasjon for og med unge med etterlatte og berørte ved sjølv-mord.	24. <a href="#">avd. Sogn og Fjordane</a> 25. 26. <a href="#">avd. Hordaland</a>
27. <a href="#">Alternativ til vold - ATV</a>	28. Er eit behandlings- og kompetansesenter på vald, med særleg vekt på nære relasjonar. Tilbod både til utøvarar av vald og personar som er utsett for vald, både ungdom og vaksne.	29. Landsdekkande telefon: 30. 22401110 31. 32. Lokalkontor: 33. <a href="#">Bergen</a>
34. <a href="#">Støttesenter for kriminalitetsutsette</a>	35. •informasjon og rettleiing om det å melda 36. •støtte heile vegen frå politimelding til saka er avgjort 37. •vitnestøtte før, under og etter ei eventuell rettssak 38. •hjelp til å søkja valdserstatning (valdsoffererstatning)	39. 80040008
40. <a href="#">Tvangsekteskap</a>	41. Tvangsekteskap er ulovleg i Noreg. I Bergen finst fleire stader å søkja hjelp dersom du eller nokon du kjenner fryktar å bli utsett for tvangsekteskap eller annan sosial kontroll. Ved akutt behov for hjelp, kontakt politiet på tlf 02800 eller 112	42.

## Hjelpetelefonar og ressursar til sjølvhjelp

Ressursar	Skildring	Kontaktinformasjon
<a href="#">By-psykologane</a>	Samleside med sjølvhjelp for ei rekke psykologiske problem. Tilbyr hjelp også til dei som ikkje ser seg råd til behandling hjå psykolog.	
<a href="#">Tankevirus-kurs</a>	Mange unge slit med negative tankar som kan vere vanskelege å bli kvitt. Vestland fylkeskommune arrangerer saman med Frisklivssentralen i Bergen eit digitalt og anonymt meistringskurs for ungdom som vil bli	Ingunn Olaug Wik Djønne <a href="#">Send e-post</a>  Tonje Kirkebøen Sletteemo <a href="#">Send e-post</a>

	meir merksam på egne tankar – såkalla tankevirus.	
<a href="#">Tankevirus - Appen</a>	Videoapp- kvar morgon får du ein video som skal gjere at du grublar mindre og får ei betre psykisk helse.	
<a href="#">Ung.no</a>	Ung.no er det offentlege sin informasjonskanal for ungdom. Gjer informasjon om rettar, moglegheiter og pliktar. Rettleiing, sjølvhjelpsverktøy.	<a href="#">Sjølvhjelpsverktøy</a>
<a href="#">Mental Helse</a>	Tilbyr ulike hjelpetelefonar for alle som ynskjer å snakka eller skriva om livets utfordringar. Gir informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbod. Pårørande eller andre som er bekymra for nokon kan nytta seg av tilbodet. Dei har teieplikt og du kan vere anonym.	<a href="#">Hjelpetelefonen</a> <a href="#">Arbeidslivstelefonen</a> <a href="#">Sidetmedord</a> <a href="#">(mentalhelse.no)</a>
	Ei gratis og døgnopen telefoneneste for alle som treng nokon å snakka med. Du kan vere anonym og dei har teieplikt. Telefonen er open alle dagar, året rundt, også på raude dagar. Hjelpetelefonen blir drive av Mental helse som er ein medlemsorganisasjon for alle menneskje med psykiske helseproblem, pårørande og andre interesserte.	116 123
	Kirkens SOS tek imot meldingar og telefonar heile døgnet, frå menneske som treng nokon å snakka med.	22400040 <a href="#">Kirkens SOS Bjørgvin</a>
	Chat for deg som er mellom 18 og 36 år, som ynskjer nokon å snakke med, heilt anonymt. Nettside med oversikt over ulike tips og råd for psykisk helse.	<a href="https://ny.mentalhelseungdom.no/">https://ny.mentalhelseungdom.no/</a> <a href="https://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/">https://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/</a>
 <a href="https://hfsm.no/">https://hfsm.no/</a>	Det er gratis å ringe, og den som ringer kan vere anonym.	80057000 Ope heile døgnet.
	Tale har eit mål om å vera med å auka den psykiske helsa til norsk ungdom.  "Me kan ikkje forventa at ungdommar skal oppsøkja vaksne på støvete kontor. Me må møte ungdommane der dei er, tilpassa språket vårt til	<a href="https://helsesista.no/">https://helsesista.no/</a>

	dei me snakkar med, og jobba for å skapa nærleik i digital kommunikasjon”.	
<a href="#">Bergen kommune - Førebygging av sjølvskading og sjølvskading hjå barn og unge.</a>	Barn og unge trenger å kunne dele vankelege tankar med trygge vaksne - også når dei har sjølvskadingstankar. “Livet på timeplanen” er ein ressurside rettet mot deg som har barn i skulen og for tilsette i skulen. Informasjonen i denne innbyggerhjelpen er henta frå denne <a href="#">ressurssida</a> .	
<a href="#">Førebygging av sjølvskading og sjølvskading</a>	UDIR: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressursar til førebygging av sjølvskading og sjølvskading.</li> <li>- Tverrfagleg samarbeid om elevar i faresona</li> <li>- Råd til skoleleiar i arbeid med beredskapsplanar</li> <li>- Rettleiar – kommunens førebygging av sjølvskading og sjølvskading</li> <li>- Rettleiar. Psykososiale tiltak med kriser</li> </ul> Rettleiar – ivareta dei etterlatne	
<a href="#">Barneombudet</a>	Barneombudet	Benytt kontaktskjema <a href="#">Kontakt oss – Barneombudet</a>
<a href="#">Livet på timeplanen</a>	Oversikt over kurs, rettleiarar, ressursider, filmar og publikasjonar	
	App som gjer det mogleg for deg å endre vanar og få ein sunnare kvardag. Appen gjer deg daglege heiarop og nyttige triks.	<a href="https://www.helsenorge.no/lev/">https://www.helsenorge.no/lev/</a>
<a href="#">Korus</a>	Har du behov for meir kunnskap om utfordringar knytta til rus, tidleg innsats, folkehelse og førebygging? Her finn du informasjon, inspirasjon, rettleiing og verktøy du kan bruke i jobben din.	
<a href="#">NRK- skole- undervisningsopplegg</a>	Her finn du gode tips til undervisningsopplegg frå 1- 4 trinn, 5- 7 trinn, 8- 10 trinn, og VGS.	

## Økonomi/regelverk/retningslinjar

43.	44.	45.
46. <a href="#">Jussformidlingen</a>	47. Tilbyr gratis rettshjelp og juridisk bistand til privatpersonar. Kan senda sak via kontaktskjema på nett eller ved å ringja telefonnummer	48. 55 58 96 00
49. <a href="#">Bergen Uavhengige Sosialretteiing</a>	50. Gratis rettleiingsteneste for å hjelpe personar å finne fram til ulike offentlege hjelpetiltak, samt hjelp med utforming av søknader og klager.	51. 55 58 78 02
52. <a href="#">Sosiale tenester og rettleiing</a>	53. Kontakt og rettleiing i forhold til økonomisk sosialhjelp, bustad i naudsituasjon, rettleiing om økonomi og gjeld, etc	54. 55 55 33 33
55. <a href="#">Gratis økonomirettleing</a>	56. Studentar ved NHH (Norges handelshøgskule) tilbyr gratis økonomirettleing til privatpersonar.	57. 55 95 90 00



## Hjelpetiltak knytt til arbeidsliv

NAV arbeidsgivarlos

Arbeidsgiverlosen har særskilt kompetanse på psykisk helse og arbeid. Losen skal være en støtte til arbeidsgivere der målet er å hindre medarbeidere i å falle ut av arbeid, og inkludere nye medarbeidere. Arbeidsgiverlosen er tilknyttet NAV Arbeidslivssenter Vestland.

<https://www.nav.no/no/lokalt/vestland/nav-arbeidslivssenter-vestland/lokal-informasjon/kva-kan-nav-arbeidslivssenter-hjelpe-med>

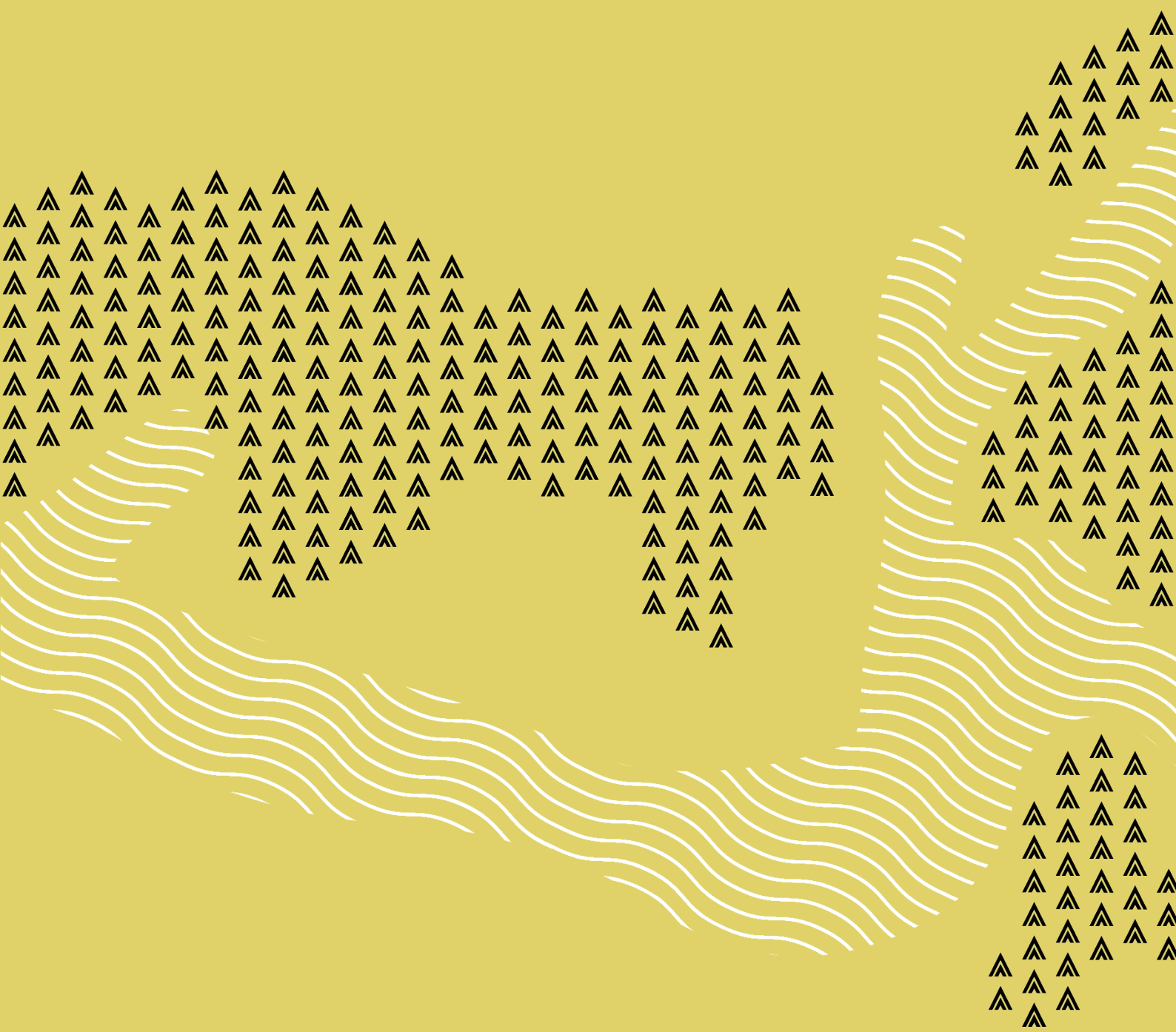
Tlf. 55 55 33 36

### **Akan – Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengnadsproblematikk**

Akan sitt mål er å sette leiarar og medarbeidarar i stand til å førebyggje og handtere problematisk bruk av alkohol, legemiddel og spel.

Tlf. 22 40 28 00, [akan@akan.no](mailto:akan@akan.no)

**KA NO** – Nav Bergenhus – Prosjekt for ungdom opp til 24 år som fell ut av skule/arbeidsliv.



[vestlandfylke.no](http://vestlandfylke.no)