



På tide med

barne-

Øfttet



Foto: iStock

På tide med **barneløftet**

Mer enn 150.000 barn har nedsatt funksjonsevne på grunn av psykiske vansker her i landet. Rundt halvparten trenger behandling: 70.000 barn – i alderen tre til 18 år. Antallet tilsvarer innbyggertallet i Kristiansand. Det er på tide å få tallet ned.

Det er på tide med barneløftet.

Hva skal til for å legge til rette for god psykisk helse blant barn og unge? Det er et stort spørsmål med et omfattende svar. Det må skje der barna oppholder seg til daglig; hjemme, i barnehagen og på skolen.

Psykiske lidelser og vansker fører til mistriivsel, lærevansker og funksjonsproblemer og kan få store konsekvenser for den enkeltes liv. Men kommer vi tidlig inn med gode tiltak, kan vi unngå de første



skrittene mot skjevutvikling som får alvorlige følger langt inn i voksenlivet

Politikere er fortrolige med kunnskapsløft og kulturløft. Nå er tiden overmoden for et barneløft.

Hvordan? Ved å gi alle mennesker som arbeider med barn offentlig tilbud om støtte og veiledning og tilgjengelig fagkunnskap. Voksenpersoner rundt barna må kunne gjenkjenne et sårbart barn, og gi hjelp. Det betyr at kommunene der barna faktisk bor må tilsette fagfolk som kan akkurat det, og som kan arbeide tverrfaglig med alle instanser som har ansvar for barn.

Ingen skal behøve å tvile på hva man skal gjøre, om man oppdager et særlig sårbart barn. I dag sier åtte av ti lærere at de har kjent dette behovet. Det vil f.eks. være fornuftig å gi barn «gymtimer» for tanker og følelser også, ikke bare for muskler og skjelett. Dessuten er det for mange barn som faller mellom alle stoler i tjenesteapparatet. Vi mener helhetlige og koordinerte regelverk er en forutsetning for å gi barn i Norge god hjelp.



Det kalles forebygging i det tørre byråkratiske språket. Sammenhengen mellom psykiske vansker og læringsvansker er godt dokumentert. Vi kaller det å sikre at unger kommer seg gjennom oppvekst og skolegang. I Norge skal vi ha en nullvisjon for å droppe ut av skolen. Utdanning er billetten til et velfungerende liv. Jo dårligere fysisk og psykisk helse unge har, jo større sannsynlighet er det for å falle fra i videregående.

Les eksemplene i dette heftet. Det skjer mye godt arbeid i mange kommuner. Men postadressen må ikke bestemmes om barna blir sett og får hjelp. De er vår fremtid, og det viktigste i verden!

Tor Levin Hofgaard
President i Norsk psykologforening

Psykiske lidelser

Betegnelsen psykiske lidelser brukes bare når bestemte diagnostiske kriterier er oppfylt.

Psykiske lidelser omfatter alt fra enkle fobier og lettere angst og depresjonslidelser, til omfattende og alvorlige tilstander som schizofreni.



Felles for alle psykiske lidelser er at de påvirker tanker, følelser, atferd, væremåte og omgang med andre. Ofte, men ikke alltid, medfører psykiske lidelser høyere belastning enn psykiske plager. Psykiske lidelser registreres av erfarne klinikere og/eller ved hjelp av et strukturert klinisk intervju, der man forsøker å avgjøre så sikkert som mulig om de ulike diagnosekriteriene er oppfylt.

- Åtte av ti lærere har opplevd å ha elever med psykiske vansker. Halvparten mente at de manglet kompetanse til å følge opp
- 15–20 prosent av barn mellom tre og 18 år har nedsatt funksjon på grunn av symptomer på psykiske lidelser som angst, depresjon og atferdsforstyrrelser (1–4)
 - Cirka halvparten (åtte prosent) av disse, det vil si om lag 70 000 barn, har så alvorlige symptomer at det tilfredsstillende kravene til en psykiatrisk diagnose. De aller fleste av disse trenger behandling
- Norske studier tyder på at 15–20 prosent av ungdom har betydelige symptomer på depresjon
- Helsestasjon, barnehage og skole er sentrale arenaer hvor det kan arbeides med universelle, grupperettede, familierettede og individuelt rettede tiltak



Foto: iStock

Psykiske plager og lidelser i barne- og ungdomsårene øker risikoen for:

- Frafall i skolen
- Løse tilknytning til arbeidsmarkedet
- Vansker i nære relasjoner
- Økonomiske vansker
- Dårlig psykisk og fysisk helse senere i livet
- Rusmisbruk



Foto: iStock

Samspill mellom **psykososiale** og **biologiske** (genetiske) faktorer

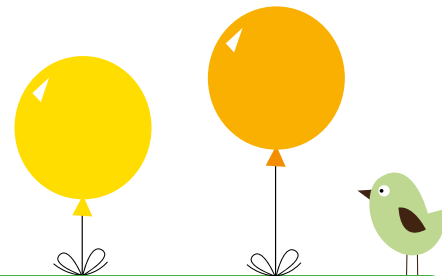
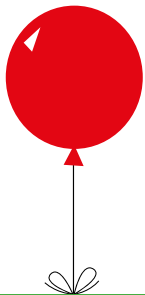
Psykososiale og biologiske (genetiske) risikofaktorer for psykiske vansker blant barn og unge virker i et samspill. Sentrale risikofaktorer er:

- Vansker på skolen
- Mobbing
- Sosial isolasjon
- Foreldrekonflikt/skilsmiss
- Psykiske vansker, rusmisbruk, mishandling og overgrep i familien
- Flyktninger og innvandrere med traumatiske opplevelser og/eller utfordringer knyttet til det å etablere seg i nytt land og ny kultur
- Biologisk (genetisk) risiko: for eksempel vanskelig temperament, somatisk sykdom og utviklingsforstyrrelser



Eksempler på
GODE TILTAK

Satsset på psykisk helse og vant



Fjell kommune utenfor Bergen satser målbevisst på barn og unges psykiske helse. Det har gitt håndfaste resultater.

Rådmann Steinar Nesse mener det har skjedd noe med barn og unge i kommunen. Han merker det når han er på skolebesøk:

– Det er mindre uro, mindre kaos. Lærerne forteller om det samme, sier han. For noen år siden bestemte kommunen seg for å gjøre noe for å forbedre barn og unges i psykiske helse. Det måtte skje der barna oppholder seg til daglig; i barnehager og på skoler. Der bistår psykologer med å utvikle barnas sosiale ferdigheter og skape et godt lærings- og oppvekstmiljø.

Det viktigste for læring er relasjonen mellom lærer og elev, og mellom elevene. Det pedagogiske personalet gjør jobben, psykologene veileder, sier psykolog Niels Rasmussen.

Rådmann Nesse mener en av kommunens mest sentrale oppgaver er å hjelpe folk fra utdanning til arbeid.

– Å sørge for at alle kommer seg gjennom og har utbytte av skolegangen, er noe av det viktigste vi kan gjøre. Det er inngangsbilletten til å klare seg best mulig i samfunnet, og det beste vi kan gjøre for å forebygge psykiske lidelser, sier han.



LES MER

Styrker det psykologiske immunforsvaret

Hvordan fremme god psykisk helse hos de minste barna? Det er spørsmålet når 400 barnehageansatte i Lørenskog låner øret til kommunepsykologene Brita Strømme og Kjersti Hildonen.

Foran fugleberget av tilhørere holder de foredrag om Trygghets sirkelen, som illustrerer barnets grunnleggende behov for trygghet: Foreldrene og andre nære omsorgspersoner er basen som barn beveger seg ut ifra og tilbake til. Pjokken som setter viltert avgårde mot duene i parken, gjør det med forvisning om at det finnes en havn han kan vende tilbake til om det blir for tøft der ute i den store verden. Når han skvetter og snubler idet duene tar til vingene, vet han at noen er der for ham. Det gir ham mot til å fortsette å utforske omgivelsene.



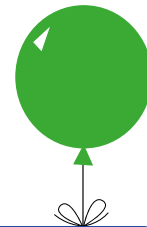
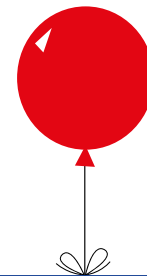
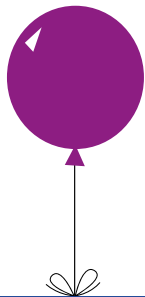
– Trygge barn har et sterkere psykologisk immunforsvar. Derfor er det viktig at vi får spredd kompetanse om hva som bygger trygghet til faggrupper som omgås barn til daglig, sier de to kommunepsykologene.

De mener barnehagene har en nøkkelrolle i å fremme god psykisk helse. Nærmere 95 prosent av norske fireåringer går i barnehage. De ansatte kan være i kontakt med barna så mye som en tredel av døgnet. De ser dem i samspill med andre barn og møter pårørende. Det mener barnehagene er en av de aller viktigste arenaene for å forebygge psykiske lidelser.



LES MER

Gymtime for tanker og følelser



Helse handler ikke bare om grønnsaker og gym. Også om hvordan vi har det i hodet, hjertet og magen.

Elevene Sigurd Røgeberg Magelssen og Aurora Lind Christiansen ved Nøtterøy videregående skole mener god psykisk helse er en viktig byggestein i skolemiljøet, og at temaet fortjener større plass i undervisningen.

– Vi må gjøre skolen til et godt sted å være uavhengig om man gjør det supert i alle fag. Da vil færre droppe, ut, sier de.

De merker presset: De skal se bra ut, ha toppkarakterer og bømtevis med venner. Men ingen kan ha det slik hele tiden. En torsdag i mars er de blant nærmere

200 elever i skolekantina. Kommunepsykolog Anne-Kristin Imenes leder en økt om hva man kan gjøre for å styrke den mentale helsa.

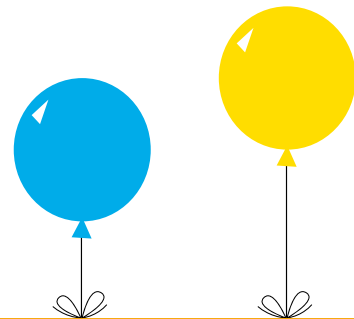
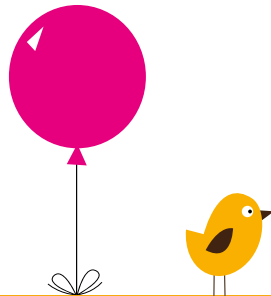
Hun forteller om de vanligste psykiske lidelsene; om angst og depresjon og alle kravene ungdom strever med å leve opp til. Om hvor vanlig det er å baksnakke seg selv, plukke ut den ene tingen vi ikke får til ett hundre prosent, og la den overskygge alt som er bra. Resultatet blir grubling og mørke tanker. Imenes lærer bort teknikker for å rydde opp i kaoset.

– Helse handler om hele mennesket. Da er det viktig at vi også lærer om tanker, følelser, hvordan og hvorfor vi reagerer på menneskene rundt oss, sier Anne-Kristin Imenes.



LES MER

Klassen, ikke elevene



Ski kommune: En lærer tar kontakt med kommunepsykologen fordi hun tror tre av guttene i klassen har ADHD. En varsellampe blinker: Tre i samme klasse? Kanskje det er miljøet og ikke elevene det er noe galt med?

Fremfor å begynne med utredning og behandling, inviterer psykologen seg selv til klasserommet. Etter kort tid blir det tydelig at det er mye som kan forklare at barna strever på skolen. Klassen har byttet kontaktlærer fem ganger i løpet av seks år. Muligheten for å bygge klassekultur har derfor vært små. Det blir systematisk jobbet med kulturen i klassen, med å gi barna mer ros og mindre kjeft. Læreren involverer barna både ved å snakke med dem og ved å lage spørreundersøkelser om klassemiljø.

Etter noen måneder er uroen mye mindre. To av guttene har ikke lenger symptomer på ADHD. Læreren kan fortelle om positive ringvirkninger som mindre mobbing, utestenging og mistriksel. Blant lærerne oppstår det diskusjoner om eget bidrag i håndtering av vanskelige situasjoner.

Det blir satt av tid til å forstå uro som et uttrykk for et miljøproblem og ikke utelukkende noe som finnes inni enkelte barn. I tillegg snakker de om hvordan klassekultur er med på å bestemme atferd.

Ledelsen inviterer til diskusjonsgrupper om utfordringer ved selve skole-systemet, og hva som skal til for å få en bedre fungerende skole.



LES MER

Sats på barnehagen

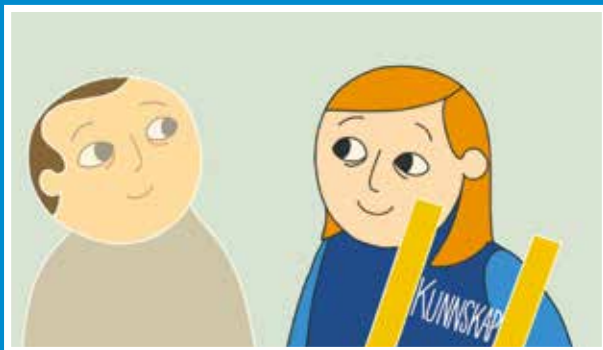
Norge er et land med beskjedne klasseskiller – så sant vi ikke snakker om helsa vår.

Hver dag holdes barn i Norge utenfor på grunn av fattigdom; utenfor aktiviteter med andre barn, utenfor fellesskap som de fleste av oss tar for gitt. Sosioøkonomisk ulikhet går på helsa løs. Folkehelseinstituttet dokumenterer at 15–20 prosent av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer. Fattigdomsproblematikk en del av bakteppet.

Men – forskning viser at gode barnehager bygger opp det fattigdommen river ned: At barnehagen styrker kognitiv utvikling, bedrer sosial og emosjonell mestring, skoleprestasjoner og dermed reduserer sosial ulikhet.



Foto: iStock



Bilde fra filmen «Psykolog når du trenger det»

Psykolog når du trenger det:

Det finnes en løsning på Norges største og dyreste folkehelseproblem. Men foreløpig har ikke myndighetene våre fått løsningen på plass. Når skal det skje?



SE FILMEN HER



Norsk Psykologforening
Pb 419 Sentrum, 0103 Oslo
Besøksadresse: Kirkegata 2
Tlf: +47 23 10 31 30
E-post: nppost@psykologforeningen.no
www.psykologforeningen.no