Veileder i psykisk helse - et verktøy for de som jobber med ungdom i skole eller bedrift

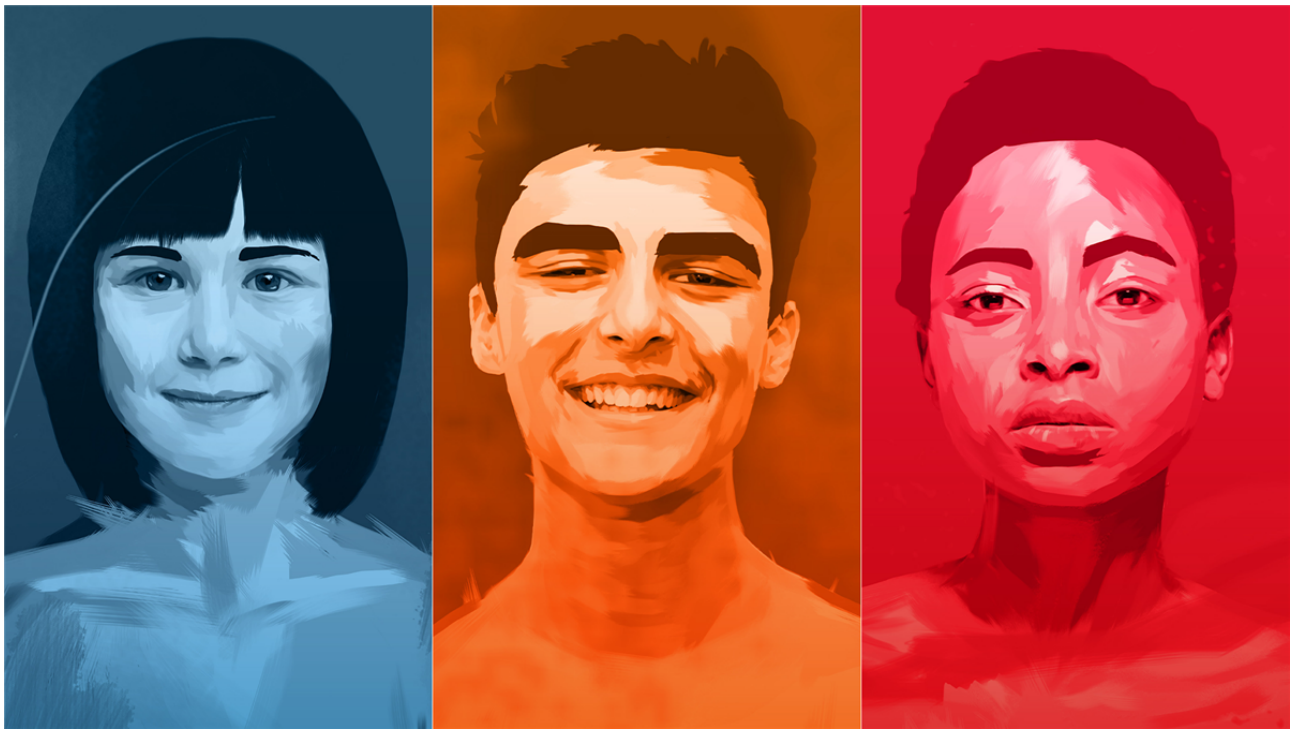

Foto: Agder fylkeskommune

En tverrfaglig arbeidsgruppe ved sentraladministrasjonen i Agder fylkeskommune har samarbeidet om innhold samt hentet inspirasjon og brukt bilder fra heftene “Ser du meg” og “Jeg er verdifull”, utviklet i Aust-Agder fylkeskommune i 2017. I tillegg er faglig innhold også hentet fra Trøndelag sin Veileder i psykisk helse og læring. Takk for deling!

Overgangen fra grunnskole til videregående skole og videre ut til opplæring i arbeidslivet, vil medføre endringer som for enkelte kan by på store utfordringer.

Møter man ungdommen med forståelse og trygghet vil det gjøre overgangene lettere. I denne veilederen ønsker vi å gi deg verktøy på veien for å skape gode og trygge relasjoner, inkluderende læresituasjoner og opprettholde god psykisk helse for alle. Du kan utgjøre en forskjell!

Innholdsfortegnelse

1Bakgrunn for veilederen

2Hva er psykisk helse?

3Helsefremmende faktorer grunnleggende for psykisk helse

4Den gode relasjonen

5Den viktige samtalen

6Ungdomshjernen

7Mangfold

8Den stille ungdommen

9Mobbing og utestenging

10Stress

11Ensomhet

12Bekymringsfullt fravær

13Angst

14Tristhet og depresjon

15Selvmordstanker

16Selvskading

17Spiseforstyrrelser

18Ungdom og rus

19ADHD, konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker

20Traumer

21Opplæring i bedrift- for faglig ledere og instruktører

22Opplæring i skole - for foresatte og voksne som arbeider i skolen

23Hjelpetelefoner og nettressurser

24Oppvekstombudet i Agder

1 Bakgrunn for veilederen

Psykisk helse handler om glede, humor, kjærlighet samt å mestre livsbelastninger og utfordringer. Det handler ikke om å være syk eller frisk, men å ha gode verktøy for å håndtere livet. Ungdomstiden er en spennende og utfordrende periode fylt med forandringer og nye opplevelser. Ungdommene utforsker identitet, bygger relasjoner og møter både små og store utfordringer.

I møte med ungdom vil du som voksen oppleve en aldersgruppe som bringer med seg nye innspill og perspektiver, kunnskap og mye liv. Samtidig kan ungdommer være usikre og preget av fysiske, emosjonelle og sosiale endringer. Gjennom utforskning av sin identitet blir de mer selvstendige og tar etter hvert større ansvar for egne handlinger og liv. Dette heftet er ment som verktøy og kunnskapsgrunnlag for å kunne forstå og støtte ungdommen på vei til voksenlivet.

2 Hva er psykisk helse?

Foto: Agder fylkeskommune

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler like mye om glede, humor og kjærlighet som det å mestre livsbelastninger. Det handler ikke om å være enten syk eller frisk, men å kunne håndtere livet. De fleste barn og unge har det bra, trives og opplever god psykisk helse. Likevel er det ungdommer som opplever sitt liv så utfordrende at det påvirker deres læringsprosess negativt.

Utfordringer knyttet til psykisk helse kan føre til mangel på konsentrasjon og svekket evne til å utføre læringsrelaterte oppgaver. Voksne som ivaretar og tilrettelegger for ungdommen basert på kunnskap og forståelse kan gjøre en stor forskjell. Det å snakke sammen er vesentlig for å etablere trygghet og øke forståelsen for den enkelte. Det kan også være med på å bygge opp motivasjon.

Selv om du får kunnskap om diagnoser, ønsker vi at du tar utgangspunkt i ressurser og mestring hos den enkelte, ikke symptomene og diagnosene.

Kommunikasjon er derfor et av de viktigste verktøyene du som jobber med ungdom har. Det å sette ord på ting som er vanskelig og tørre å være direkte kan av og til være ubehagelig. Likevel mener vi at tydelighet og varme kan være med på å skape en god relasjon.

3 Helsefremmende faktorer grunnleggende for psykisk helse

Arne Holte, professor i helsepsykologi, beskriver syv psykisk helsefremmende faktorer som bør ligge til grunn for alle planer om å fremme god psykisk helse og forebygge psykiske lidelser hos barn og unge.

- Identitet og selvrespekt – følelsen av å være noen og, være verdt noe.
- Mening i livet – følelsen av å være del av noe som er større enn en selv, at det er noen som trenger en.
- Mestring – følelsen av at man duger til noe.
- Tilhørighet – følelsen av å tilhøre noe/noen og høre hjemme et sted.
- Trygghet – kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd.
- Sosial støtte – noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs.
- Sosialt nettverk – noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap.

Mange unge og voksne glemmer noen helt grunnleggende elementer for god psykisk helse. For at de 7 punktene til Arne Holte skal fungere godt må kroppens behov for søvn, ernæring og fysisk aktivitet være innfridd. En høy andel i befolkningen sover mindre enn anbefalt, blant annet på grunn av skjermbruk. En andel nordmenn spiser ikke i tråd med kostanbefalingene slik at kroppen og hjernen ikke får de stoffene som trengs. Fysisk aktivitet omtales som “verdens beste medisin” og har vist i tilfeller å virke like godt mot depresjon som tradisjonelle depresjonsmedisiner. Dette betyr at hver enkelt av oss hver dag kan gjøre en god innsats for å få god psykisk helse med gode hverdagsrutiner for måltider, aktivitet og søvn.

4 Den gode relasjonen

Gode relasjoner og trygge fellesskap er fundamentale faktorer for trivsel, læring, helse og livsmestring hos oss mennesker. Vi har alle et grunnleggende behov for å føle oss gode nok, samt ha trygghet om å være inkludert i ulike fellesskap.

Gode relasjoner bygges gjennom opplevelsen av å bli møtt med forståelse og vennlighet. Verdens lengste studie på hva som skaper gode liv peker på at det å bli sett, møtt og forstått er enormt viktig for alle mennesker, uavhengig av alder og livssituasjon. (Schulz, M. & Waldinger, R. (2025). *The good life and how to live it: Lessons from the world's longest study of happiness.* Rider & Co)

Viktige elementer for ungdommen i en god relasjon er å oppleve anerkjennelse, bli tatt på alvor og å ha/oppleve autonomi. Voksne som møter ungdom ut fra disse prinsippene, oppleves raskere som trygge og tillitsfulle. Når voksne opplever manglende forståelse for ungdommens valg eller handlinger kan en god porsjon nysgjerrighet for å øke denne forståelsen være et magisk verktøy.

For å lykkes med å fremme gode og trygge relasjoner er det viktig å møte ungdommen der ungdommen er. Vi må alltid ta utgangspunkt i at ungdommen gjør så godt hen kan, ut fra de aktuelle forutsetninger vedkommende har.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Stille åpne spørsmål.
- Vær nysgjerrig og genuint interessert i hva som ligger bak "fasaden" til ungdommen.
- Lytte, utforske og være der. Den vi lytter til har ikke alltid behov for en løsning eller gode råd. Dette må vi huske på. En rask avklaring med spørsmålet; *"hva kan jeg gjøre for deg?"* eller *"hva har du behov for?"* kan hjelpe oss til å bli klokere på hvorvidt ungdommen bare trenger å bli lyttet til, eller om vedkommende også ønsker råd og veiledning.
- Erkjenne at du ofte ikke kan løse ungdommens problemer, men lytte, støtte og eventuelt veilede hen til å ta tak i det som er vanskelig.
- Vis at du har tro på, støtter og heier på ungdommen. Særlig i perioder hvor ting er ekstra vanskelig

5 Den viktige samtalen

Foto: Agder fylkeskommune

Det hender at vi blir bekymret for ungdommer som er under opplæring, enten det er i skole eller i bedrift. Kanskje har de mye fravær, virker slitne eller triste, eller endrer atferd. Når du er bekymret, er det viktig å ta initiativ til en samtale, uttrykke bekymringen din på en tydelig og omsorgsfull måte, og vise at du ønsker å støtte dem.

Husk på at ungdom er i utvikling. Det å møte dem med forståelse, tålmodighet og tydelighet kan gjøre en stor forskjell både i skole/arbeidshverdag og livet deres for øvrig.

Tips til hvordan du som voksen kan gjennomføre samtalen:

Forberedelse:

- Samle informasjon: Snakk med kollegaer eller andre som kjenner ungdommen. Deler de din bekymring?
- Tydeliggjør hensikten: Hva ønsker du å finne ut av? Hvordan kan du spørre på en god måte?
- Forbered deg på ulike reaksjoner: Hvordan vil du møte stillhet, avvisning eller sterke følelser?
- Sett av god tid til å gjennomføre samtalen: Dersom ungdommen ønsker å dele/prate er det godt å vite at man har tid til å lytte ferdig.

Gjennomføring:

- Inviter til samtale på en rolig og uformell måte, eks.: *"Jeg ønsker å snakke litt med deg i en egen samtale, slik vi pleier med alle. Det hadde vært fint å høre hvordan du har det for tiden, både her på skolen, jobben og ellers".*

- Forklar hvorfor du er bekymret, og vær konkret, eks.: *"Vi har lagt merke til at du har hatt en del fravær i det siste uten å gi beskjed. Vi lurer på hvordan du har det, og om det er noe vi kan gjøre for å hjelpe."*
- Gi rom for refleksjon.: Unngå ja/nei-spørsmål og bruk åpne formuleringer, eks: *"Hvordan opplever du arbeidsdagen?" eller "Er det noe spesielt som gjør det vanskelig å møte opp?"*
- Tål litt stillhet, gi ungdommen mulighet og rom til å tenke og svare.
- Bruk speiling for å vise forståelse, eks.: *"Jeg ser at dette er vanskelig å snakke om…"* eller *"Hvis jeg forstår deg riktig, så opplever du at du ikke mestrer arbeidsoppgavene dine?"*

Hvis ungdommen avviser bekymringen:

- Respekter svaret, men uttrykk at du fortsatt er bekymret hvis det er tilfelle.
- Avslutt med å holde døren åpen: *“Jeg forstår, men hvis du noen gang ønsker å snakke, er jeg her.”*
- Følg opp på et senere tidspunkt hvis bekymringen vedvarer.

Hvis ungdommen bekrefter bekymringen:

- Vis støtte og empati: La ungdommen dele i sitt tempo.
- Avklar veien videre sammen: Hva ønsker ungdommen at du skal gjøre med informasjonen?
- Sett realistiske tiltak: Små justeringer kan utgjøre en stor forskjell i trivsel og mestring.
- Husk at du har et ansvar: Dersom det er fare for liv og helse, må du handle. Drøft gjerne anonymt med PPT eller andre hjelpeinstanser hvis du er usikker.

Etter samtalen:

- Kjenn til rutiner på arbeidsplassen: Hvem kan du kontakte for støtte?
- Søk råd og veiledning: Du står ikke alene – involver aktuelle kollegaer på, eller i forlengelse av, din arbeidsplass, PPT, NAV eller andre relevante instanser ved behov.
- Tilpass oppfølgingen: Noen ungdommer trenger hyppigere støtte, mens andre ønsker mer selvstendighet.

6 Ungdomshjernen

I ungdomstiden skjer det store endringer i hjernen. Dette gir mange muligheter, men fører også til sårbarhet. Hjernen fortsetter å utvikle seg, og det gjør at ungdommer kan lære raskt. Det foregår en effektivisering hvor nettverk som ikke er i bruk lengre fjernes, og nettverk som brukes styrkes. Ungdomshjernen motiveres av det som er nytt og spennende. Pannelappen er den delen av hjernen som utvikles sist. I pannelappen sitter "fornuftssenteret vårt" og evne til å ta avgjørelser, analysere konsekvenser, sette i gang handlinger, stå imot impulser og regulere følelser. For noen ungdommer er denne delen først ferdigstilt i en alder av 25 år.

Ungdom kan være mer følelsesstyrt og impulsive. Organisering og planlegging kan være utfordrende. Noen ungdommer har vansker med å huske beskjeder, blir lett distrahert og har vansker med å bestemme seg. Det kan også være utfordrende å se langsiktige konsekvenser. Dette kan føre til at ungdommer tar sjanser og gjør impulsive valg, eller fremstår perfeksjonistiske fordi det er vanskelig å forstå hva som er "godt nok". Ungdom kan på bakgrunn av dette utviklingsstadiet ha et særlig behov for hjelp til å bryte store oppgaver ned i mindre deler og legge en realistisk plan for måloppnåelse.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Tilby vennlig veiledning ved behov, hvis ungdommen ønsker dette.
- Husk på at ungdommen er i en selvstendiggjørende fase av livet og ofte ikke interesserer seg i løsningsforslag fra voksne. Dette gjør det ekstra viktig å spørre ungdommen hva de har behov for når de kommer med utfordringer eller problemstillinger til oss voksne. Ønsker de hjelp til løsninger eller har de først og fremst et behov for å bli lyttet til?
- Ikke ta for gitt at ungdommen har naturlig motivasjon og evne til igangsetting eller egenledelse. Selv om motivasjonen uteblir kan ønsket om å bidra fortsatt være stort. I opplæringssituasjoner kan konkret veiledning til å sette i gang handlinger derfor være til stor hjelp.
- Gi ungdommen hjelp til å bryte ned store oppgaver i mindre deler. Dette er særlig viktig under opplæring, da store oppgaver kan bli for overveldende for noen.
- Hjelp ungdommen til å forstå hva som er "godt nok" på de ulike oppgaver hen får.
- Hjelp ungdommen med sortering og prioritering av hva som er mest viktig, hva som er mindre viktig og hva som kan vente eller velges bort.
- Vær tålmodig når ungdommen glemmer eller tar underlige valg. Husk at ungdommens fornuftssenter ikke er intakt og at distré ungdom er mer regelen enn unntaket.
- Still åpne reflekterende spørsmål til beslutninger ungdommen ønsker å ta. Eks.; *"hva ledet deg til denne beslutningen", "har du erfaring med å ta slike valg fra tidligere?"*, *"hvordan gikk det da?"*.
- Vær en tilgjengelig voksen. Hvis ungdommen er trygg på at de kan komme til deg ved behov, er dette ofte god hjelp i seg selv.

7 Mangfold

Mangfold refererer til variasjonen av mennesker med ulik bakgrunn og forutsetninger, inkludert kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, alder, etnisitet og religion. Det er viktig å huske at mangfold har flere lag, hvor mye er skjult for det blotte øyet, som ferdigheter, verdier, holdninger og livserfaringer. Disse faktorene påvirker hvordan vi tenker, tolker og handler, og kan gi både muligheter og utfordringer på arbeidsplassen.

Hvorfor bør vi ha mangfold i skolene og på arbeidsplassen?

Mangfold er viktig fordi det gir rom for alle i samfunnet og kan frigjøre ressurser hos den enkelte. Virksomheter som utnytter mangfoldet, kan få et konkurransefortrinn ved å levere tjenester eller produkter som bedre møter brukernes behov. Offentlige virksomheter har ofte som mål å speile befolkningen. For at mangfold skal ha verdi, må det ledes på en bevisst og inkluderende måte.

Å skape en trygg kultur med rom for forskjellighet er avgjørende for godt samarbeid og for å utnytte potensialet i mangfoldet. Bruk tid på å bli kjent med ungdommen i opplæring, og gå foran som et godt eksempel ved å by på deg selv. Fremhev likheter som forener, samtidig som ulikheter møtes med anerkjennelse og respekt. Når vi blir tryggere på hverandre, kjennes forskjellene mindre viktige, og vi kan samarbeide bedre.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

Vær bevisst egne holdninger:

- Kommunikasjon påvirkes av tenkemåter og ubevisste holdninger. Vær bevisst på forutinntatthet og forsøk å snu usikkerhet til nysgjerrighet.
- Se ulike sider av en sak og vær nysgjerrig på andres perspektiver. Vurder hvordan din egen kultur oppfattes av andre.

Vær tydelig:

- Språk og ordvalg påvirker opplevelsen av fellesskap. Bruk inkluderende språk og vær oppmerksom på hvordan mangfold omtales.
- Tilpass kommunikasjonen etter ulike kommunikasjonsstiler og forventninger. Vær tydelig og unngå vaghet for å redusere misforståelser.
- Vær nysgjerrig, lyttende og åpen.
- Lytt aktivt for å forstå andres perspektiver. Gjengi det du hører for å sikre gjensidig forståelse.
- Still åpne spørsmål som inviterer til utdyping og forklaring. Dette øker potensialet for at ungdommen føler seg sett og inkludert.

Vær raus:

- Misforståelser kan oppstå, spesielt med kulturelle forskjeller og språklige utfordringer. Fokuser på hvordan dere håndterer uenighet og misforståelser.
- Unngå at sakskonflikt blir personkonflikt. Forsøk å legge følelser til side og fokuser på budskapet.

8 Den stille ungdommen

Foto: Agder fylkeskommune

Ungdom som er stille og tilbaketrukket kan ha ulike årsaker til sin adferd. Noen er naturlig mer sjenerte, introverte, eller strever med nedstemthet, engstelighet, eller lav selvfølelse. Andre kan ha opplevd mobbing, omsorgssvikt, traumer, eller ha manglende sosial kompetanse. Disse utfordringene kan gjøre det vanskelig å vurdere dem faglig og skape bekymring for deres velvære. Det er viktig å fange opp disse ungdommene tidlig og sette inn tiltak som gjør at de kan synliggjøres og mestre.

Den stille ungdommen kan fremstå som sosialt tilbaketrukket og tar lite initiativ til sosial samhandling. De kan være utfordrende å få i tale, passive og initiativløse eller de unngår situasjoner som medfører oppmerksomhet på seg selv.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Avklare årsaken til stillheten ved å ta initiativ til samtale med ungdommen. Det er du som voksen, lærer eller instruktør, som har hovedansvaret for relasjonen og må være den som tar initiativ.
- Se ungdommen og gi respons der det er naturlig, men respekter at hen ikke ønsker å bli satt i fokus foran andre.
- Jobb med relasjonen gjennom uformelle og formelle samtaler, vis at du ønsker å lytte, forstå og gi støtte. Hils hver gang dere møtes. Bruk "det gode blikket".
- Gi tid og la ungdommen bli trygg nok til å vise mer av seg selv.
- Skap trygghet ved å gjøre kolleger oppmerksomme på ungdommens utfordringer og jobb sammen for å skape et godt læringsmiljø.

- Tilrettelegge for gode vurderingssituasjoner og la hen øve på å eksponere stemmen sin ved å begrense antall tilhørere eller gi mulighet til å presentere alene.

9 Mobbing og utestenging

Mobbing utspiller seg i økende grad som utestenging, og forgår ofte ved nedlatende språkbruk og negativ kommunikasjon. Dette kan gjøres ved aktiv ekskludering fra deltagelse i aktiviteter og på sosiale medier, baksnakking, ryktespredning og negativt kroppsspråk.

Mobbingen kan starte i det små, for så å utvikle seg slik at ungdom til slutt opplever seg avvist. Det kan hindre opplevelsen av å høre til, hindre opplevelsen av å være en betydningsfull deltaker i fellesskapet og muligheten for medvirkning.

Et utrygt miljø og svak ledelse er risikofaktorer for at mobbing oppstår og får utvikle seg. Ønske om å øke egen status i ungdomsgjengen, kan være en grunn til at en gruppe ungdommer finner et offer/en utsatt. De som ønsker status og makt står for igangsettelsen, og de som er usikre på sin egen posisjon blir med på utestengingen for å sikre egen trygghet i gruppa.

Det er lett å forveksle mobbingen med at det har oppstått en konflikt. I utgangspunktet er det da kanskje ikke forskjell i maktposisjonen mellom den som mobber og den som blir mobbet. Her blir det sentralt å få tak i den enkeltes opplevelse. Dersom den ene parten opplever situasjonen som vanskelig, mens den andre ikke preges av det som foregår, tyder det på at det har oppstått en situasjon som må undersøkes nærmere, og at en må vurdere å sette inn tiltak som sikrer alle et trygt og godt miljø.

Mobbing og utestenging kan komme til uttrykk ved at ungdommen får økt fravær, blir mer nedstemt, og/eller mer tilbaketrukket. Mobbing trenger ikke å være av verbal art, det kan også komme til uttrykk som negativt kroppsspråk og “blikking”. Mobbing er et økende problem, og forebygging er vel så viktig som å jobbe med allerede etablert mobbing. Mobbing forekommer oftest ungdommene seg imellom, men noen ungdom opplever også mobbing fra voksne. Både mobbing mellom ungdom, og fra voksen til ungdom, defineres ut ifra offerets/den utsattes opplevelse, og ikke intensjonen til den som utøver mobbingen.

Mobbing fra voksen til ungdom skjer samtidig i et ubalansert maktforhold, som kan forsterke ungdommenes negative opplevelse. Ungdom som har sin opplæring i bedrift kan oppleve seg spesielt sårbare da de må forholde seg til eldre kolleger, forventninger om arbeidsinnsats og kanskje også en intern og ukjent kultur på arbeidsplassen.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Jobb aktivt med å skape gode arenaer for fellesskap, der ungdommene opplever tilhørighet til en gruppe. Dette fordrer en trygg og støttende relasjon mellom ungdom og voksen, og tydelig ledelse fra deg som voksen.
- Ved mistanke om mobbing og/eller utestenging, prat med den du tror blir utsatt. Forsøk å skap en god samtale der du formidler at du ser tegn til destruktive relasjoner.
- Gjør kollegaer oppmerksomme på situasjonen.
- Vær særlig oppmerksom i situasjoner der ungdommen kan utsettes for mobbing, for eksempel gruppearbeid, ustrukturerte læringssituasjoner, ved å utøve tydelig gruppeledelse.
- Oppmuntre ungdommen til å se etter positive relasjoner og søke mot disse.
- Ungdommen kan bli utsatt for utestenging hele døgnet gjennom sosiale media. Ha dialog med hjemmet for å hjelpe ungdommen til å skape trygghet.

- Sikre at den utsatte ungdommen får ivaretatt psykisk helse ved å tilby en kvalifisert samtalepartner.
- Det er viktig at ofre/utsatte for mobbing får klare tilbakemeldinger på at ansvaret ligger hos dem som utøver mobbingen, og at det ikke er deres skyld.

10 Stress

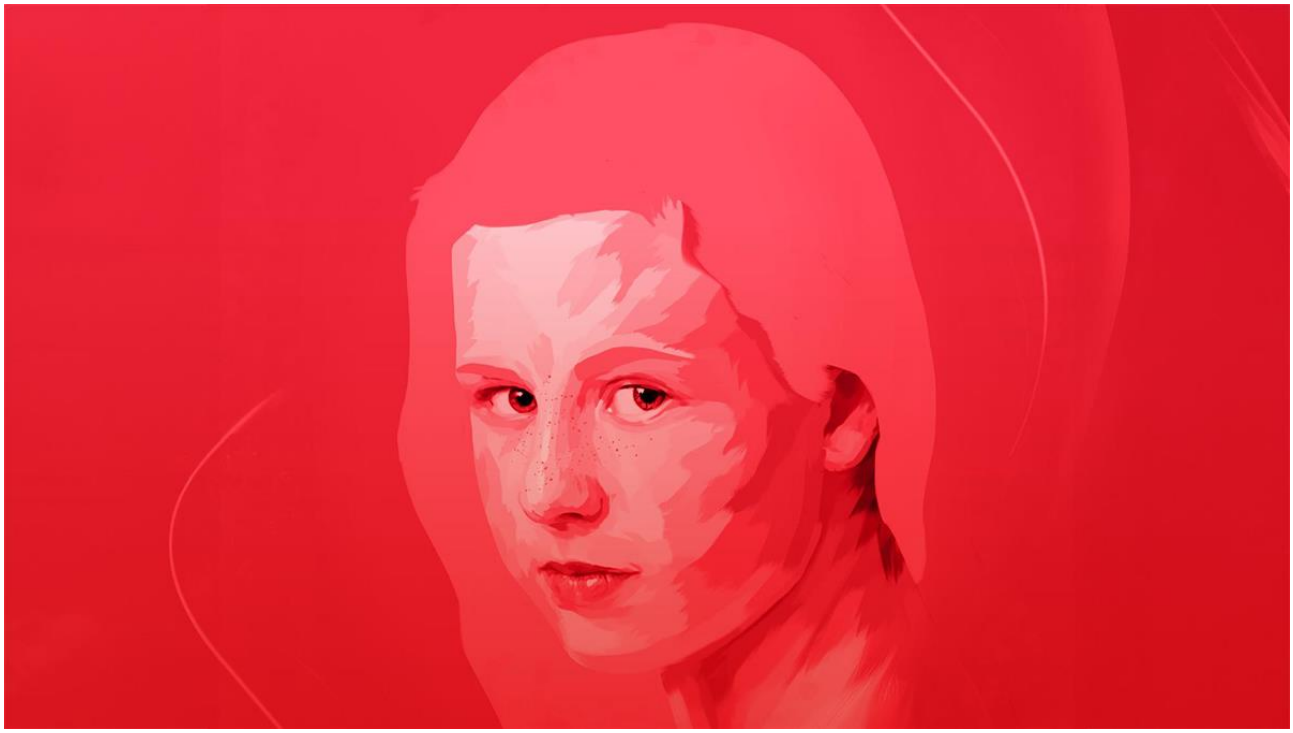

Foto: Agder fylkeskommune

Stress kan både være positivt og negativt. Positivt stress gir ekstra energi, økt fokus, og kan øke prestasjonsnivået. Negativt stress kan i verste fall være helsefarlig. Denne typen stress oppstår gjerne når det over tid er en tydelig ubalanse mellom de utfordringene en står overfor, og de ressursene en har til å håndtere situasjonen.

Det er individuelle forskjeller i hvordan vi opplever stress pga. ulik grad av sårbarhet. Det innebærer at noen er mer motstandsdyktige mot stress enn andre; de håndterer motgang bedre og påvirkes mindre av belastninger i livet. Graden av motstandsdyktighet påvirkes blant annet av individuelle forskjeller, forskjellige familieforhold og ulike sosiale ressurser. Det er viktigere å jobbe for å fremme motstandsdyktighet fremfor å dempe stress- og sårbarhetsfaktorer. En sårbar person med mange stressfaktorer i livet, kan unngå sykdom dersom personen har høy grad av motstandsdyktighet, dvs. har gode mestringsstrategier, støttende familie, eller er omgitt av positive sosiale omstendigheter.

I Ungdata, en nettbasert spørreundersøkelse rettet mot elever på ungdomstrinnet og i videregående er målet å få et bredt og oppdatert bilde av hvordan ungdom har det. I undersøkelsen måles stress/press på fire ulike områder i ungdoms hverdag, henholdsvis kroppspress, press knyttet til idrett, press om mange likes/følgere på SoMe og skolepress. Av disse områdene er det flest ungdommer som sier at de opplever mye press om å gjøre det bra på skolen.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Veilede i hva som er “godt nok” og hvordan strukturere hverdagen etter delmål og mer langsiktige mål.
- Hjelp ungdommen med sortering og prioritering av hva som er mest viktig, hva som er mindre viktig og hva som kan vente eller velges bort. Dette kan være vanskelig for en ungdom å klare på egenhånd.
- Tilpass arbeidsbelastningen til den aktuelle ungdommen.
- Følge opp ungdommen med å gi konstruktiv og jevnlig tilbakemelding. Fokusér på det positive og hva ungdommen får til. Anerkjenn samtidig at det alltid vil være noe man ikke får til, men at det også er en naturlig del av det å være menneske.
- Gi støttende og oppmuntrende kommentarer.
- Vis omsorg og respekt for ungdommen.
- Skap arenaer som gir ungdommen mestringsopplevelser.
- Unngå opphoping av innleveringer og prøver på tvers av fag.
- Forsøk å dempe fokuset på prestasjon gjennom å skape et trygt og inkluderende skole/arbeidsmiljø.
- Ha fokus på å etablere og vedlikeholde en god relasjon til ungdommen.
- Skap forutsigbarhet og oversikt.
- Hjelp ungdommen til å se egen faglig utvikling og fremgang.

11 Ensomhet

Foto: Agder fylkeskommune

Ensomhet og det å føle seg alene er noe alle mennesker opplever, men det er samtidig to ulike opplevelser. Det å være alene betegnes ofte som mer selvvalgt enn det som er tilfelle med ensomhet. Ensomhet handler ofte om en vond følelse av at man savner tilstrekkelig og tilfredsstillende sosial kontakt med andre. I ungdomstiden er betydningen av venner svært viktig, og det å oppleve å stå utenfor et sosialt felleskap, vil kunne oppleves ekstra sårt i denne fasen av livet. Ungdom i videregående opplæring vil kunne miste kontakten med gamle venner da man tar ulike utdanningsvalg, og man havner på ulike læresteder/lærebedrifter.

Det å prioritere et godt og inkluderende lærings- og arbeidsmiljø i skole og bedrift, der ungdommene opplever fellesskap og tilhørighet, vil kunne forebygge ensomhet. Ensomhet kan oppleves som stigmatiserende, og mange skjuler ofte ensomheten sin. Ensomhet kan derfor være vanskelig å oppdage, og kan komme til uttrykk på mange forskjellige måter. En ungdom kan ha mange venner rundt seg, men fortsatt føle seg ensom. Typiske tegn på ensomhet kan være at ungdommen fremstår som trist, påtrengende eller aggressiv, eller holder seg mye alene og er lite kontaktsøkende uten ønske om å delta i sosiale aktiviteter eller samarbeidsprosjekter. Vedvarende ensomhetsfølelse kan medføre lav selvfølelse og en generell dårligere psykisk og fysisk helse.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Skap et arbeids-/læringsmiljø hvor det er rom for alle.
- Skap arenaer for å mestre.
- Legg til rette for sosiale aktiviteter.
- Prat med ungdommen om dine bekymringer.

- Sørg for at det brukes god tid på bli kjent-fasen i starten av året og legg en plan.
- Legg til rette for at ungdom kan snakke om det å føle seg ensom. Det kan hjelpe å tørre å snakke om det.

12 Bekymringsfullt fravær

Bekymringsfullt fravær refererer til fravær fra skolen eller lærebedriften som kan ha negative konsekvenser for ungdommens sosiale og faglige utvikling. Dette kan inkludere både dokumentert og udokumentert fravær.

Årsakene til bekymringsfullt fravær er ofte komplekse og kan inkludere faktorer knyttet til ungdommen selv, hjemmet og opplæringsarenaen, enten det er skole eller lærebedrift. For eksempel kan dårlig arbeids/skolemiljø, manglende tilhørighet, frykt for å gjøre feil eller ikke være god nok, og personlige utfordringer bidra til økt fravær.

Det er viktig at skolen og lærebedriften raskt identifiserer og håndterer bekymringsfullt fravær for å forhindre langsiktige negative konsekvenser. Dette innebærer å bygge gode relasjoner, samt å jobbe med å skape et trygt og inkluderende miljø hvor det å kunne gjøre feil er en naturlig del av opplæringen.

Årsaker og risikofaktorer for utvikling av fravær:

Elever og lærlinger:

- Den som strever sosialt, er spesielt utsatt. Vanskeligheter med å etablere og opprettholde sosiale relasjoner samt følelsen av å ikke høre til, kan føre til ensomhet og fravær.
- Har man psykiske vansker eller lidelser som angst og depresjon eller nevroutviklingsforstyrrelser som autisme, ADHD og tourettes syndrom, kan ungdommen føle seg annerledes og være i risiko for å falle utenfor fellesskapet.
- Opplevelse av manglende faglig mestring.

Skole- og arbeidsmiljø:

- Mobbing og utestenging: Negative opplevelser kan føre til at elever og lærlinger opplever miljøet som utrygt og dermed unngår skolen eller arbeidsplassen. Et uforutsigbart eller utrygt miljø kan skape angst og ubehag.
- Overganger: Overganger, som fra ungdomsskole til videregående, fra videregående og ut til opplæring i bedrift, kan være utfordrende og øke fraværet.

Hjemmeforhold:

- Familieproblemer: Konflikter eller økonomiske vanskeligheter hjemme kan påvirke elevens eller lærlingens evne til å delta.
- Ungdom som bor/har bodd i barnevernsinstitusjon kan ha opplevd traumer og ustabilitet.

Helseproblemer, omsorgsansvar eller personlige utfordringer kan også påvirke et begynnende fravær. Fraværet kan øke over tid hvis de underliggende årsakene ikke blir adressert.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Snakk med ungdommen om hvordan hen har det - Vær åpen, undrende, støttende og empatisk. Tenk at fraværet er et uttrykk for noe som kan være vanskelig for ungdommen å sette ord på. Noen ganger vet ikke ungdommen selv hva de prøver å unngå med fraværet.
- Ta tidlig kontakt med ungdommens foresatte eventuelt med samtykke, ved mistanke om utvikling av bekymringsfullt fravær. Dette kan bidra til å identifisere og adressere underliggende årsaker før fraværet

blir omfattende.

- Kartlegg opprettholdende faktorer og sett inn tiltak så tidlig som mulig. Dette kan inkludere samtaler med eleven eller lærlingen, observasjon av fraværsmønstre og samarbeid med andre relevante parter.
- Se etter mønster i fraværet, som mye fravær i enkelte fag, arbeidsoppgaver eller spesielle tidspunkt. Dette kan gi innsikt i hvilke situasjoner som utløser fraværet og hjelpe med å utvikle målrettede tiltak.
- Utelukk at mobbing og/eller utestenging er underliggende for fraværet. Vær oppmerksom på at dette kan være vanskelig å oppdage, spesielt hvis det skjer på nett. Regelmessige samtaler med ungdommen kan bidra til å avdekke slike problemer.
- Gi støtte til ungdommen ved å skape et trygt og inkluderende miljø. Dette kan inkludere tiltak som anti-mobbing programmer, sosiale aktiviteter og veiledning i sosialt samspill.
- Signaliser tilhørighet: Signaliser at ungdommen er ønsket på skolen eller arbeidsplassen gjennom regelmessig kontakt via SMS, telefon og arbeids/ ukeplaner. Dette kan bidra til å gi en følelse av tilhørighet og inkludering.
- Ha regelmessige samtaler om dagen eller uka som har gått, og gjennomgang av neste dag/uke. Dette kan hjelpe ungdommen med å føle seg mer forberedt og mindre engstelig.
- Forbered overganger ved å la ungdommen møte nye lærere, instruktører og kollegaer før oppstart. Dette kan bidra til å redusere angst og usikkerhet knyttet til nye situasjoner.
- Avtal et "trygt sted" hvor ungdommen kan trekke seg tilbake ved behov. Dette kan være et hvilerom eller pauserom som gir en mulighet til å ta en pause uten å måtte dra hjem.
- Hjelp ungdommen med å inngå og holde liv i gode vennerelasjoner på skolen eller arbeidsplassen. Noen kan ha behov for veiledning i sosialt samspill eller sosial ferdighetstrening.
- Organiser sosiale aktiviteter som kan bidra til å styrke relasjoner og inkludering. Dette kan være alt fra gruppeturer til felles lunsjer.

Ved gradvis tilbakeføring etter lengre tids fravær kan noen tips være:

- Forsiktig tilnærming ved gradvis opptrapping av aktivitet og øke på etter hvert som ungdommen opplever mestring.
- Samarbeid med ungdommen for å utvikle en plan for gradvis tilbakeføring. Dette kan inkludere å sette realistiske mål og gi støtte underveis.
- Kontakt støttefunksjoner, som PPT eller fastlege, eller opplæringskontor og rådgiver ved seksjon for formidling og oppfølging i fylkeskommunen dersom tiltakene ikke fungerer. Dette kan bidra til å få tilgang til ytterligere ressurser og ekspertise.
- Følg opp tiltakene regelmessig og juster dem etter behov. Dette kan bidra til å sikre at tiltakene er effektive og tilpasset ungdommens behov.

Det er viktig å være oppmerksom på de individuelle behovene til hver ungdom og tilpasse tiltakene deretter. Samarbeid med foresatte, lærere, instruktører og andre relevante parter er avgjørende for å lykkes med å redusere fraværet og fremme trivsel og mestring.

13 Angst

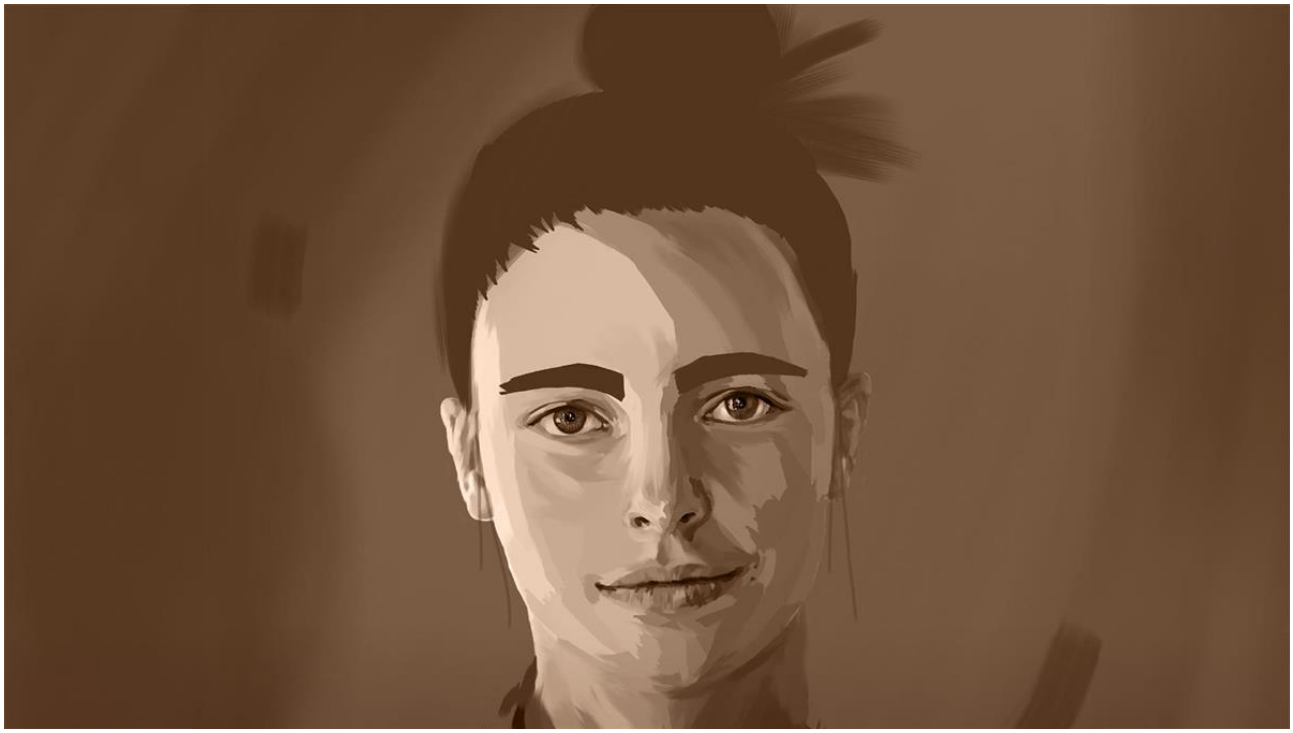

Foto: Agder fylkeskommune

Ungdomstiden er gjerne preget av å prøve finne seg selv, utfordre seg selv og det å forholde seg til nye arenaer og mennesker. En betydelig andel ungdommer rapporterer om bekymringer, usikkerhet, lavt selvbilde og redsel for å feile. Redsel og angst er naturlige følelser og utløser kroppslige reaksjoner hos alle mennesker. De er i utgangspunktet nødvendige da de beskytter oss ved fare og skjerper oss til å handle under press. Angst som psykisk lidelse oppstår når redselen oppleves sterkere enn det som er naturlig i situasjonen og hindrer en i å gjøre ting man ellers ville ha gjort.

Det finnes flere typer angst. Noen former for angst er knyttet til spesifikke situasjoner som frykt for sosiale sammenkomster eller forventning om å skulle prestere. Mange unngår dagligdagse situasjoner som utløser følelser knyttet til angst. Tegn på angst kan være endring i atferd hos ungdommen. Dette kan komme til uttrykk ved at ungdommen uttrykker overdreven bekymring, trekker seg mer tilbake enn tidligere, unngår situasjoner, eller får økende fravær kanskje særlig knyttet til enkelte situasjoner.

Som medmenneske og ansvarlig for opplæring vil man møte mennesker som har utfordringer knyttet til angst. Det er viktig å forholde seg til ungdommens subjektive opplevelse. Angst kan oppleves svært ulikt fra menneske til menneske. Over tid kan det føre til vegring for å møte på skole eller jobb. Angst kan komme fysisk til uttrykk på mange vis; for eksempel magesmerter, kvalme, svetting, hjertebank, svimmelhet, pustevansker og frysing. Angst kan også være knyttet til depresjon.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Legg til rette for et varmt og inkluderende lærings-/arbeidsmiljø hvor det er lov å gjøre feil. Det ligger mye læring i å gjøre feil.
- Sett realistiske mål for opplæringen.
- Avtal med ungdommen hvordan du som voksen best kan tilrettelegge undervisningen, prøvesituasjoner, framføringer m.m. Dette vil fremme trygghet og gi en forutsigbarhet, som kan bidra til å dempe angsten.
- Enkelte situasjoner kan øke angsten hos ungdom. Snakk med ungdommen om hvilke situasjoner det kan være og diskuter mulige løsninger. Eksempelvis kan ungdommen ha framføring bare for en liten gruppe, og etter hvert ha som mål å kunne framføre for flere.
- Det å unngå situasjoner hvor angsten øker, kan være med på å skape en ond sirkel. Dette kan gjøre at angsten blir vanskelig å komme ut av. Prøv å støtte ungdommen til å begrense unngåelse.
- Oppmuntre ungdommen til å utfordre seg selv i forhold til vanskelige situasjoner.
- Enkelte ungdom vil ha behov for forutsigbarhet i forhold til oppgaver og nye temaer.
- Det er viktig at tilrettelegging skjer som en del av en plan for at ungdommen etter hvert skal mestre de situasjoner som oppleves vanskelige.

14 Tristhet og depresjon

“Jeg er så sliten”, hører vi mange ungdommer si. Å være trøtt, trist og bekymret er noe alle mennesker opplever i perioder, som oftest går over. Det kan være nyttig for ungdommer å forstå at vanskelige følelser er en del av livet, og at det hjelper å snakke med andre om det.

Å være trist er en naturlig reaksjon på noe en har opplevd eller summen av mange opplevelser over tid. Man kan være trist flere dager i strekk, eller over uker. Vi kaller det først en depresjon når ungdommen har hatt et bestemt antall symptomer vedvarende over minimum to uker, og det går ut over livskvalitet og fungering i hverdagen. Symptomer på depresjon kan vise seg kroppslig, i tanker og atferd. Noen isolerer seg og kan miste interesse for daglige aktiviteter, hobbyer og andre mennesker. Når man er deprimert kan man føle at ting er meningsløst. Noen kan føle seg tomme og døde innvendig. Depresjon kan føre til selvskading, tilbakevendende tanker om døden og selvmordsforsøk.

Depresjon kan komme til uttrykk i nedsatt stemningsleie, endring i matlyst, høyt fravær eller sporadisk oppmøte, nedsatt konsentrasjon, trøtthet, søvnvansker, lite energi, langsomme reaksjoner, vansker med å bestemme seg for ting, rastløshet, irritasjon og sinne, tap av livsglede og at en gråter lett.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Vær en tilgjengelig voksen.
- Vis at du bryr deg og inviter til samtale. Forsøk å få tak i hvordan ungdommen opplever situasjonen.
- Vær støttende og empatisk.
- Formidle håp. Depresjoner går over.
- Prøv å få oversikt over ungdommens nettverk. Har hen noen å snakke med og være sammen med?
- Snakke med ungdommen om å søke hjelp og hvordan.
- Hjelp ungdommen å gjøre aktiviteter eller arbeidsoppgaver. Det er bedre å gjøre noe enn å gruble. Det er bra å holde kroppen i gang. Lystbetont aktivitet kan forebygge negativ utvikling.
- Skape et trygt og inkluderende miljø hvor det er lov å gjøre feil.

15 Selvmordstanker

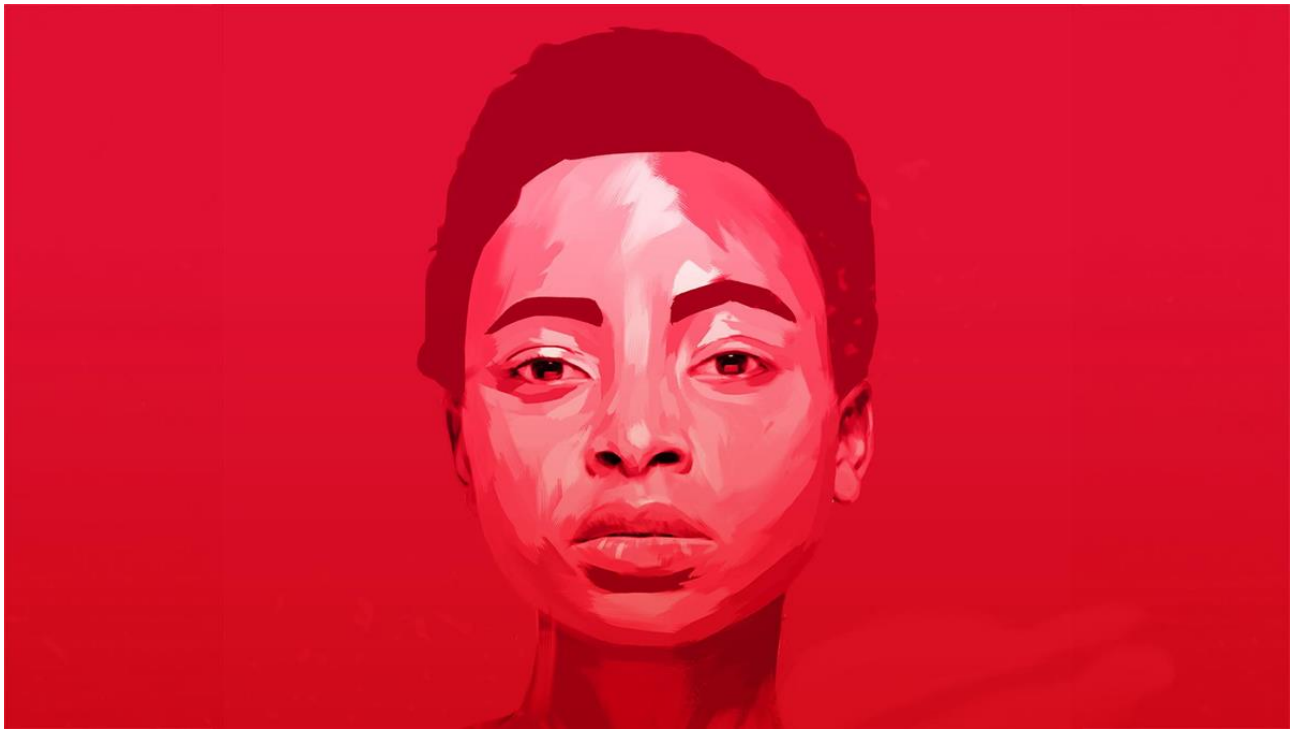

Foto: Agder fylkeskommune

Enkelte kan gi direkte uttrykk for selvmordstanker, mens andre holder det ganske skjult. Noen ganger kan du som voksen være bekymret for at ungdommen har slike tanker og kanskje særlig i forbindelse med vonde hendelser. Ungdommen kan stå i en personlig krise (tap av nære relasjoner, traumatiske hendelser, nederlag o.l.), og kjenne på vonde tanker uten at det omhandler å ta livet sitt.

Man skal likevel være oppmerksom på om ungdommen uttrykker følelsen av ikke å ha noen verdi, viser tegn til ensomhet, er stille, tilbaketrukken eller isolerer seg fra andre. De kan fortelle om en vanskelig hjemmesituasjon, være irritert, unngår øyekontakt, grubler mye eller de uttrykker at alt er håpløst.

Mange kan bli redde hvis de tror eller hører om ungdom som har selvmordstanker. Kanskje vil det å snakke om det gjøre at det blir mer reelt? Det er en vanlig oppfatning at det er sånn men faktisk er det god hjelp for ungdommen å snakke med noen de stoler på om slike tanker (lærer, veileder, venn, og familie). Det å bli tatt på alvor og bli lyttet til er en god start på veien mot å få hjelp. Ofte kan selvmordstanker være et symptom eller tegn på at ungdommen er deprimert, eller at det er andre ting i livet som føles håpløst. I slike perioder kan det være naturlig og ganske forståelig å tenke at man har lyst til å gi opp livet. Dette betyr ikke nødvendigvis at ungdommen har et aktivt ønske om å ta livet sitt, men er oftere et uttrykk for opplevd håpløshet og en følelse av å stå fast.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Vis at du bryr deg, ønsker å lytte, forstå og være til hjelp.
- Hvis stor bekymring – sett av litt tid og snakk med ungdommen i en rolig setting.

    - Du kan da for eksempel si: "*Noen ganger strever ungdom med vanskelige tanker. Enkelte har også tanker om å ta sitt eget liv. Har du slike tanker nå, eller har du hatt slike tanker?”*.
    - Spør direkte om selvmord, ikke bruk andre ord som gjør det uklart.
- Bekrefter ungdommen at han eller hun har selvmordstanker, kan du spørre på en trygg måte: *"Er det slik at du har lagt noen planer for dette?".*
- Dersom ungdommen har konkrete planer er det viktig at man kontakter hjemmet, som igjen tar kontakt med helsevesenet. Er ungdommen over 18 år og ikke ønsker å involvere foreldre, må du sørge for at hen blir ivaretatt av helsepersonell. For lærlinger kan opplæringskontor og avdeling for opplæring i bedrift i fylkeskommunen også kontaktes. (Kontakt 113/legevakt ved stor bekymring).
- Lov aldri i slike situasjoner at dette forblir en hemmelighet. Forklar hvorfor du trenger å varsle foreldre/helsepersonell, og opplysningsplikten du som voksen har når det er fare for liv og helse. Det kan være vanskelig å vurdere hvor alvorlig situasjonen er. Det er derfor viktig at slike vurderinger tas videre til kvalifisert helsepersonell.
- Ved akutt fare, kontakt 113. Du har opplysningsplikt!

16 Selvskading

Det er vanskelig å forstå hvorfor noen ønsker å påføre seg selv skade. Selvskading er en fellesbetegnelse på det å skade seg selv for å få utløp for noe som er vondt eller vanskelig, uten at hensikten er å ta sitt eget liv. Det handler stort sett om å prøve og regulere vanskelige følelser og kan gi opplevelse av kontroll over kropp, tanker og følelser. Alvorlighetsgraden av skadingen kan variere mye. Det forekommer oftere hos jenter enn hos gutter, og mange kommer ikke i kontakt med helsetjenesten.

I møte med en som selvskader skal du ikke tenke at dette er noe hen gjør for å få oppmerksomhet, men at det er et uttrykk for at noe er galt. Noen legger ikke skjul på sine selvpåførte skader, men de fleste ungdommer som skader seg gjør det på skjulte steder på kroppen og skjuler det gjerne over lengre tid. Selvskading kan være vanskelig å oppdage. Som voksen må man være oppmerksom på ungdommer som viser forakt for egen kropp, har humørsvingninger, har depressive symptomer, endrer væremåte, blir mer innadvendt, virker ensom, har sår, rifter eller blåmerker som er vanskelig å forklare.

Ungdommer som selvskader gjør noe med oss. Vi kan bli usikre og føle oss både maktesløse, redde og ille berørte. Dette kan føre til at vi holder en viss følelsesmessig avstand til ungdommen, fordi vi kan blir redde for å si noe feil, gå for nært innpå noe som er vanskelig eller gjøre ungdommen flau eller sint. Åpenhet rundt selvskading kan bidra til mindre skamfølelse hos den som selvskader.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Legg til rette for at ungdommen føler trygghet, tilhørighet og trivsel.
- Legg til rette for at ungdommen opplever mestring.
- Hjelp ungdommen til å føle seg inkludert og verdsatt, invitere gjerne til sosiale aktiviteter.
- Sett av tid og inviter til samtale. Vis at du bryr deg.
- Ikke rett for mye oppmerksomhet mot sår eller kutt. Ha fokus på mennesket som skader seg, ikke selve skadene hen påfører seg.
- Søk råd hos helsepersonell. Det kan gjøres anonymt.

17 Spiseforstyrrelser

Foto: Agder fylkeskommune

Mange ungdommer er opptatt av utseende, kosthold og trening. Dette trenger ikke være galt, men når tanker, følelser og handlinger knyttet til hvordan man ser ut, hva man spiser, og aktivitet går ut over hverdagsfungering og livskvalitet, snakker vi om en spiseforstyrrelse.

Det finnes ulike typer: Anoreksi kjennetegnes av lavt matinntak, ofte overdreven bevegelse og trening, samt stort vekttap. Kjennetegn på bulimi er overspising og at en gjør noe for å hindre vektøkning, for eksempel brekke seg og kaste opp. Overspisingslidelse handler om ukontrollert spising. Det kan være at en spiser mye på en gang eller at en småspiser hele tiden, uten oppkast. En annen form for spiseforstyrrelse handler om overopptatthet av sunnhet og ren mat. Bulimi og anoreksi utvikles ofte i ungdomstiden. Av spiseforstyrrelsene er bulimi og overspising vanligere enn anoreksi.

Spiseforstyrrelser er ikke så synlig som mange tror: mange som strever med en spiseforstyrrelse har normal vekt og går på skole eller jobb hver dag. De som velger å fortelle om problemene til noen, venter gjerne i flere år. Da er det viktigste man kan gjøre å vise forståelse og at man vil hjelpe. Mange med spiseforstyrrelser har lavt selvbilde og negative tanker om seg selv. Spiseforstyrrelsen kan bli en måte å håndtere følelsene på, og kan føre til kontroll og mestring. Spiseforstyrrelser krever behandling og det er viktig å oppmuntre til å søke hjelp. Å bli frisk fra en spiseforstyrrelse på egenhånd er svært vanskelig.

Det er fint å bry seg. Som voksen kan man undre seg over vaner og holdninger ungdommer har. Ungdom anbefales ikke å slanke seg, men spise regelmessige måltider, drikke nok vann og begrense usunn mat. Vær bevisst hvordan du snakker om mat, kosthold og trening. Du kan være en sunn rollemodell.

Spiseforstyrrelser kan komme til uttrykk ved at ungdommen snakker mye om mat, vekt, kropp og trening, bruker app for telling av kalorier, spiser store mengder pastiller og tyggis, lar være å spise og kommer med grunner for å ikke spise, hyppige toalettbesøk, fryser lett, svimmelhet, beveger seg unaturlig mye, velger å stå heller enn å sitte, er trøtt, trist, sint, likegyldig, rigide rutiner og har gått ned eller opp i vekt.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Hvis du observerer eller får vite om at flere av tegnene nevnt over opptrer samtidig, og er bekymret, bør du snakke med ungdommen og eventuelt foresatte.
- Vis at du bryr deg og inviter til samtale. Fortell hva du har sett, at det gjør deg bekymret og at du ønsker å hjelpe.
- Vis omsorg. Å være streng hjelper ikke.
- Spør hva du kan gjøre for å hjelpe. Det kan for eksempel handle om å skape forutsigbarhet knyttet til spising.
- Formidle håp og vis at du har tro på behandling.
- Oppfordre ungdommen til å søke hjelp.
- Søk råd hos helsepersonell. Det kan gjøres anonymt.

18 Ungdom og rus

Ungdom som utvikler rusproblemer eller avhengighet har rett til hjelp. Jo tidligere man kommer inn med tiltak, jo lettere er det å endre uheldige mønstre og forebygge videreutvikling av utfordringene. Det er viktig å bry seg når det skjer endringer i ungdommens atferd. Om det dreier seg om en uheldig festkultur i et ungdomsmiljø eller en begynnende avhengighet, så er tidlig innsats sentralt. Store endringer i løpet av kort tid, skal adresseres raskt.

Med avhengighet menes hyppig, tvangsmessig og overdreven bruk av et stoff, alkohol eller et handlingsmønster, for eksempel spillavhengighet. Avhengighet regnes som en av våre store helseutfordringer fordi det fører til redusert livskvalitet og sykdom for mange. Rusutfordringer henger ofte sammen med andre, bakenforliggende årsaker, som psykisk uhelse, utenforskap og hjemmesituasjon.

Etablering av en trygg relasjon og samarbeid med ungdommen er sentralt for å få til en god oppfølging videre. Hjelpen skal oppleves nyttig og videre samarbeid med andre instanser skjer i samarbeid med ungdommen, og eventuelt foresatte.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Du eier det du ser. Ha lav terskel for en samtale der du viser at du bryr deg.
- Inviter til en samtale hvor du tar opp dine bekymringer. Vær konkret, ikke-dømmende og objektiv.
- Ha en åpen inngang. La ungdommen få fortelle sin historie. Spør hva og hvordan, ikke hvorfor.
- Tål å høre historien og vis det.
- Finn veien videre sammen med ungdommen.
- Informer om skolehelsetjenesten, ruskontakt ved skole, helsestasjon for ungdom og ungdomsveiledere gjennom nav. Tilby å følge opp/være med.
- Legg til rette for samarbeid med foresatte der det er mulig.
- Tenk helhetlig rundt ungdommens opplæringsmiljø.
- Lag en plan sammen med ungdom og eventuelt foresatte for det som skal skje videre.
- Det foreligger en egen veileder på Agderfk.no for rusrelaterte hendelser i videregående opplæring. Denne inkluderer også konkrete råd og veiledning for de som har sin opplæring i bedrift.

19 ADHD, konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker

Foto: Agder fylkeskommune

ADHD er en forkortelse for “Attention Deficit Hyperactivity Disorder”, ADHD er en nevrobiologisk utviklingsforstyrrelse som kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker, konsentrasjonsvansker, impulsivitet og/eller forstyrret aktivitetsnivå.

For å få diagnosen ADHD må ungdommen ha et bestemt antall symptomer over en viss tid, og symptomene må påvirke funksjonsevnen i minst to sosiale miljøer. Ungdommer som har ADHD har oftere enn andre ungdommer tilleggsvansker, for eksempel ulike lærevansker eller andre nevroutviklingsforstyrrelser. Noen som har ADHD er spesielt sensitive og kan reagere på for eksempel synsinntrykk, lyder eller berøring.

Ungdommer kan ha utfordringer med konsentrasjon eller oppmerksomhet uten at det er ADHD som er årsaken. Det er vanlig at ungdommer er urolige, impulsive og strever med å konsentrere seg noen ganger. Dette kan blant annet henge sammen med utviklingen av ungdommers hjerne, og tiden de lever i. Andre psykiske lidelser, eller det å ha opplevd traumatiske hendelser eller omsorgssvikt, kan også gi symptomer som ligner på ADHD. Disse symptomene kan på denne måten være et uttrykk for noe annet.

Tegn på konsentrasjonsvansker, oppmerksomhetsvansker eller ADHD kan være høyt aktivitetsnivå, urolige hender og føtter, at ungdommen fikler med noe hele tiden, problemer med å være fokusert på detaljer, rastløshet, at ungdommen distraheres av lyder og ting som skjer, vansker med å organisere arbeid, vansker med å komme i gang med og fullføre oppgaver, at en glemmer mye og ikke får med seg ting som blir sagt, eller mister ting og unngåelse eller utsettelse av oppgaver som krever vedvarende oppmerksomhet. Det kan virke som om

ungdommen dagdrømmer og det kan se ut som at ungdommen ikke hører etter. Noen kan ha vansker med å vente på tur, snakker raskt og mye.

Vi vet nå at ADHD kan ha svært ulike uttrykk, at det finnes stor variasjon blant de som får diagnosen. Noen med ADHD er svært utholdende når de er engasjert, får mange gode ideer og har høyt tempo. For å kunne legge til rette for mestring og trivsel hos en ungdom som har ADHD er det derfor viktig å kartlegge hvordan ungdommens fungering ser ut i hverdagen, og oppleves av ungdommen selv. Når du har fått en helhetlig forståelse av fungeringen er det mulig å tilpasse opplæringen etter ungdommens faktiske behov.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Du kan hjelpe til med å lage struktur, faste rutiner, forutsigbarhet og organisering av hverdagen: hjelp til med å lage en tydelig plan for skoletimen, arbeidsplan i bedrift, dagen og uka og ha som mål at ungdommen etter hvert skal sette opp planen selv.
- Forutsigbarhet og faste rutiner er viktig. Da slipper ungdommen å bruke energi på å planlegge og bekymre seg.
- Skap trygghet i miljøet med struktur, at de voksne styrer hvem som jobber sammen, etabler faste sitteplasser, tydelige regler og forventninger.
- Gi litt informasjon av gangen og undersøk at ungdommen har fått det med seg ved å spørre hva som ble sagt.
- Legg opp til korte økter med konsentrert arbeid. Varier mellom konsentrasjonsarbeid og praktisk arbeid. Bruk visuelle hjelpemidler som (bilder og symboler).
- Snakk om og gjør avtaler rundt bruk av hjelpemidler, for eks. Støyreduserende øreppropper.
- Snakk om en eventuell reduksjon av mengde fagstoff og hjemmearbeid i skole. Gjør avtale med ungdom og foresatte om dette.
- Tenk på hvor ungdommen sitter, i forhold til å bli distrahert av lyder og hendelser.

20 Traumer

Ordet traume betyr skade eller sår. Når vi snakker om psykologisk traume, mener vi psykiske skader etter en eller flere hendelser som plager personen i ettertid. Det er situasjoner der man opplever at liv eller helse er truet for en selv, eller noen man er knyttet til. Når mennesker opplever hendelser som så overveldende, skremmende, intense og uforståelige at det ikke er mulig å ta inntrykkene inn over seg og romme dem på vanlig måte, oppstår et psykologisk traume.

Traumatiske hendelser er ukontrollerte og overveldende. Noen kommer plutselig, mens andre er påkjenninger som kan vare over lengre tid, som omsorgssvikt, vold og overgrep i nære relasjoner og krig. Dette er traumatiske hendelser, og vil kunne gi varige spor og skade, og kan prege barnets eller ungdommens utvikling negativt. Traumer kan komme til uttrykk ved at ungdommen er uvanlig stresset, trøtt, urolig, spent i kroppen, nedstemt, gir uttrykk for bekymringer og søvnvansker, irritabel, dårlig konsentrasjonsevne, unngår enkelte situasjoner og oppfatter “normale” situasjoner som skremmende og truende med ofte uforklarlige reaksjoner.

Et traume kan føre til mye menneskelig smerte, alt fra alvorlige psykiske lidelser og sykdommer til sosiale og personlige konsekvenser som tap av livskvalitet, mangel på selvtillit og vansker med å knytte seg til andre mennesker. Det kan også føre til at man er særlig sensitiv til alle typer stress og vansker med konsentrasjon og oppmerksomhet.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

- Snakk med ungdommen om hvordan hen har det - Vær åpen, undrende, støttende og empatisk.
- Barn og unge som har traumeerfaringer har behov for trygghet, gode relasjoner og støtte.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende klima hvor det er lov til å feile.
- Dersom du mistenker at ungdommen har traumeerfaringer spør gjerne om: *“Er det noe som kan være vanskelig for deg her som vi trenger å vite noe om?”*.
- Dersom du ser at ungdommen er skvetten eller redd i “normale” situasjoner, snakke med hen om dette. Eksempel: *“Jeg ser at du skvetter når noen tar deg på skuldra...”*
- Hjelp til med å identifisere situasjoner som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos ungdommen.
- Ta ansvar for at de som trenger det er informert om ungdommens behov, etter avtale med ungdommen.
- Legg til rette for trening på det som er vanskelig. Be gjerne om veiledning fra andre instanser rundt ungdommen.

21 Opplæring i bedrift- for faglig ledere og instruktører

Foto: Agder fylkeskommune

Ved å ansette lærling/lærekandidat får bedriftene tilført ny kunnskap og friske perspektiver, samtidig som det styrker arbeidsmiljøet og man viser et samfunnsansvar som kan forbedre bedriftens omdømme.

Veien til opplæring i bedrift og en lærekontrakt kan være ganske forskjellig i henhold til alder, skolebakgrunn og tidligere arbeidserfaring. Dette innebærer at man i bedrift må være forberedt på at hver ny lærling/lærekandidat er unik. Forventningene fra bedrift kan kollidere med forutsetningene til den som skal få sin opplæring i bedrift. “Onboarding” er et begrep som brukes i arbeidslivet for nye ansatte. Ungdommen er ikke bare nyansatt, men kanskje ansatt for første gang i sitt liv. For de som starter i bedrift vil oppstarten og innkjøringsfasen som lærling/lærekandidat kunne påvirke det videre læreløp i stor grad. Grunntanken for “Onboarding” er å skape tilhørighet fra første dag.

For å skape trygghet i møte med ungdommene er det viktig at instruktøren har et bevisst forhold til egen relasjonskompetanse, og hvordan denne kan brukes i møte med ulike ungdommer. Det kan handle om evne til å se den enkelte ungdom på deres egne premisser og tilpasse egen atferd til ungdommen. En god relasjon mellom lærling og instruktør kan virke forebyggende og læringsfremmende. Eksempelvis vil lærlinger med negative erfaringer og utrygge relasjoner kunne være avhengig av at instruktøren jobber systematisk med trygghet for å være tilgjengelig for læring. Slikt arbeid må bedriften legge til rette for. Den første tiden bør lærlingen gå mest mulig sammen med sin instruktør.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

Etabler gode rutiner i oppstartsfasen:

- Forbered mottagelsen av en ny lærling i god tid, slik at bedriften har tid til å legge til rette for en god start. Instruktør/faglig leder kan sende en hilsen og ønske velkommen til oppstart samt informasjon om plan for oppmøte de første dagene på jobb.
- Hvis mulig, inviter lærlingen på besøk før oppstartsdato. Instruktør møter lærlingen første dag og viser rundt i bedriften, avdeling, kantine, pauserom, garderobe etc.
- Integrer lærlingen faglig og sosialt. Plan og struktur for opplæring utarbeides og gjennomgås sammen med lærlingen. Forventninger tilpasses kunnskaps- og mestringsnivå. Viktig å snakke med lærlingen om planer for arbeid de første ukene for å gi trygghet og forutsigbarhet.
- Forbered de ansatte i bedriften på at man får en lærling, snakk sammen om hvordan man sammen kan ivareta lærlingen og skape en god læringsarena i lærlingperioden.
- Bli kjent med lærlingen gjennom å innhente opplysninger om interessefelt og skoleerfaring/arbeidserfaring/erfaring fra praksisopphold. Viktig informasjon kan handle om hva som har fungert og ikke. Spør om tidligere erfaringer om hvordan de lærer best.
- Informer om bedriftens kultur og rammene i arbeidslivet. Beskriv også hvem som kan kontaktes dersom noe blir vanskelig (instruktør, opplæringskontor, bedriftshelsetjeneste).
- Sikre at bedriften har gode rutiner for overføring av informasjon fra skole til opplæringskontor/lærebedrift. Tiltaksrapport, praksisrapport fra YFF. Husk å innhente samtykke fra lærlingen til overføring av opplysninger, dersom samtykke ikke allerede foreligger.
- Kartlegg om foresatte eller andre har vært viktige støttespillere for lærlingen hittil i opplæringsløpet. De kan ha betydning videre
- Avklar tilstedeværelse, arbeidsplaner, tid for arbeid med dokumentering av mål osv.
- Avtal allerede ved oppstart et fast møtetidspunkt for lærling og instruktør, gjerne samme dag og tid hver uke, spesielt viktig første halvår av læretiden.

Ha god struktur på arbeidsdagen:

- Ha avklarte og faste oppgaver for lærlingen.
- Start arbeidsdagen med en gjennomgang av hva som skal skje den aktuelle dagen. Gjerne inkluder de andre ansatte dersom det er hensiktsmessig. På de fleste arbeidsplasser kan arbeidsdagen være uforutsigbar, og uforutsette arbeidsoppgaver kan dukke opp. Forsøk likevel å være tydelig overfor lærlingen om hva målet for arbeidsdagen er, og hva som forventes av hen.
- Marker overganger mellom ulike aktiviteter – hva som skal avsluttes og hva som skal skje etterpå. Når rutinene gjentas øker sjansen for at de vil bli automatisert hos lærlingen. Dette avhenger selvsagt av type fag.
- Vær tydelig, vennlig og gi gode beskjeder – sikre deg at det er forstått, gjerne ved at lærlingen gjentar innholdet.
- For mange kan bruk av visuell støtte være av stor betydning for innlæring.
- For lærlinger med utfordringer i fagspråk og norsk vil ulike hjelpemidler som videoer og bilder med fagspråk og oversettelse til morsmål være en god hjelp.

Ta kontakt med tiltaksteamet Agder fylkeskommune hvis behov:

Dersom det oppleves at lærling/lærekandidat har utfordringer i læreforholdet, kan bedrift/ opplæringskontor melde saken inn til tiltaksteamet gjennom rådgiver ved avdeling for opplæring i bedrift. Tiltaksteamet er et tverrfaglig samarbeidsteam mellom avdeling for opplæring i bedrift og PPT. Her behandles saker fortløpende.

Eksempler på tiltak kan være:

- Konkrete råd for riktig hjelpeinstans (Nav ved funksjonsnedsettelse, spesifikke hjelpemidler e.l.)
- Avtale besøk i bedrift med veiledning på hvordan gi opplæring utfra lærlingens lærevansker (ADHD, Dysleksi, Tourettes m.fl.).
- Veilede lærling og bedrift ved rus/avhengighetsproblematikk.
- Veilede lærling og bedrift ved psykoemosjonelle vansker.
- Behandle søknader om ekstra tilskudd til opplæring av lærlinger/ lærekandidater med behov for individuell tilrettelegging samt gi råd om hvordan tilrettelegge for slik oppfølging.
- Behandle søknader om "fritak" for inntil 2 fellesfag jfr §9-49 forskrift til opplæringslova *"Særskilde reglar om dokumentasjon i yrkesfaglege utdanningsprogram for dei med store lærevanskar"*.
- Behandle saker der det ønskes henvisning til PPT for kartlegging av vansker (NB, kun i spesielle tilfeller).
- Gi veiledning til videregående skole i forbindelse med tiltaksrapport og behov for ekstra støtte i formidlingsprosessen.

Hjelpe til med søknad om tilrettelegging ved fag-/ svenneprøve:

Som lærling/lærekandidat kan man ha behov for særlig tilrettelegging ved fag-/svenne- eller kompetanseprøve slik at kandidaten får vist hva hen kan. Imidlertid skal det ikke gi kandidaten noen fordeler. Det må foreligge en sakkyndig vurdering fra PPT, legeerklæring eller annen dokumentasjon.

Aktuell tilrettelegging kan være:

- Utvidet tid.
- Opplesing/forklaring av oppgavetekst.
- Skriftlig/ muntlig dokumentasjon.
- Bruk av spesielt tilpasset hjelpeutstyr.
- Døvetolk.
- Annet.

22 Opplæring i skole - for foresatte og voksne som arbeider i skolen

Foto: Agder fylkeskommune

Et skolemiljø som fremmer trygghet og tilhørighet er avgjørende for elevenes psykiske helse og mestring. Når elevene kjenner sine klassekamerater og opplever sosial tilknytning, blir skolen en arena hvor de kan stille spørsmål, engasjere seg i læring og føle seg verdsatt. Psykiske plager kan forverres i miljøer med lav trivsel og påvirker både læringsutbytte og deltakelse i det sosiale fellesskapet. Å fremme robuste ungdommer som har tro på egne evner til å håndtere utfordringer, krever derfor et trygt og inkluderende klassemiljø.

For å skape trygghet i møte med ungdommene er det viktig at de voksne på skolen har et bevisst forhold til egen relasjonskompetansen, og hvordan denne kan brukes i møte med ulike ungdommer. Hvis den voksne jobber med å se, møte og forstå den enkelte ungdom og dennes behov for å kunne ta del i fellesskapet, er muligheten for inkludering i klassemiljøet større. En god relasjon mellom ungdom og voksen kan virke forebyggende og læringsfremmende.

Tips til hva du som voksen kan gjøre:

Bygg trygge relasjoner:

- Skap en trygg og inkluderende klassekultur hvor elevene føler seg sett, hørt og respektert. Relasjon mellom lærer og elev er avgjørende for å oppdage tidlige tegn på psykisk uhelse.

Være observant på endringer hos elever:

- Vær oppmerksom på endringer i elevens atferd, som manglende deltakelse, fravær, humørsvingninger eller sosial tilbaketrekning. Dette kan være tidlige tegn på at en elev strever med trivsel.
- Ved endringer i elevens atferd, ta en prat med eleven og vis at du bryr deg.

Ha dialog om psykisk helse:

- For å skape en god dialog kan man ta i bruk lek og bevegelse som en inngangsport, der aktiviteter som samarbeidsøvelser, rollespill eller korte fysiske oppgaver gir elevene et avslappet og trygt utgangspunkt for samtale. Dette kan senke terskelen for å dele tanker og bidra til en mer åpen og inkluderende dialog om psykisk helse og trivsel.
- Snakk åpent om psykisk helse i klasserommet og normaliser temaet. Alle har en psykisk helse. Oppfordre til dialog, og vis at det er trygt å dele utfordringer og søke hjelp. Inviter skolehelsetjenesten til å sakke om psykisk helse sammen med deg. Det er viktig at du som lærer er til stede i disse samtalene da viktig informasjon kan komme fra elevene.

Fremme positiv dialog om psykisk helse:

I mange tilfeller vil en dialog om psykisk helse ofte omhandle utfordringer og problemer, prøv å løft opp temaer om hva som gjør at vi har det bra, hvordan kan vi hjelpe hverandre i klassen til å skape et godt mestringsklima hvor det å prøve å feile er akseptert. Dette skaper et trygt, inkluderende miljø der psykisk helse både handler om å håndtere utfordringer og å bygge styrker.

- **Utforsk trivsel:** Reflekter over hva som gir glede og mestring. Hvordan kan vi skape en gøy, god og lærerik skolehverdag.
- **Skap mestringsklima:** Normaliser at det å feile er en del av læring, og gi ros for innsats. Snakk om hvordan elevene konkret kan bidra til å skape et mestringsklima.
- **Støtte og samarbeid:** Diskuter hvordan klassen kan være et inkluderende fellesskap.
- **Egenomsorg:** Lær strategier for å ta vare på egen psykiske helse.
- **Felles initiativ:** Styrk fellesskapet med trivselstiltak. Det å gjøre noe sammen skaper fellesskap.

Ha kunnskap om psykisk helse:

- Sørg for å ha grunnleggende kunnskap om psykiske utfordringer blant ungdom, samt kjennskap til ressurser og støtteapparatet tilgjengelig i skolen og lokalsamfunnet.

Oppmuntre til sunne vaner:

- Veiled elevene i viktigheten av søvn, fysisk aktivitet, gode kostholdsvaner og balanse mellom skolearbeid og fritid, som er sentrale faktorer for god psykisk helse.

Ha tydelige grenser og struktur:

- Gi forutsigbarhet gjennom klare forventninger, rutiner og struktur i skolehverdagen. Dette gir elevene en trygg ramme å forholde seg til.

Samarbeid med støtteapparatet og hjemmet:

- Vær en brobygger mellom eleven og skolens helsetjeneste, rådgivere, PP-tjenesten eller andre relevante instanser når det er behov for ekstra støtte.
- Samarbeid med foresatte når det er nødvendig. Et nært samarbeid mellom skole og hjem kan være et viktig arbeid for å fange opp vansker før de utvikler seg til noe større. Det kan også være til hjelp for å

iverksette forebyggende tiltak tidlig.

Ta i bruk fysisk aktivitet i undervisningen:

- Fysisk aktivitet er en viktig faktor for god psykisk helse og kan enkelt integreres i skoleundervisningen for å gi elevene flere muligheter til bevegelse i løpet av dagen. Ved å integrere fysisk aktivitet systematisk i undervisningen kan skolen bidra til både økt læringsutbytte og bedre psykisk helse, samtidig som man motvirker de negative konsekvensene av stillesittende hverdager.
- Felles fysisk aktivitet kan styrke samholdet i klassen og bidra til et inkluderende og støttende læringsmiljø. Aktiviteter som lagspill eller samarbeidende oppgaver kan bidra til å fremme sosiale relasjoner.

Eksempler på hvordan dette kan gjøres:

- Ha aktive pauser: Planlegg korte, energigivende pauser i undervisningen, som enkle stretch- eller pusteøvelser, lekbetonte aktiviteter, eller raske gåturer ute. Dette kan bryte opp lange perioder med stillesitting og bidra til bedre konsentrasjon og læring.
- Gi bevegelse i fagene: Inkluder fysisk aktivitet som en del av det faglige arbeidet. Eksempler kan være stasjonsundervisning som krever bevegelse mellom grupper, eller gruppearbeid der elevene kan diskutere mens de går en runde i skolegården.
- Skap samarbeid med elevene: La elevene selv planlegge hvordan man kan oppnå læringsmål i de ulike fagene ved bruk av lek og aktivitet som metode.
- Tilpass aktivitetene for alle: Sørg for at aktivitetene varieres (tempo, lokaler, individuell/gruppe).
- Etabler samarbeid med kroppsøvingslærere: Jobb tverrfaglig for å lage undervisningsopplegg som kombinerer faglig læring og fysisk aktivitet. For eksempel kan matteoppgaver løses gjennom spill i gymsalen, eller historietimer inkludere rollespill med fysisk interaksjon.

Informasjon til ungdom, foresatte og andre om hvordan skolen jobber for å forebygge psykisk uhelse.

Skolene jobber systematisk for å sikre et godt skolemiljø for elevene. Her er en oversikt over hvordan skolene arbeider med klasse- og skolemiljø, samt råd om hvor du kan henvende deg ved behov for støtte:

Kontaktlærerens rolle

Når elevene starter på skolen, får de en kontaktlærer som har ansvar for praktiske, administrative og sosialpedagogiske oppgaver. Kontaktlæreren bidrar til å skape et trygt og inkluderende miljø. Eksempler på oppgaver:

- Følge opp elevenes faglige prestasjoner og gi nødvendig tilbakemelding.
- Ha dialog med foresatte om elevenes fremgang og eventuelle utfordringer.
- Tilrettelegge for et godt klassemiljø gjennom tiltak som skolestartprogram eller VIP-makkerordning.

Samarbeid mellom skole og hjem

Et godt samarbeid mellom skole og foresatte er avgjørende for å oppdage og forebygge problemer tidlig. Hvis du som foresatt er bekymret for ungdommen, ta kontakt med skolen, for eksempel kontaktlærer eller rådgiver.

Samtaler mellom lærer og elev

Jevnlige samtaler mellom lærer og elev bidrar til å bygge en trygg relasjon. Dette gjør det lettere for læreren å oppdage tidlige tegn på psykiske utfordringer og gir eleven en mulighet til å dele vanskelige temaer.

Oppfølging av fravær

Fravær kan være et tegn på psykiske utfordringer. Skolene har tydelige rutiner for fraværsføring, noe som bidrar til tidlig oppdagelse av behov for hjelp.

Samarbeidsarenaer på skolen

Gode møtearenaer som klasselærerråd, avdelingsmøter og elevtjenestemøter sikrer informasjonsflyt og tidlig identifisering av elevenes behov. Tverrfaglige team, som rådgivere, skolehelsetjenesten og elevtjenesten, samarbeider for å støtte enkeltelever og klassemiljø.

Rett til et trygt skolemiljø

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø. Hvis noen opplever mobbing, utestenging, vold eller trakassering, må det meldes til skolen, enten muntlig eller skriftlig. Skriftlige meldinger går direkte til rektor, som har plikt til å følge opp.

Oppvekstombudet i Agder

Oppvekstombudet er en ressurs for alle som ønsker å sikre en trygg og inkluderende oppvekst for barn og unge. Alle kan kontakte oppvekstombudet, enten det gjelder deg selv, ditt barn, en elev eller noen du kjenner.

23 Hjelpetelefoner og nettressurser

Hjelpetelefoner og nettressurser

(NB, dette er ikke en utømmelig liste)

Psykisk helsehjelp i kommunene: Alle kommuner skal ha et lavterskel tilbud til barn og unge (0-18 år) og for voksne som strever med psykisk helse eller rus. Sjekk på den enkelte kommunes hjemmeside.

- Norsk helseinformatikk Selvhjelpskurs og kognitiv terapi
- Røde Kors Kors på halsen telefon: 800 33 321 (alle dager kl. 14.00-22.00)
- Blå Kors Chat med en trygg voksen
- Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte: Telefon: 800 57 000
- Sidetmedord chat Del tanker og følelser med andre
- Kirkens SOS Telefon: 224 00 040
- Mental helse ungdom Hjelpechat
- Legevakt: 116117 (man loses til nærmeste legevakt)
- Akutt, behov for ambulanse: 113

24 Oppvekstombudet i Agder

Foto: Adobe Stock

Oppvekstombudet i Agder

Oppvekstombudet er en ressurs for alle som ønsker å sikre en trygg og inkluderende oppvekst for barn og unge. Alle kan kontakte oppvekstombudet, enten det gjelder deg selv, ditt barn, en elev eller noen du kjenner.

Vi hjelper deg med spørsmål om skole og læretid.

- Rettighetsspørsmål
- Mobbing, diskriminering og andre krenkelser
- Rådgivning/veiledning
- Forebyggingsarbeid
- Vi har taushetsplikt

Les mer om Oppvekstombudet i Agder her