

Sluttrapport for prosjektet

# *Kurs i psykisk helse*

2017-2020

---



ÅLESUND  
KOMMUNE



## Forord

Tenk kor mykje ein kan få til når ein kan fristille ressursar til å jobbe med noko ein ellers ikkje kunne prioritert!

Dette er det vi har opplevd i prosjektet vårt.

Det vi så smått hadde starta med, som undervisning om psykisk helse til elevar på ungdomstrinnet, såg vi raskt at vi ikkje kunne fortsette med. Det krevde for mykje tid og ressursar, og vi hadde for mykje anna som måtte prioriterast først. Slik er det jo ofte i kommunane.

Så fekk vi denne fantastiske ideen, å søke ExtraStiftelsen om midlar. Og søknaden vart invilga med nok pengar til at vi kunne kjøpe fri ein person i full stilling som berre skulle jobbe med dette. Det gjorde alt mogleg.

- Stiftelsen DAM – tusen takk for denne sjansen! Vi har tatt den og gjort mest mogleg ut av den desse tre åra.
- Mental Helse – takk for støtte og nyttig samarbeid! De er kloke, rause og gode folk som har vore svært viktige for dette prosjektet!
- Kollegaer i Ålesund og andre kommunar vi har samarbeida med, helsesjukepleiarar, lærarar, barnehagelærarar, miljøterapeutar, psykologar, spesialpedagogar og andre: takk for samarbeidet. Så bra kan ting berre bli når mange er kloke i lag!
- Til alle foreldre i skular og barnehagar: takk for at de har møtt opp, lytta, diskutert og gitt tilbakemeldingar. Det skal kome fleire til gode framover!
- Til alle elevar vi har fått halde kurs for: De har vore dei beste rettleiarane våre! Det klokaste vi har gjort er å spørje dykk, gong på gong, - kva de meiner er det viktigaste, - kva de har mest nytte av, - korleis de helst vil lære. De har vore ærlige med oss heile vegen, og difor har kursa våre heile tida vorte betre for dei neste elevane vi har møtt. Vi skal fortsette å spørje elevane om råd når vi no går vidare. Berre då kan vi lage det som treff elevane best!

Ålesund, august 2020.

Anne-Hilde Lystad, prosjektleiar.

## Samandrag

I perioden 2017 – 2020 har Ålesund kommune hatt prosjektet «Kurs i psykisk helse» støtta av Stiftelsen DAM med Mental Helse som søkarorganisasjon.

Bakgrunn for prosjektet var behovet for å gi ungdom og vaksne kunnskap om psykisk helse. Målgruppe og målsetting er formulert slik:

- 1. Alle 14 åringane ved ungdomsskulane i Ålesund skal vite kva psykisk helse er. Dei skal ha kunnskap om tankar og følelsar, vite korleis dei påverkar oss i kvardagen og kva ein kan gjere om ein ønskjer å endre desse. Elevane skal vite kva dei kan gjere for å hjelpe seg sjølv til å ha god psykisk helse, vite kvar dei kan få hjelp om dei treng det og kjenne seg tryggare på korleis dei kan vere ein god ven for andre som har vanskelege tankar og følelsar.*
- 2. Vaksne som jobbar tett på barn og unge i Ålesund kommune skal ha grunnleggande kunnskap om kva psykisk helse hos barn og unge er, korleis dei kan støtte denne gjennom sitt arbeid og vite korleis dei kan hjelpe når nokon slit med psykiske vanskar. Foreldre til barn og unge i Ålesund kommune skal få tilbod om å lære om psykisk helse hos barn og unge og korleis dei som foreldre kan støtte denne best mogleg.*

Det var ikkje oppgitt effekt mål i søknaden til prosjektet. Vi har likevel gjennomført 5 store kvantitative elevundersøkingar i løpet av perioden. Vi har til saman fått svar frå 2704 elevar på desse undersøkingane.

Hensikta med undersøkingane har vore å få tilbakemeldingar frå elevane om innhald, metode og nytteverdi frå kursa. Nokre av undersøkingane har også gitt svar på i kva grad ungdomane sjølve opplever å ha lært det vi ønska å lære dei.

Viktige funn i undersøkingane har vore at elevane ønskjer fokus på venskap og god psykisk helse i desse timane, ikkje fokus på psykiske lidingar og sjølvhjelpsverktøy. Dei ønskjer primært å lære gjennom å sjå korte filmar og samarbeide med kvarandre. Eit stort fleirtal opplever å ha meir kunnskap etter kursa om tankar og følelsar, kva ein kan gjere for å ha god psykisk helse, kvar ein kan få hjelp og korleis ein kan vere ein god ven for nokon som treng det.

Vi har nådd 2819 elevar og 5452 vaksne i målgruppa av dei vi veit om.

Prosjektet har vore organisert med prosjektleiar i full stilling, styringsgruppe og prosjektgruppe.

Metode i elevkursa har vore undervisning i til saman 6 skuletimar over 3 veker. Prosjektleiar og ulike fagpersonar har hatt kursa, med kontaktlærer til stades. Timane har vore manualbaserte med PowerPoint-presentasjonar med illustrasjonar og filmar, oppgåver for elevane og litt undervisning. Vi har hatt høgt tempo og hyppige bytte av læringsaktivitetar.

I kursa for dei vaksne har vi også nytta PowerPoint med illustrasjonar og filmar supplert med undervisning og refleksjonsoppgåver. Fokus har vore på å trene vaksne rundt barn på korleis dei kan styrke barn og unge si psykiske helse.

Film viste seg å vere føretrekte måte å lære på, og vi har brukt ressursar på å lage eigna filmar. I desse har vi formidla det vi tidlegare formidla direkte. Vi har fått ungdomar til å delta i filmene saman med fagfolk, for å gjere filmene betre eigna til å nå ungdom.

Det å lage heimeside vart ein del av metoden. Ved å legge alt materialet ut på ei heimeside vart materialet heile tida tilgjengeleg for skulane, elevane kunne sjå det att heime og foreldra fekk tilgang til å sjå kva elevane lærte på skulen.

14-åringane i Ålesund har lært om psykisk helse, vi har i tillegg til å undervise alle elevane på ungdomstrinnet i Ålesund fått høve til å dele materialet vårt med andre kommunar slit at mange fleire elevar utanfor kommunen også har fått denne undervisninga.

Vi har nådd ut med grunnleggjande kunnskap om psykisk helse blant tilsette i skular og barnehagar. I tillegg har vi nådd svært mange foreldre, også på barnehagenivå.

Vi som har jobba med dette prosjektet er svært stolte av det vi har fått til. Når ein samanliknar sluttrapporten med det vi søkte om, har vi gjort så mykje meir enn vi tenkte vi ville få til! Vi har nådd svært mange elevar og svært mange vaksne. Vi har produsert mange filmar som har blitt godt motteke i målgruppa. Vi har fått på plass ei heimeside som sikrar at dette arbeidet kan nyttast vidare etter denne prosjektperioden. Vi har forska og publisert. Og vi fekk i tillegg starta eit viktig pilotarbeid på barnetrinnet.

Dette har vore ein suksess. Med hjelp av den støtta vi har fått frå Stiftelsen DAM og Mental Helse har vi fått laga utgangspunktet til eit omfattande og fagsterkt opplæringsmateriale for elevar frå 1.-10 trinn som alle som vil kan bruke i temaet folkehelse og livsmeistring på skular. Vi har samarbeida godt på tvers av fag og tenester i kommunen, og saman laga noko som elevane, foreldra og dei tilsette set stor pris på.

Vi tek no med oss dette over i prosjektet Livet&Sånn som er støtta av Møre og Romsdal fylkeskommune gjennom Program for folkehelsearbeid i kommunane. Der får vi høve til å vedlikehalde og vidareutvikle det vi har laga i Kurs i psykisk helse, og utvide det til ei enda større målgruppe. Fortsatt fritt tilgjengeleg for alle andre gjennom heimesida vår. Dette prosjektet havnar ikkje i ein perm i hylla no når vi avsluttar. Det vi har fått til saman blir aktivt brukt vidare – til glede og god helse for svært mange!

## Innholdsliste

Forord .....	1
Samandrag.....	2
Innholdsliste .....	4
1. Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet .....	6
1.1. Målsetting.....	6
2.2. Målgruppe .....	6
Elevar som målgruppe.....	6
Vaksne som målgruppe .....	7
2. Effektmåling.....	7
2.1. Elevundersøking vår 2017 .....	8
2.2. Elevundersøking haust 2017 .....	9
2.3. Elevundersøking våren 2018 .....	9
2.4. Elevundersøking hausten 2018 .....	9
2.5. Elevundersøking 2019 .....	10
2.6. Undersøking blant foreldre i barnehagar etter temakvelder .....	10
2.7. Andre undersøkingar .....	11
3. Prosjektgjennomføring og metode .....	11
3.1. Prosjektleiar.....	11
3.2. Styringsgruppe.....	11
3.3. Prosjektgruppe .....	11
3.4. Utvikling av materialet og undervisning av elevane.....	12
3.5. Metode i undervisninga av elevane .....	12
3.5.1. Innhald i kurset frå starten 2017 .....	12
3.5.2. Innhald i slutten av kursperioden.....	13
3.5.3. Endra vinkling av innhald.....	14
3.5.4. Filmane våre .....	15
3.5.5. Kven held undervisninga .....	15
3.5.6. Oppfølging av elevane etter kurs .....	15
3.5.7. Utvikling av opplæringsmateriale for barnetrinnet.....	15
3.6. Metode i kurs for vaksne.....	16
3.6.1. Foreldrekurs/temakveld på ungdomsskulen.....	16

## Sluttrapport Kurs i psykisk helse 2017-2020

3.6.2.	Foreldrekurs/temakveld på barnetrinnet.....	16
3.6.3.	Foreldrekurs/temakveld på barnehage.....	16
3.6.4.	Besteforeldrekveld .....	16
3.6.5.	Personalkurs på skulane .....	16
4.	Resultat og resultatvurdering.....	17
4.1.	14-åringane i Ålesund har lært om psykisk helse.....	17
4.2.	Grunnleggjande kunnskap om psykisk helse blant tilsette .....	17
4.3.	Foreldrestøtte.....	17
4.4.	Vår vurdering av resultat.....	18
4.4.1.	Vi har nådd svært mange elevar.....	18
4.4.2.	Vi har nådd svært mange vaksne .....	18
4.4.3.	Filmproduksjon.....	18
4.4.4.	Heimesida .....	18
4.4.5.	Vi har forska og publisert.....	18
4.4.6.	Pilotarbeid på barnetrinnet.....	19
5.	Oppsummering og vidare planar.....	19

## 1. Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

### 1.1. Målsetting

I søknaden til prosjektet var hovudmålet formulert slik:

«Alle 14 åringene ved ungdomsskolene i Ålesund skal ha nok kunnskap om psykisk helse til å kunne ivareta seg selv og bli tryggere på sin egen og andres psykiske helse. Ved bedre å kunne sette ord på følelser og vite hvordan de kan hjelpe seg selv og andre når de møter motgang, og søke hjelp når de trenger det. Skolens kontaktlærere skal ha økt kompetanse til i større grad oppdage de som trenger hjelp med psykiske vansker og kunne bruke psykologisk førstehjelpsgrupp til å gi god og rask psykologisk veiledning ved behov.»

I første framdriftsrapport i 2017 vart måla endra slik for å utvide og tydeleggjere kva vi ønska å oppnå:

- 2. Alle 14 åringane ved ungdomsskulane i Ålesund skal vite kva psykisk helse er. Dei skal ha kunnskap om tankar og følelsar, vite korleis dei påverkar oss i kvardagen og kva ein kan gjere om ein ønskjer å endre desse. Elevane skal vite kva dei kan gjere for å hjelpe seg sjølv til å ha god psykisk helse, vite kvar dei kan få hjelp om dei treng det og kjenne seg tryggare på korleis dei kan vere ein god ven for andre som har vanskelege tankar og følelsar.*
- 3. Vaksne som jobbar tett på barn og unge i Ålesund kommune skal ha grunnleggande kunnskap om kva psykisk helse hos barn og unge er, korleis dei kan støtte denne gjennom sitt arbeid og vite korleis dei kan hjelpe når nokon slit med psykiske vanskar. Foreldre til barn og unge i Ålesund kommune skal få tilbod om å lære om psykisk helse hos barn og unge og korleis dei som foreldre kan støtte denne best mogleg.*

Endringa utvida målgruppa av vaksne med å ha større fokus også på foreldre, og til vaksne på barnehage og barnetrinnet. I tillegg flytta vi fokus frå målet om at ungdomane skulle kunne ivareta seg sjølv, og at lærarane skulle kunne gi psykologisk veiledning gjennom verktøyet Psykologisk førstehjelp, til at elevane først og fremst skal få grunnleggande kunnskap om psykisk helse og at dei vaksne skal vere betre rusta til å støtte dei unge som treng det.

### 2.2. Målgruppe

14-åringane, altså elevar på 8. trinn om våren eller 9. trinn om hausten, har vore hovudmålgruppa for prosjektet. Med endringa i målsettinga inkluderte målgruppa også tilsette og foreldre i barnehagar, barneskular og ungdomsskular.

I løpet av prosjektperioden inkluderte vi også besteforeldre i målgruppa av vaksne, og vi starta på slutten av prosjektperioden, frå 2019, å utvikle undervisningsmateriale også for barnetrinnet slik at 6 – 13-åringane også vart med i målgruppa på slutten.

#### Elevar som målgruppe

Ålesund kommune har om lag 550 elevar i kvart trinn pr år. I tillegg har ungdomar frå fleire kommunar i fylket brukt undervisningsmaterialet vi har laga. Difor har vi nådd ut til langt fleire enn dei måla vi sette i starten.

## Sluttrapport Kurs i psykisk helse 2017-2020

Våren 2020 vart kommunen større og vi fekk utvida elevtal. Alle 8. klassingane i heile kommunen skulle få dette kurset i vekene mellom vinterferie og påske. På grunn av skulestenginga ved Covid19-utbrotet vart dei fleste kursa utsett og skal gjennomførast denne hausten i staden. Talet på elevar i 2020 er difor dei elevane vi veit allereie har gjennomført timane i vår.

År	Elevar på ungdomstrinnet	Elevar på barnetrinnet
2017	581	
2018	859	
2019	894	515
2020	370	
Alle åra	2704	515

### Vaksne som målgruppe

I løpet av desse åra har prosjektleiar hatt svært mange kurskveldar på barnehage, barneskule og ungdomsskule. I tillegg kjem personalkurs på skular og barnehagar. Tala her er både foreldre og tilsette. Det samla talet 5452 er ikkje like mange personar, då nokre har delteke på kurs meir enn ein gong.

År	Barnehage	Barneskule	Ungdomsskule	Besteforeldre	Andre	Til saman
2017	185	295	635		80	
2018	412	897	1176	40	149	
2019	295	394	449	70		
2020	0	80	275			
Alle åra	892	1666	2535	130	229	5452

## 2. Effektmåling

I dette prosjektet har vi spurt alle elevar som har hatt «Kurs i psykisk helse» om å svare på evalueringsark i slutten av siste undervisningstime. Evalueringsarka har variert i innhald og omfang gjennom perioden slik at vi har resultat frå fleire ulike undersøkingar. Målet med undersøkingane har vore å få tilbakemeldingar frå målgruppa om kursa med intensjon om å gjere kursa betre for dei neste elevane.

Vi har drøfta moglegheita for å få til effektforskning på kursa, og slått det frå oss. Det å måle effekten eit kurs på 6 timar har på ungdom si psykiske helse, er omtrent umogleg. Det er så mange andre tilhøve som er med å spele inn. For å ha truverdige resultat måtte undersøkinga også gå over tid, og vi måtte fått med ei kontrollgruppe som ikkje hadde undervisning i psykisk helse på skulen. Vi vurderte det etisk uforsvarleg å forplikte skular til å ikkje skulle undervise elevar i psykisk helse. Alternativet ville vore å samanlikne elevar som fekk «Kurs i psykisk helse» med elevar som fekk anna opplæring i psykisk helse på skulen sin. Dette såg vi ikkje hensikta med. Innhaldet i slike kurs er ofte til dels overlappende med kvarandre. Det kunne kanskje vore interessant, men samtidig vanskeleg å vite om resultatforskjellar hadde noko med dei ulike kursa å gjere.

Vi har i staden vore opptekne av å undersøke kva elevane har opplevd som nyttig, og kva dei sjølve opplever å ha lært. Og vi har heile tida endra innhald i kursa etter dei tilbakemeldingane elevane har gitt. I tillegg til kvantitative undersøkingar der til saman 2704 elevar har svart i prosjektperioden, har vi hatt ulike uformelle



fokusgruppeintervju med elevar etter kurs. Dette har også gitt svært nyttig informasjon som har vore med å prege utforminga av kursmaterialet vårt. Her er dei ulike undersøkingane vi har gjennomført og litt frå resultatata:

## 2.1. Elevundersøking vår 2017

Våren 2017 vart elevundersøkinga gjort som masteroppgåve ved Høgskolen i Molde. Til saman 297 elevar ved tre av kommunen sine ungdomsskular deltok i undersøkinga. Undersøkinga er publisert som fagfelleverdert artikkel på Psykologi i kommunen i 2018, med tittelen «Psykisk helse på timeplanen. – Kva meiner elevane?» <https://fpkf.no/tidsskrift/psykologi-i-kommunen-4-2018/Psykisk-helse.pdf>

Undersøkinga gav viktig informasjon det å bruke film som metode for å engasjere elevane. Og om kva tema elevane ser som viktigast å lære om. Elevane er til dømes tydelege på at det å lære korleis ein kan vere gode vener for kvarandre er mykje viktigare enn å lære om psykiske lidingar. Her er nokre tabellar som viser svarfordeling på dei ulike delane av undersøkinga:

Tabell 1. Svarfordeling (%) om nytteverdi

Kva trur du vil bli mest nyttig for deg vidare frå dette kurset? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Korleis vere ein god ven for ein som slit psykisk	65%	59%	73%	100%
Kva eg kan gjere for å ha god psykisk helse	64%	61%	66%	100%
Korleis roe ned kroppen når ein er uroleg	59%	51%	66%	67%
Korleis verkar vi psykisk: hjerne og kropp, tankar og følelsar	47%	47%	48%	50%
Raude og grønne tankar – «hjelpemanda»	40%	41%	40%	17%
Kunnskap om psykiske lidingar	39%	38%	41%	33%

Tabell 2. Svarfordeling (%) om pedagogisk metode

Kva metodar lærte du mest av? Sett så mange kryss som du vil:	Alle N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Film om temaet	80%	77%	82%	83%
Snakke saman 2 og 2	44%	43%	46%	50%
Undervisning	39%	39%	40%	17%
Øvingar i gruppe	38%	35%	43%	17%
Avslappingsøving	38%	37%	38%	50%
Hjelpemanda, raude og grønne tankar	31%	30%	31%	33%

Tabell 3. Svarfordeling (%) om viktigheit

Kor viktig synes du det er at elevar på ungdomsskulen får lære om temaet psykisk helse?	Alle <sup>1</sup> N=297	Gutar N=150	Jenter N=141	Ukjent N=6
Svært viktig	44%	34%	55%	83%
Viktig	41%	47%	32%	17%
Litt viktig	10%	11%	9%	0
Ikkje viktig	6%	8%	4%	0

<sup>1</sup>På grunn av desimalforhøging blir samla verdi for Alle (n=297) 101%

## **2.2. Elevundersøking haust 2017**

Denne hausten forsøkte vi å lage ei før-etter-undersøking for å måle elevane si vurdering av eigen kunnskap om ulike tema før og etter kurset. 204 elevar deltok på undersøkingane. Planen var å fortsette undersøkinga heile skuleåret 17/18, men etter første runde såg vi at undersøkinga hadde svakheiter og la den bort. Til dømes viste undersøkinga at elevane vurderte noko av kunnskapen sin om psykisk helse relativt høgt i forkant av kurset. Forskjellen mellom før og etter var tydeleg og gjennomgåande på alle spørsmål, men mindre enn vi antek er riktig. For å få meir reell vurdering av kunnskapsauke i kurset burde vi laga undersøkinga slik at elevane ikkje berre skulle vurdere eigen kunnskap på ein skala før og etter, men heller fått vise på andre måtar kva dei forstod om temaet før og etter. Undersøkingar som skal måle resultat før og etter er også mykje meir arbeidskrevjande å organisere og bearbeide/analysere. Vi valde å ikkje bruke så mykje ressursar på dette vidare. Undersøkinga danna utgangspunkt for den neste undersøkinga.

## **2.3. Elevundersøking våren 2018**

759 elevar frå til saman 3 kommunar svarte våren på ein anonym undersøking etter «Kurs i psykisk helse». Det er ikkje publisert noko frå denne undersøkinga, men den er analysert i SPSS og vi har skrive ein rapport som ligg delt her:

[http://esunmore.no/livetogsann/images/Dokument/Elevunders%C3%B8kelse\\_v%C3%A5r\\_2018.pdf](http://esunmore.no/livetogsann/images/Dokument/Elevunders%C3%B8kelse_v%C3%A5r_2018.pdf)

Undersøkinga viste at elevene i stor grad var litt eller heilt einig i påstandar om kva dei hadde lært i timane om psykisk helse. Hele 81 % av ungdommane var litt eller heilt einige i at dei no visste kvar ungdomar kan få hjelp når dei slit med tankar og følelsar. 74 % var heilt eller litt einige i at ein kan forandre følelsar ved å sette ord på dei, eller ved å gjere på noko som er bra. På spørsmålet om frosketid (yoga, mindfulness, pusteøving) var dei mest delt i svara sine. 58 % var heilt eller litt einig i at dei ønskte dette på skulen av og til, medan 15 % var heilt ueinig. 79% var litt eller heilt einige i at dei hadde fått nyttige tips om kva dei kunne gjere for å ha god psykisk helse. 82 % var litt eller heilt einige i at dei no visste meir om kva dei kunne gjere for venner som har det vondt.

Undersøkinga gav viktig støtte på at vi var på rett veg i arbeidet vårt.

## **2.4. Elevundersøking hausten 2018**

I denne undersøkinga spurte vi elevane kva av innhaldet i kurset dei hadde hatt dei anbefalte at elevar på ungdomsskulen får vidare. Om lag 100 elevar deltok i undersøkinga. Vi spurte spesifikt om kvar enkelt film og oppgåve dei hadde hatt. Undersøkinga var nyttig for å velje ut det materialet som skulle publiserast på heimesida og delast fritt med alle skular i landet. Undersøkinga viste tydeleg at enkelte filmar vi hadde trua på for elevane ikkje vart vurdert like gode av elevane, og at nokre vi trudde var for gamle no, framleis var viktige for dei.

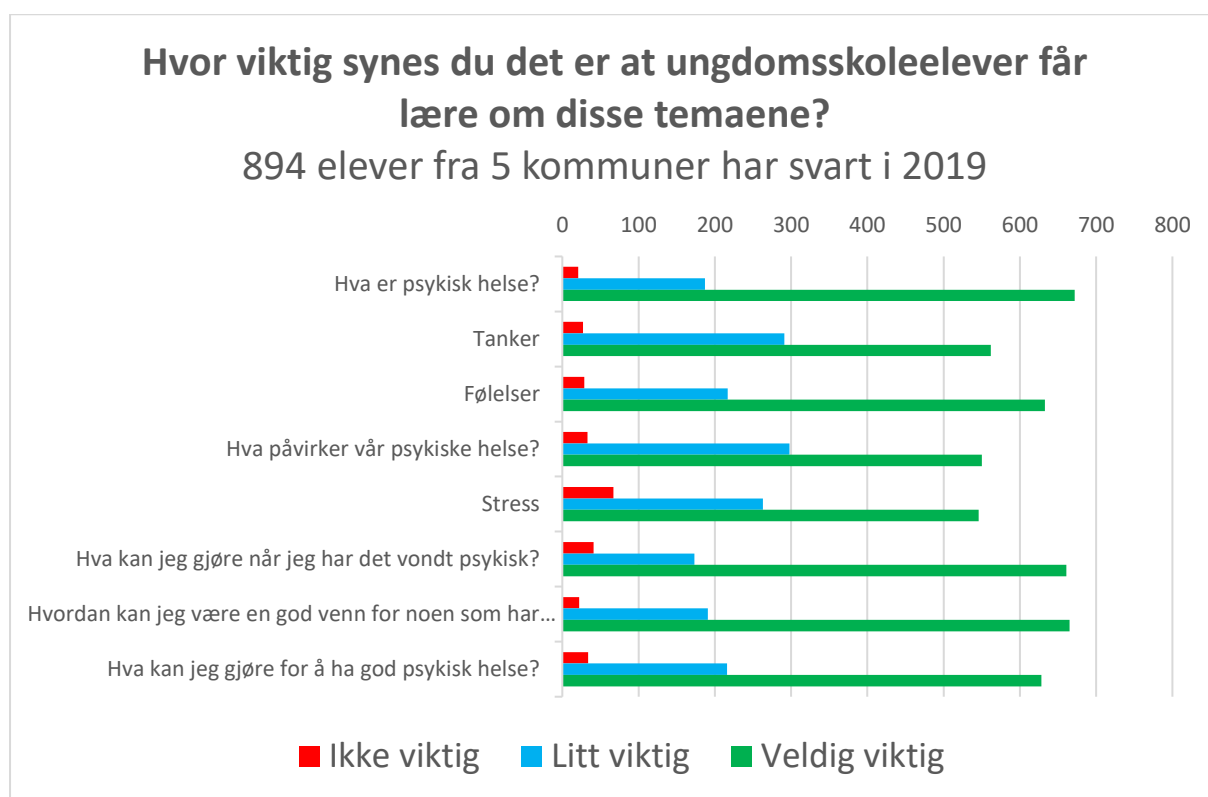
Undersøkinga var ei viktig rettesnor i arbeidet med det oppdaterte materialet som skulle ut på heimesida.

## 2.5. Elevundersøking 2019

Januar 2019 var det nye materialet med eigenproduserte filmar klart til bruk, og i løpet av våren vart det lagt ut på heimesida. Heile vår og haust 2019 gjennomførte vi ein stor undersøking for alle elevar vi veit hadde Kurs i psykisk helse i eigen og andre kommunar. Til saman 894 elevar svarte på denne. I denne undersøkinga bad vi dei svare på kor viktig dei syntes det er at ungdom får lære om ulike tema, og gjere dei ulike oppgåvene vi hadde hatt i kurset. Vi har ikkje hatt kapasitet til å skrive noko om undersøkinga for publisering. Vi har delt nokre enkle tabellar som viser elevane sine svar her

[http://esunmore.no/livetogsann/images/Dokument/Tabeller\\_2019.pdf](http://esunmore.no/livetogsann/images/Dokument/Tabeller_2019.pdf)

Etter alt arbeidet vi har lagt ned med å undersøke kva elevar ønskjer å lære, og korleis dei best lærer i desse timane, var undersøkinga svært oppløftande då den viser at elevane no synes omtrent alle dei temaene timane inneheld er viktige. Det store fleirtalet meiner også at dei er veldig viktige. Berre nokre få elevar har svart at dette ikkje er viktig.



## 2.6. Undersøking blant foreldre i barnehagar etter temakveldar

Høgskulen i Volda har gjennomført ei kvalitativ undersøking blant foreldre som har delteke på temakveldar på barnehagen heldt av prosjektleiar. Dei har hatt problemstillinga «Hvilke utfordringer møter småbarnsforeldre i hverdagslivet og hvordan treffer temakvelden disse utfordringene?» Dei har intervjuet 19 foreldre i totalt 15 intervju. Mykje av fokuset har vore på kvardagane som småbarnsforeldre og her kjem det fram utfordringar med å ivareta det unike barnet sine behov når det blir mykje kvardagsstress. Tidspresset bidrar til stress for både dei sjølve og ungene. Om temakvelden seier foreldra at den gir dei nyttige verktøy for å ivareta ungene på ein betre måte. Dei er spesielt opptekne av det å ikkje spegle borna sine negative emosjonar, noko det er stort fokus på i temakvelden. Fleirtalet av foreldra som blei intervjuet har hørt det

meste før, men understrekar likevel nytten av ei påminning/ein repetisjon. Dei fortel om aha-opplevingar som gjer at dei prøver å gjere ting på måtar som har gått litt i gløymeboka i den hektiske kvardagen. Dei seier også at kvelden fungerer som ei stadfesting på at dei gjer mykje på rett måte – tross alt. Formidlingsmåten i temakvelden bidreg til normalisering og ufarleggjering.

I forkant av undersøkinga drøfta vi i kva grad ein time på temakveld i barnehagen kunne ha noko effekt på foreldre sin måte å møte borna sine på i kvardagen. Vi hadde fått mange tilbakemeldingar frå foreldre om at dette var nyttig for dei, men ein time er jo så lite! Undersøkinga har styrka trua vår på at ein liten temakveld kan utgjere ein forskjell.

### **2.7. Andre undersøkingar**

I løpet av perioden har vi gjort mange mindre undersøkingar som ikkje er nemnt her. Vi har mellom anna undersøkt korleis kurshaldarane har opplevd å halde desse kursa og om fagbakgrunn og erfaring med undervisning spelte inn. Vi fekk ikkje inn mange nok svar til at vi kunne bruke undersøkinga til noko anna enn å sjå på erfaringane.

I arbeidet med pilotskulane gjennomførte vi start – og midtevaluering med alle lærarane. Denne undersøkinga er først og fremst brukt i arbeidet med prosjektet Livet&Sånn.

Våren 2020 laga vi ei undersøking for elevane som vi ikkje har fått så mange svar på då skulane stengte i løpet av perioden.

## **3. Prosjektgjennomføring og metode**

«Kurs i psykisk helse» har vore eit stort prosjekt med mange involverte partar. Her kjem litt om dei ulike aktørane i prosjektet:

### **3.1. Prosjektleder**

Vi valte å tilsetje ein prosjektleder i 100% stilling i heile prosjektperioden. Prosjektleder Anne-Hilde Lystad har hatt hovudansvaret for å utvikle og drifte elevkurset, og har samarbeidd tett med fleire andre i kommunen om dette. Prosjektleder har også hatt ansvar for undersøkingane vi har gjennomført, for å halde kurs og temakvelder for vaksne i kommunen, og generell drift av prosjektet.

### **3.2. Styringsgruppe**

Styringsgruppa har i tillegg til prosjektleder bestått av Virksomhetsleder for Barn og Familie Reidun Vikan, leder for Team Oppvekst i rådmannen sin stab Gøran Heimdal, og eit medlem frå lokallaget til Mental Helse. Både Jan Arild Hall Hagen, Liisa Kaarla, Anne-Lise Tellnes og Arild Kvamme har delteke i slike møter frå Mental Helse.

Gruppa har møttes 1-3 gongar i året, og har elles hatt kontakt på e-post.

### **3.3. Prosjektgruppe**

Vi har også hatt ei prosjektgruppe gjennom heile perioden. Denne har vore samansett litt ulikt i løpet av perioden. I tillegg til prosjektleder har desse vore med:

- Anne-Lise Tellnes frå Mental Helse
- Lisbeth Slyngstad, rådgiver for psykisk helse
- Line Volstad Melby, leiar for skulehelsetenesta
- Sylvia Våge, leiar for Ressursbasen
- Kristin Garaas Løchen, kommunepsykolog for ungdom
- Svein Ola Lillestøl, leiar for PPT
- Eirik Tvedt Holmelid, i starten som inspektør seinare som medlem i team oppvekst
- Minda Myklebust, sosiallærer på Kolvikbakken ungdomsskule
- Ingvild Holmen, folkehelsekoordinator

### 3.4. Utvikling av materialet og undervisning av elevane

Dei som har vore med prosjektleiar å utvikle innhaldet og halde kursa er:

- Hilde Heltne og Inger Karin Rørstad frå Grunnskuleteamet
- Hilde Kirkholm, ungdomsveileidar i Ressursbasen
- Kristin Garaas Løchen, psykolog for ungdom i Ressursbasen
- Nikolai Hannevik Nordlid, barnevernsstudent i prosjektet i hausten 2017
- Helsesjukepleiarane i ungdomsskulane i Ålesund

### 3.5. Metode i undervisninga av elevane

I heile prosjektperioden har «Kurs i psykisk helse» vore 6 skuletimar for elevane. Desse har vanlegvis vore slått saman som tre doble undervisningstimar. Innhaldet i timane har variert ein del undervegs.

#### 3.5.1. Innhald i kurset frå starten 2017

(tekst henta frå artikkelen om undersøkinga våren 2017)

#### ***Korleis verkar vi psykisk? Hjerne og kropp, tankar og følelsar.***

Den første kursdagen er målet å skape forståing for at psykisk helse er noko som gjeld alle, og som handlar om korleis vi har det med tankar og følelsar. For å forklare «korleis vi verkar psykisk» får elevane undervisning om hjernen og nervesystemet. Mellom anna korleis følelsessenter i hjernen med m.a. amygdala som «dørvakt» for alle inntrykk inn til hjernen, samarbeider med hormonsystemet for å sende beskjedar ut i kroppen. Det er ikkje slik at viljen styrer kva følelsar ein har. Ein kan påverke følelsar gjennom tankane, men først og fremst gjennom handling. Elevane ser filmen «Alfred & Skyggen - en liten film om følelser» (Hagen, 2015) for meir kunnskap om kva følelsar er og korleis dei fungerer i oss.

#### ***Korleis roe ned kroppen når ein er uroleg?***

Kvar kursøkt får elevane lære ein teknikk som kan redusere stress og gi oppleving av meir ro.

Første time gjer dei ein kroppsscanning (frå Mindfulness-perspektivet), andre gongen ei pusteøving og tredje gongen ei leda meditasjonsøving. Øvingane tek om lag 5-6 minutt kvar.

#### ***Raude og grønne tankar – hjelpehanda (Psykologisk førstehjelp)***

Psykologisk førstehjelp er eit verktøy ein kan bruke for vanskelege tankar og sterke følelsar (Raknes, 2010). I Kurs i psykisk helse har elevane fått lære om forskjellen på raude og grønne tankar den første kursdagen og sett filmen «Like or not - Psykologisk førstehjelp» (UniResearchAS, 2013). Elevane har jobba saman for å

kome med forslag til raude og grønne tankar på det som kan vere vanlege problem for ungdom som t.d. å grue seg til å halde presentasjon, eller å ha kjærleikssorg. Den siste kursdagen har dei fått opplæring i verktøyet Psykologisk førstehjelp, sett filmen «Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp» (UniResearchAS, 2013) og øvd på å bruke «hjelpesanda» saman to og to.

### ***Kunnskap om psykiske lidingar***

Den andre kursdagen har elevane mellom anna fått undervisning om psykiske lidingar. Elevane har fått lære om angst, depresjon, kroppsbildeforstyrningar og sjølvskading. Dei har sett filmene «I had a black dog, his name was depression» (World Health Organization, 2012), «Styggen på ryggen» (OnkIP & De Fjerne Slektningene, 2014) og «P3 forklarar: Hvorfor får vi panikkanfall?» (NRK P3, 2016).

### ***Kva kan eg gjere for å ha god psykisk helse?***

Dag tre handlar om kva ein kan gjere for å ha god psykisk helse. Fokus er på alt frå å få nok søvn, næringsrik mat, fysisk aktivitet til det å ha det kjekt saman med vener og å redusere presset på seg sjølv frå å skulle «vere perfekt» til å satse på «greitt nok». Elevane har også fått trene på å finne eigne strategiar for å endre ulike tilstandar som til dømes å bli meir fornøgd om ein er nedfor og trist, bli rolig når ein er sint, eller få kraft og energi når ein er sliten.

### ***Korleis kan eg vere ein god ven for ein som slit psykisk?***

I dette temaet blir det tydelig formidla at det aldri er vener som skal ha ansvaret for kvarandre si helse. Det er bra at vener kan få fortelje til kvarandre korleis dei eigentleg har det, men så kan det vere vel så bra for den som slit at vener tek ein med ut på trening eller gjer noko anna som vekker gode følelsar i kroppen. Vener bør fortelje uroa si til vaksne ein stoler på, sjølv om den som eig problemet ikkje vil det. Spesielt om uroa gjeld kroppsbildeforstyrningar, sjølvskading og sjølv mordstankar. Sjølv om vener ikkje ønskjer at vaksne skal hjelpe, betyr det ikkje at denne ikkje treng hjelp!

### ***Undervisningsmetode***

Dette kursopplegget er utforma som ein manual med fastsett rekkefølge og tidsplan for alle element. Alle timar inkluderer undervisning, filmsnuttar, elevøvingar eller at elevane får snakke saman to og to. I tillegg kjem avslappingsøvingar og det å jobbe med Psykologisk førstehjelp. Det er brukt PowerPoint-presentasjon med mykje bilete/illustrasjonar og lite tekst, og vist filmar/musikkvideoar frå internett. Det som er vist av filmar er korte filmar frå 1-8 minutt. I etterkant av filmene har elevane fått snakke med kvarandre og deltatt i oppsummering i klassa.

## **3.5.2. Innhald i slutten av kursperioden**

(Tekst henta frå informasjon til foreldra på nettsida)

### ***Hva er psykisk egentlig?***

Dette temaet er det lærer som har i klassa. Dei ser ein film om dette og elevane får informasjon om kva dei skal lære i kurset.

### ***Tankar***

Generelt om tankar, tankar som gjer at vi føler oss verre – eller bedre, samanheng mellom tankar/følelsar/handling/korleis vi har det, om å akseptere vanskelege tankar heller enn å gruble på dei, mindfulness, bekymringsskuffer, grubletid m.m.

### ***Følelsar***

I denne timen lærer elevane mykje om følelsar. Kvifor vi har følelsar, kva vi treng følelsar til, kvar vi kan kjenne følelsar i kroppen og kva vi kan gjere for å forandre følelsar.

### ***Kva påverkar vår psykiske helse?***

I denne timen lærer elevane om dei ulike faktorane som påverkar korleis vi har det med tankar og følelsar, og kven som kan hjelpe når ein trenger det

### ***Stress***

Elevane lærer kvofor kroppen reagerer som den gjer og blir bevisst på eigne (eventuelle) stress-symptom i kroppen. Dei gjer ei avslapningsøving og lærer om toleransevinduet og kva som er lurt å gjere for å bli rolig ved behov.

### ***Kva kan eg gjere når eg har det vondt psykisk?***

Ungdommar som ikkje har lært korleis ein regulerer vonde følelser kan innimellom ty til uhensiktsmessige mestringsstrategiar for å få følelsar til å gå bort. Vi lærer at det er lurt å kjenne etter på følelser og finne ut kva dei betyr og kva de fortel oss at vi treng. Vi har også fokus på ting ein kan gjere på for å få andre følelser i kroppen.

### ***Korleis vere ein god venn for ein som har det vondt psykisk?***

Det er ikkje venner sitt ansvar å vere terapeutar for kvarandre, men det er mykje venner kan gjere når nokon har det vondt. Dette er eit tema ungdommane er veldig opptatt av og vi snakkar om kva ein kan gjere for å ta vare på både seg sjølv og vennen sin.

### ***Kva kan eg gjere for å ha god psykisk helse?***

Vi har mykje fokus på søvn i denne timen, men også kosthald og fysisk aktivitet. Elevane lagar ein døgntimeplan for å bli medviten korleis dei organiserer eigen kvardag og vi gjør yoga.

### ***Undervisningsmåte***

Til dette materialet har vi laga eigne undervisningsfilmar som ein finn på heimesida eller på YouTube-kanalen vår:

<https://www.youtube.com/watch?v=onAX8Cub8kw&list=PLytf15gvJei2fgn08LXOKWWamx7fd4aP7>

I tillegg til filmane er det mykje samarbeidsoppgåver for elevane og lite munnleg undervisning. Timane er sett saman i PowerPoint-presentasjonar som vert vist for elevane, og kurshaldarane brukar kurshaldarmanual som sikrar korte, tydelege instruksjonar og tempo i timane.

### **3.5.3. Endra vinkling av innhald**

I denne siste versjonen av kurset er fokuset i stor grad flytta vekk frå psykiske lidningar og over til å fokusere meir på følelsar.

I starten var «Psykologisk førstehjelp» eit viktig innhald i timane til elevane, men dette slutta vi å bruke etterkvart. Når elevane svarte på undersøkingane vart desse to punkta, psykiske lidningar og psykologisk

førstehjelp, alltid nedst på rangeringa over tema ungdomane opplevde viktig eller nyttig. Vi har valt å gi meir plass til det elevane opplevde mest viktig.

#### **3.5.4. Filmane våre**

Vi leita lenge etter filmar som inneheldt det elevane ønskte å lære i desse timane. I mangel på eigna filmar tok vi difor grep sjølve hausten 2018 og brukte av ressursane i prosjektet til å få produsert filmar sjølve. Dette gjorde vi i samarbeid med fagpersonar i kommunen og med Medie- og kommunikasjonlinja på Ålesund Vidaregåande skule. Filmane vart klare til bruk i undervisninga frå januar 2019 og ligg i materialet på heimesida.

Vi har fått svært gode tilbakemeldingar frå elevane på filmene. Det at ungdom er med å formidle stoffet gjer at elevane i større grad følger med og tek inn innhaldet.

#### **3.5.5. Kven held undervisninga**

I starten var det prosjektleiar og ein ekstra fagperson frå kommunen som hadde desse timane med elevane. Kontaktlærar var alltid tilstades, men hadde ikkje ansvar for undervisninga. Etter kvart såg vi at det var hensiktsmessig at helsesjukepleiar på skulen var med prosjektleiar i alle klassene.

Etter at mykje av det som skulle undervisast vart spelt inn på film, vart det ikkje lenger så mykje fagstoff å vere trygg på for å formidle. Vi såg difor at dette meir og meir eigna seg for kontaktlærar å undervise sjølve, gjerne saman med helsesjukepleiar. Siste halvår har difor prosjektleiar ikkje vore med å undervise elevane, og helsesjukepleiarane har fått auka ressursen gjennom dei midla vi hadde att i prosjektbudsjettet.

#### **3.5.6. Oppfølging av elevane etter kurs**

Spesielt i starten av desse kursa opplevde vi at det tidvis var svært stor pågang til helsesjukepleiar eller andre vaksne på skulen etter timane. Elevane hadde ønske om å få snakke om noko som hadde blitt aktualisert gjennom desse timane.

Vi har hatt ulike system for å prøve å fange opp dei som treng det og tilby hjelp. Etter at helsesjukepleiar etter kvart vart med å halde timane var det lettare for elevane å bruke denne ressursen også i etterkant av timane.

Vi som har hatt timane for elevane har også ofte hatt «trente auge» for å oppdage elevar som reagerer annleis enn fleirtalet på innhaldet i timane. Vi har oftast valt å snakke med desse elevane om det vi har sett, og spurt dei om det er noko dei ønskjer å snakke med nokon om. Dette har fleire gongar ført til at elevar har fått oppfølging og hjelp vidare. Det er truleg at det er erfaringa vi har med arbeid med psykisk helse som gjer at vi ser andre signal hos enkelte elevar, og kjenner oss trygge nok til å snakke med elevane om det vi ser. Denne kompetansen har vi ofte fått høre at skulen treng. I undervisninga har vi også ofte opplevd at klasser har vore uttrygge på kvarandre, og lagt merke til små detaljar i samhandling som verkar å spele inn på dette. Vi har då kunna drøfte dette med skulen i etterkant, og det har ofte ført til at skulen har gjort andre grep på systemnivå enn dei elles ville gjort. Denne effekten får ein berre når dei som held kursa kjem utanfrå, og har kompetanse på dette feltet.

#### **3.5.7. Utvikling av opplæringsmateriale for barnetrinnet**

I løpet av siste prosjektår har vi samarbeida med to pilotskular i kommunen, Åse og Emblem, for å lage og teste ut opplæringsmateriale på barnetrinnet. Desse skulane deltok i prosjektet «Et lag rundt eleven» og



brukte av desse ressursane til samarbeidet. Intensjonen var å utvikle eit materiale som alle skulane kunne bruke når den nye læreplanen kom med det tverrfaglege temaet Folkehelse og Livsmeistring.

Spesielt hausten 2019 gjekk store delar av ressursane i prosjekt «Kurs i psykisk helse» med til dette prosjektet. Frå januar 2020 starta prosjektet «Livet&Sånn» og prosjektleiar gjekk over i prosjektleiarstillinga der. Også materialet til elevane på barnetrinnet er i stor grad basert på eigenproduserte filmar. Dei filmane vi laga fram til 2020 er merka med Mental Helse og Stiftelsen DAM sine logoar. Desse ligg her: [https://www.youtube.com/watch?v=inTR\\_gaaBDA&list=PLYtf15gvJei0WvbpHy0BWmUO\\_rEkA8UGE](https://www.youtube.com/watch?v=inTR_gaaBDA&list=PLYtf15gvJei0WvbpHy0BWmUO_rEkA8UGE)

### **3.6. Metode i kurs for vaksne**

Vi har hatt svært mange og ulike kurs for vaksne i prosjektperioden. Stort sett alle er laga og heldt av prosjektleiar sjølv. Alle kurs har nytta same metode med PowerPoint-presentasjonar som stort sett inneheld berre illustrasjonar og film, formidla med humor og alvor i balanse, og med gode høve til refleksjon/drøfting undervegs.

#### **3.6.1. Foreldrekurs/temakveld på ungdomsskulen**

Desse kursa har vi hatt for foreldre i løpet av dei vekene elevane på skulen har hatt Kurs i Psykisk helse. Innhaldet har variert frå starten av perioden, men i stor grad har dei fleste kurskveldane handla om følelsar, toleransevinduet, trygghetssirkelen og emosjonsregulering.

Alle foreldra på skulen har vore invitert kvart år, men stort sett er det foreldra til dei elevane som har kurs dette året som har møtt opp.

#### **3.6.2. Foreldrekurs/temakveld på barnetrinnet**

Desse kursa har også i stor grad handla om følelsar, toleransevinduet, trygghetssirkelen og emosjonsregulering. Foreldra har både sett litt film og fått snakka med kvarandre undervegs i temakvelden.

#### **3.6.3. Foreldrekurs/temakveld på barnehage**

Temakveldane på barnehage har også hatt fokus på følelsar, samregulering vs reguleringsstøtte, toleransevinduet, trygghetssirkelen og emosjonsregulering. Foreldra har fått snakke med kvarandre innimellom i løpet av timen.

I desse temakveldane har foreldra møtt saman med dei tilsette i barnehagen. Det har vore veldig nyttig at alle dei vaksne rundt barna har hørt det same til same tid.

#### **3.6.4. Besteforeldrekveld**

Besteforeldrekveldane oppstod på initiativ frå besteforeldre som tok kontakt og meinte dei også trengte slike kurs. Besteforeldre har ofte ansvar for barnebarn og treng også innspel til mellom anna emosjonsregulering. Temakveldane for besteforeldre har vore bygd opp relativt likt som kursa for foreldra, men med andre eksempel.

#### **3.6.5. Personalkurs på skulane**

Vi har tilbydd skulane ulike personalkurs gjennom prosjektperioden.

Ungdomsskulane ønska først eit kurs med informasjon om ungdom og psykisk helse, og alle skulane fekk eit slikt kurs av kommunepsykolog Kristin Garaaas Løchen.

Løchen og prosjektleiar utforma seinare eit personalkurs på 2 ½ time inspirert av boka «Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet» av Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad 2016. Dette kurset inneheldt mykje små filmar og samarbeidsoppgåver for lærarane inspirert av metoden vi brukar med elevane. Nesten alle skular på barne- og ungdomstrinnet i kommunen tok i mot dette kurset, og tilbakemeldingane var gode. Også dei andre kommunane som har nytta materialet vårt har brukt dette personalkurset. Sjå kurset i si heilheit her:

<http://esunmore.no/livetogsann/malgrupper/kursholdere#personalkurs>

## **4. Resultat og resultatvurdering**

### **4.1. 14-åringane i Ålesund har lært om psykisk helse**

I målet for 14-åringane stod det at dei skulle vite kva psykisk helse er, ha kunnskap om tankar og følelsar, vite korleis dei påverkar oss i kvardagen og kva ein kan gjere om ein ønskjer å endre desse. Elevane skulle vite kva dei kan gjere for å hjelpe seg sjølv til å ha god psykisk helse, vite kvar dei kan få hjelp om dei treng det og kjenne seg tryggare på korleis dei kan vere ein god ven for andre som har vanskelege tankar og følelsar.

Dei undersøkingane vi har gjort blant elevane tyder på at vi har nådd dette målet. Det treng sjølv sagt ikkje vere desse timane aleine som har gitt elevane denne kunnskapen. I løpet av dei åra prosjektet har vart har det kome mykje god informasjon til ungdom om psykisk helse i mange ulike kanalar.

### **4.2. Grunnleggjande kunnskap om psykisk helse blant tilsette**

I målet for dei vaksne som jobbar tett på barn og unge i Ålesund kommune stod det at desse skulle ha grunnleggjande kunnskap om kva psykisk helse hos barn og unge er, korleis dei kan støtte denne gjennom sitt arbeid og vite korleis dei kan hjelpe når nokon slit med psykiske vanskar. Vi har ikkje forsøkt å måle i kva grad vi har nådd dette målet.

Vi har likevel grunn til å tru at kunnskapen blant dei tilsette i skular og barnehagar er betre, då dei over tid, om enn i ulike grad, har delteke i personalkurs og temakvelder med fokus på dette.

Dei åra prosjektet har vart opplever samarbeidsaktørane til skular og barnehagar at dei tilsette har hatt meir fokus på psykisk helse hos barn og unge. Både PPT, skulehelsetenesta og Ressursbasen har hatt fleire forespørslar relatert til psykisk helse i prosjektperioden. Dette er eit teikn på at dei vaksne som jobbar med barn og unge no kanskje i større grad legg merke til elevane som strevar med si psykiske helse og bidreg til at dei får hjelp av desse instansane.

### **4.3. Foreldrestøtte**

I målet for foreldre til barn og unge i Ålesund kommune stod det at desse skulle få tilbod om å lære om psykisk helse hos barn og unge og korleis dei som foreldre kan støtte denne best mogleg.

Undersøkinga til Høgskulen i Volda tyder på at foreldra som deltok på temakvelder på barnehagen opplevde at denne var nyttig for korleis dei møter borna sine i kvardagen.

Også foreldre på barnetrinn og ungdomstrinn har tatt kontakt i etterkant av kurs/temakvelder og uttrykt takknemlegheit for nyttige innspel.

Fagfolk som jobbar med familiestøttande tiltak gir uttrykk for at foreldre som har delteke på slik temakveldar kan nemne desse når dei startar med meir individuell rettleiing for familien. Dei kjenner att det familierettleiar snakkar om frå kurskvelden, og er positivt innstilt til å lære meir etter dette.

#### **4.4. Vår vurdering av resultat**

Vi som har jobba med dette prosjektet er svært stolte av det vi har fått til. Når ein samanliknar sluttrapporten med det vi søkte om, har vi gjort så mykje meir enn vi tenkte vi ville få til!

##### **4.4.1. Vi har nådd svært mange elevar**

I løpet av desse åra veit vi om 2704 elevar på ungdomstrinnet og 515 elevar på barnetrinnet som har fått undervisning om psykisk helse ved hjelp av kursmateriale vi har laga. I tillegg veit vi at mange fleire har brukt dette materialet på skular i andre delar av landet, men vi har ikkje konkrete tal.

##### **4.4.2. Vi har nådd svært mange vaksne**

Heile 5452 vaksne har delteke på temakveldar eller personalkurs i regi av prosjektet. Dette er berre dei vi sjølve har undervist. I tillegg veit vi at fleire ulike kommunar har halde personalkurset og foreldrekurskveldane vi har laga. Bodskaen frå prosjektet har difor nådd svært mange vaksne.

##### **4.4.3. Filmproduksjon**

Då vi starta hadde vi ikkje trudd at vi skulle tileigne oss kompetanse på filmproduksjon som ein del av arbeidet med prosjektet, men slik vart det. Elevane vil helst få bodskaen formidla gjennom film, og det har vore vanskelig å finne eigna filmar. Dei filmane vi har laga har blitt svært godt motteke. Når vi har sett på filmane i timane ser vi at elevane rettar ryggen og konsentrer seg om innhaldet – truleg fordi det er ungdom som formidlar til ungdom.

Då vi i slutten av prosjektperioden starta å lage materiale også til barnetrinnet starta vi å teikne enkle filmar. Dette har vist seg å treffe borna veldig godt. Filmene har blitt mykje sett og delt på sosiale media i tillegg til at dei har blitt vist i klasseromma.

##### **4.4.4. Heimesida**

Vi har forsøkt å halde oss oppdatert på kva andre kommunar eller aktørar har laga av materiale til undervisning av psykisk helse, men det har vist seg å vere lite tilgjengeleg med nokre få unntak frå større nasjonale aktørar. Etter nokre artiklar vi publiserte var det mange som tok kontakt å ønska tilgang til materialet vårt. Vi konkluderte etter kvart med at vi sjølve hadde lite å tape på å dele det vi laga med andre. Tvert i mot oppnådde vi både å få verdifulle tilbakemeldingar tilbake, og det vi hadde laga med støtte frå Stiftelsen DAM og Mental Helse fekk kome til nytte for så mange fleire.

Løysinga for å gjere dette tilgjengeleg vart å legge alt materialet på ei opa heimeside. Vi har fått mykje ros for dette. Små og større kommunar har tatt kontakt og uttrykt taknemlegheit for å finne dette materialet, og kunne bruke det med sine elevar. Dette er vi svært stolte av å få dele!

##### **4.4.5. Vi har forska og publisert**

Gjennom heile perioden har vi gjennomført mange undersøkingar blant elevane. Heile 2704 elevar har svart på våre spørjeskjema i løpet av perioden. Vi har forsøkt å gjere kunnskaen tilgjengeleg for fleire og har publisert ein fagfelleverdert artikkel og ein kronikk. I tillegg har vi delt resultatata frå dei andre undersøkingane på heimesida. Vår filosofi har vore at det er elevane som veit best korleis dei lærer og kva dei opplever nytte av. Vi som fagpersonar med tverrfagleg kompetanse innan psykisk helse, er dei som kan det som skal

formidlast, men elevane har fått lov å lære oss korleis vi best når inn til dei med budskapet vår. Og korleis vi aktiverer dei til å reflektere over dei ulike temaene.

#### 4.4.6. Pilotarbeid på barnetrinnet

Det at vi til slutt i perioden var kome så langt at vi kunne ta oss tid til å starte arbeidet med dei yngre elevane var svært bra. Det arbeidet som vart gjort i dette prosjektet dette siste skuleåret før ny læreplan, sikra grunnmaterialet som no har blitt eit ferdig program alle barneskular kan nytte til å lære elevar om psykisk helse, folkehelse og livsmeistring. Arbeidet med dette vart vidareført i det nye prosjektet Livet&Sånn. Dette har blitt eit stort og viktig prosjekt i «Program for folkehelsearbeid i kommunane» i Møre og Romsdal. Utan arbeidet i Kurs i psykisk helse hadde vi ikkje hatt grunnlagsmateriale til å få til dette arbeidet.

## 5. Oppsummering og vidare planar

Denne prosjektperioden vart mykje meir innhaldsrik enn vi evna å sjå ved søknaden. Som sluttrapporten viser har vi gjort alt vi søkte om, og vi har i tillegg fått moglegheita til å gjere så mykje meir. Vi håper det arbeidet vi har gjort, denne sluttrapporten og alle undersøkingane vi har gjort med elevane vil kome mange andre til nytte.

Vi trur vår suksess med dette prosjektet i stor grad handlar om at vi har samarbeida så tett med elevane og dei vaksne i målgruppa. Dette er *vårt felles prosjekt*, som er ønska og likt. Det å spørje elevane og vise dei, gjennom det vi gjer, at vi har lytta – det er ein god veg å gå i skule. Vi har ikkje kompromissa på det faglege innhaldet, det er det vi som kan og ikkje ungdomane. Men ungdomane har lært oss korleis vi kan formidle faget slik at dei klarer å gjere seg nytte av det. Og det er jo det som er viktig. **Vi vaksne bør aldri vere fornøgd med å ha undervist noko for elevane. Når elevane opplever utbytte av undervisninga vår – då kan vi vere fornøgde.**

For å kunne fortsette dette viktige arbeidet søkte kommunen i 2019 om å få vere ein av Møre og Romsdal sine programkommunar i «Program for folkehelsearbeid i kommunane». Vi har no starta prosjektet «Livet&Sånn» som skal vare i 5 år. Dette prosjektet har barnehage, barneskule og ungdomsskule som målgruppe, samt alle vaksne rundt desse barna. Prosjektet skal mellom anna lage undervisningsmateriale for folkehelse og livsmeistring til elevar på alle trinn.

Den heimesida vi etablerte som <https://www.livetogsann.no/> med støtte frå Stiftelsen DAM og Mental Helse, har no blitt ny heimeside for dette prosjektet. Det materialet vi utvikla i «Kurs i psykisk helse» med filmar og anna, vil framleis vere viktig innhald i det som no skal utviklast og leve vidare på denne sida.

Den store forskjellen på ungdomstrinnet vil vere at det frå no av er lærarane sjølve som skal undervise elevane også i dette temaet. Ved hjelp av det vi har fått utvikla i dette prosjektet, og det vi no gjer vidare i prosjektet Livet&Sånn, vert det enklare for lærarane å gi god opplæring til målgruppa og elevane får eit variert materiale som ungdom har vore med å jobbe fram.

Alle skular i Ålesund kommune er med i det nye prosjektet, og kommunar over heile landet kan bruke materialet etter ønske, då dette ligg fritt tilgjengeleg på nettsida for alle.