Ole Jacob Madsen – **Livsmestring på timeplanen**

Rett medisin for elevene?

Innhold

Markert ved lest

|  |  |
| --- | --- |
| Livsmestring – en bruksanvisning  Hva er livsmestring?  Mestring som folkehelsetiltak  Hvordan gjøres livsmestring?  Forskning viser at …  Livsmestring i kontekst  Livsmestring som forebygging  Viljen til livsmestring  Psykologisk vilje | Politisk vilje – et frø blir sådd  Pastoral omsorg  Stortingsbehandlingen  Tidlig innsats  Pedagogisk vilje  Ludvigsen -utvalget  Ideologisk vilje  Terapeutisk læring  Individualisering |

*«Når man har utformet livsmestring som skolefag, har man valgt å forsøke å utstyre elevene med mestringsstrategier for å bli bedre i stand til å håndtere stresset og presset. Det har jo naturligvis den opplagte fordelen at man slipper å fire på kravene og gjøre ressurskrevende endringer av systemet.»*

***Hvordan kan livsmestring på timeplanen se ut? Og hva er positivt/negativt***

Livsmestring – en bruksanvisning

«Hvis livet lar seg mestre, lar mestringen seg nødvendigvis også læres bort? Og hvis den gjør det, er det egentlig skolens oppgave?». Har norske lærere den rette kompetanse? Hvis ja, «Kan alle elever uansett utgangspunkt i livet lære seg å mestre det? (s. 7-8).

Hva er livsmestring?

* I læreplanverket for Kunnskapsløftet i grunnskolen og i videregående opplæring står det under formålsparagrafen, Opplæringsloven § 1-1, å lese følgende: «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.»

*Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.*

*Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.*

*Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.*

[*https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob*](https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob)

* Mestring: et mer kjent begrep. Dette begrepet kan man knyttet til selvregulering, attribusjon og kontroll.

Mestring som folkehelsetiltak

* Et resultat er satsningen av de tverrfaglige temaene: «Temaet skal bidrea til at elevane tileignar seg kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, og som gir dei høve til å ta ansvarlege livsval.» 🡪 gi unge muligheter for å ta gode valg i og utenfor skolen.
* Det menes at «ungdom trenger å lære verktøy for å håndtere hverdagen bedre.» dette gir lærere mer ansvar. Risikoen for at livsmestring ikke bare påfører elevene små og store seiere, men også små og store nederlag. Eksisterende problemer krever nye løsninger, og nye løsninger bringer nye problemer.

Hvordan gjøres livsmestring?

* Usikkerhet rundt definisjonen av livsmestring. Hvordan skal begrepet implementeres i skolen?
* NTNU sammen med Trondheim kommune og to lokale skoler har utviklet programmet Livsmestring på timeplanen: utdanning i PSykisk helse (UPS!) undervisning i 25 uker i et skoleår. Resultatet viser ingen signifikant endring i variablene skoletrivsel, vennskap, sosial støtte, selvfølelse, robusthet og fremtidstanker for og etter UPS!. Elevene oppgå økt mestring og kunnskap om psykisk helse.». resultatene viser at UPS! Ikke har klart å forhindre den økningen i psykiske helseplager blant elevene etter UPS!.
* Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger har utviklet programmet Robust, et undervisningsopplegg som skal fremme sosial og emosjonell kompetanse, samt motivasjon hos elevene på ungdomstrinnet. På 20 timer over fem dager: digital kursmanual 🡪 lærende tankesett, regulering av emosjoner, problemløsning, oppmerksomhet nærvær og sosial kompetanse og ansvar.
* Lese ulike programmer: s. 17-30

Forskning viser at

* EUs Dataprev-prosjekt publiserte den første gjennomgangen av over 52 oversiktsstudier av psykisk helsetiltak gjennomført i skolen, som viste at disse totalt sett hadde en liten til moderat positiv effekt på angst og depresjon (0.10-0.50), velvære (0.10-0.37) og selvfølelse og selvtillit (0.34-0.69), og moderat til stor effekt på sosiale og emosjonelle ferdigheter (0.5-1.49).
* Trenger mer forskning på feltet. Studiene som er gjort er for det meste basert på selvrapportering fremfor kliniske undersøkelser.

Livsmestring i kontekst

* Hvis vi setter livsmestring inn i en historisk, kulturell, politisk og ideologisk sammenheng, kan det hjelpe oss å forstå hvorfor det har kommet på barn og unges timeplaner.

Livsmestring som forebygging

* Formålet; å spare enkeltindivid for lidelser og samfunnet for unødige kostnader til behandling.
* Geoffrey Rose (1926-1993) har som utgangspunkt at hvis sykdomsrisikoen er utbredt, vil virkemidler som reduserer risikoen for hele befolkningen, være mer effektiv enn mer spissende tiltak som er rettet mot enkeltmennesker, selv om disse har betydlig forhøyet risiko for å utvikle sykdom. Universelle forebyggingstiltak rettet mot alle, samlet sett bidra til en større reduksjon av den totale sykdomsbyrden.
* Problematisk; økende antall studier viser at ulikheten i folkehelsen øker, noe som er problematisk når formålet er å bedre helsen for alle.
* Forskere som Frolich og Potvin framhever at mennesker fra sårbare grupper i samfunnet i mindre grad er i stand til å respondere positivt på befolkningsrettede intervensjoner.
* De ressurssterke individene vil få størst utbytte av tiltakene.
* Samme i skolen: de selvregulerte elevene som i størst grad vil nyttiggjøre seg av det, ikke minst fordi undervisningssituasjonen i seg selv fordrer betydelig egeninnsats.
* Frohlich og Potvin argumneterer for at man i større grad bør jobbe målrettet mot sårbare grupper i samfunnet.
* Charlton; Hva skal skolen være?
* Det offesielle synet: elevene vil være mindre tilbøyelige fordi man setter sin lit til at systematisk trening i skolen i folkehelse og livsmestring gjør unge i stand til å utvikle sitt psykologiske immunforsvar og ulike mestrinsgteknikker, som gjør dem mer robuste og dermed mindre hjelpetrengende. Men skeptikere frykter at de vil være mer tilbøyelige fordi elevene har fått økt bevissthet om psykiske lidelser gjennom undervisningen, noe som gjør at de lettere enn før fortolker indre og ytre signaler ut fra et psykiatrisk diagnosespråk.

Viljen til livsmestring

* Kommer fra en forent uro for barn og unge
* 2010; rapporterte om stadig flere psykiske helseplager
* Folkehelse og livsmestring; et svar på bekymringene

Psykologisk vilje

* «Psykologien er for bra til å være reservert for de syke»
* Noe alle mennesker kan nyttiggjøre seg av.
* Gitt at psykologiens potensiale kun er positivt.

Politisk vilje – et frø blir sådd

Pastoral omsorg

Stortingsbehandlingen

Tidlig innsats

Pedagogisk vilje

Ludvigsen -utvalget

Ideologisk vilje

Terapeutisk læring

Individualisering