



Modningsprogrammet Trygg Oppvekst

Et notat fra besøk i to kommuner
Gjøvik og Våler i Østfold
av Sidsel Skotland



Trygg Oppvekst

Et modningsprogram for barn og unge

Utgitt av Junior- og barneorganisasjonen **Juba**

Modningsprogrammet Trygg Oppvekst

**- Et notat fra besøk i to kommuner:
Gjøvik og Våler i Østfold**

© Utgitt av Junior- og
barneorganisasjonen JUBA i tilknytning til
Trygg Oppvekst

Utgitt april 2013

1. opplag – 1500 eks.

ISBN 978-82-998233-2-6

Hefte er tilgjengelig både i papirutgave
og som pdf-fil

Tekst: Sidsel Skotland

Foto: Sidsel Skotland

(side 9, Biri ungdomsskole - Kjetil Berntsen)

(side 16, Arnold Lexander - Marit Rasten)

(side 17 - 18 Arnold Lexander/Ulf Dahl - TO)

Layout: Hit it! v/Jørund Hitland

Trykkeri: HBO AS, Haugesund

Papir: 150 gram Multiart Silk

Trykket hos svanemerket trykkeri



**Reportasjene ble gjort første halvdel
av 2012.**

Kontaktopplysninger til Trygg Oppvekst:

Arnold Lexander

Midtstuveien 11, 1786 Halden

Mobil: 970 34 711

E-post: arnold.lexander@juba.org

Kontaktopplysninger til JUBA:

Telefon: 993 59 080

E-post: juba@juba.org

Postadresse: Abels gate 5

7030 Trondheim

.....

**Modningsprogrammet Trygg Opp-
vekst har vært drevet siden slutten
av 1990-tallet i et samarbeid med
et titalls kommuner på Østlandet.
Programmet drives av Junior- og
barneorganisasjonen JUBA.**

**Trygg Oppvekst er utviklet i samar-
beid med Høgskolen i Østfold og
Østnorsk Kompetansesenter og med
finansiering fra Helsedirektoratet.**

.....

Forord

Hva er god rusforebygging? Og hva er god forebygging mer generelt? Diskusjonen bølger fram og tilbake om det ene og det andre programmet. Ofte viser det seg at implementering er det avgjørende, dvs. hvordan et program gjennomføres i praksis. Et avansert og godt dokumentert forebyggingsprogram kan gi svake resultater om gjennomføringen ikke holder mål. Og ganske enkle programmer kan gi gode resultater når de gjennomføres bra og når de som holder på med det, viser at de tror på det de sier og gjør.

Dette heftet beskriver hvordan Trygg Oppvekst blir gjennomført i Gjøvik kommune, hvilke erfaringer de har gjort og hva som er suksessfaktorer.

Trygg Oppvekst-programmet har både en primærforebyggende og en sekundærforebyggende funksjon. Ett element i programmet er at det skal bidra til å forebygge rusproblemer hos deltakerne. Samtidig blir denne typen spesifikk forebygging satt inn i større sammenheng; barns psykiske helse mer generelt og utvikling av skolemiljøet som barna vokser opp i.

Læringsmiljøet har stor betydning som beskyttende faktor og kan i seg selv forebygge ulik problemutvikling hos barn og unge. Trygg Oppvekst omfatter ellers mange beskyttende faktorer, så som læring av sosial kompetanse, evne til å motstå gruppepress, god selvtilitt, positiv selvfølelse, evne til å mestre problemer og evne til å ta beslutninger og kunnskap risiko og skadevirkninger.

Gjøvik kommune har vist en spesiell vilje til og kompetanse på god implementering av Trygg Oppvekst. Det startet på Vardal ungdomsskole, der Trygg Oppvekst ble startet opp som en lokal variant: «Jeg vil trives». Dette er beskrevet i heftet av samme navn, skrevet av frilansjournalist Sidsel Skotland høsten 2009. Siden har programmet blitt utvidet kraftig og tatt i bruk på mange skoler i Gjøvik kommune og i nabokommuner.

Nå har Sidsel Skotland besøkt Gjøvik på nytt, og resultatet er å finne i dette heftet. Hun har også beskrevet hva som skjer i Våler i Østfold. Våler kommune har vært med i Trygg Oppvekst i mange år og har opplevd både oppturer og nedturer, som blir drøftet i teksten her i heftet. Siden dette ble skrevet, har det blitt ny giv igjen i Trygg Oppvekst i Våler.

Trygg Oppvekst dekker nøyaktig den bredden Gjøvik kommune ønsker seg fra et forebyggende program, sier de her i heftet. Opplegget kan tilpasses og spisses for hver enkelt skole og til det enkelte trinn etter behov. Det passer også veldig godt til å styrke relasjonskompetansen til elevene. Det er et viktig mål i skolen.

Dag Endal

Leder for Junior- og barneorganisasjonen JUBA



2

Smittsom suksesshistorie

Stadig flere får prosesslederkurs i Gjøvik, og stadig flere skoler vil satse på Trygg Oppvekst.

I flere år har Hugo Brekken og Beate Ensby jobba med å spre suksesshistoria "Jeg vil trives" fra Vardal ungdomsskole til andre skoler i Gjøvik kommune. I 2009 fikk de opplæring for å bli autoriserte kursledere hos grunnleggerne av Trygg Oppvekst (TO), Arnold Lexander og Ulf Dahl (se artikkelen om de to på side 16).

Ca 50 har fått prosesslederkurs i Gjøvik kommune til nå - mange av dem av Brekken og Ensby.

Utdanner prosessledere

- Prosesslederkursa handler mye om det praktiske, forteller Brekken. Hvordan man implementerer programmet i skolen og hvordan man får det til å fungere. For eksempel hvordan prosesslederne kan styre en samtale sånn at ungene kommer til orde på egne premisser og kommer i dialog med hverandre. Men det er også en del teori: Opplæring i bakgrunnen og hensikten med programmet, og hensikten bak hvert enkelt tema.

Fra 1991-2006 jobba Brekken som assistent i Gjøvik kommune. I 2002 tok han prosesslederkurs, og har siden 2005 jobba som prosessleder ved Vardal ungdomsskole, der han også har vært sentral i arbeidet med å utvikle programmet.

Vardalversjonen av TO ble døpt "Jeg vil trives".

I 2010 ble han og Ensby autoriserte prosessledere noe som altså innebærer at de nå holder kurs for å utdanne andre prosessledere i programmet.

2,5 timer er maks

Siden jeg var på besøk på Vardal ungdomsskole høsten 2009 (se heftet "Jeg vil trives! Notater fra et besøk på Vardal ungdomsskole") har flere ting endra seg.

- Vi utvikler hele tida måten vi gjør ting på. For eksempel har vi stadig utvida varigheten for samtalegruppene. Nå er vi oppe i maks 2,5 timer – litt ut ifra tema. I begynnelsen varte gruppene 45 minutter.

Men med 2,5 timer har de nådd ei grense, mener Brekken. Mer enn det blir for tungt både for ungdommene og for de voksne.

- Det tar litt tid å bygge opp en bank av temaer og ideer. Vi legger stadig nye elementer til temaene – trender, ting som skjer i samfunnet, ting som skjer i lokalmiljøet. Jeg tror aldri temaautviklinga vil stoppe, fortsetter han.

Det hender også de dropper noen elementer – noe blir utdatert, eller passer ikke så godt for det kullet – eller det blir rett og slett for mye.

Vardal har etter hvert også funnet bedre løsninger for å tilpasse "Jeg vil trives" med time-



Hugo Brekken er autorisert prosessleder i Trygg Oppvekst.

planen. Nå har skolen åpen timeplan, og på lærermøtet mandag morgen blir det bestemt når gruppene skal møtes.

Lavere terskel

Gjennom de åra som Vardal har holdt på, ser de også ei øking av unge som kommer til miljøterapeuten med ting de er bekymra for etter gruppene, og at antallet elever som får så store problemer at de blir henvist videre til hjelpeapparatet har gått ned.

- Det tar vi som et tegn på at terskelen for å komme til oss har blitt så lav at vi får mulighet til å gripe fatt i problemene før de blir store og uhåndterlige, sier Brekken.

I 2008 ble det bestemt at "Jeg vil trives" på Vardal skulle være et treårig utviklingsprosjekt for TO.

Prosjektmidlene kom fra Korus-Øst (Kompetansesenter rus, Øst). Prosjektet skulle egentlig vært avslutta ved utgangen av 2011, men har blitt utvida med ett år – altså ut 2012.

- Rektor her ved skolen har sagt at programmet vil videreføres etter prosjektida. Skolen bidrar allerede ganske mye økonomisk sjøl, men uten prosjektmidler må det antakelig bygges ned.

Ved en nedbygging vil det for eksempel ikke bli rom for at Brekken hjelper andre skoler med å komme i gang, eller holde foredrag og annet utadretta arbeid. For i prosjektmiddelpotten fra Korus-Øst ligger en forutsetning om spredning av TO, forklarer Brekken.

Suksesskriterier

I tillegg til å holde kurs for blivende prosessledere og delta aktivt som prosessleder på andre skoler i oppstarten, har dette mandatet brakt han både til Hamar, Oslo og Bergen for å holde foredrag på ulike konferanser og seminarer. Der forteller han om TOs suksesskriterier.

- Hold et seminar i kortversjon for meg!

- Ok, ler han.

- Suksesskriteriene i TO er mange. Først og fremst at det er et generelt forebyggingsprosjekt. Det vil si at det omfatter flere forebyggingsområder som rus og mobbing, nettbruk, seksualitet også videre. Det retter seg mot livsmestring generelt. Det er ment å ruste ungdommene mot negative opplevelser og vanskelige perioder i livet. Det er ikke spesielt retta

mot risikograppa, men ungdom i risikozonen blir sett og får ekstra oppfølging.

Videre er måla vi har lettfattelige for ungdommen - vi er der for å hjelpe dem. Og for å hjelpe dem til å lære seg å gjenkjenne ting som er problematisk og å sette ord på følelser.

Foredrar Brekken.

- Jeg liker den utadretta biten av dette – liker å kurse prosessledere og holde foredrag. Men det er viktig for meg å ha grupper på Vardal – viktig å være midt i selve Jeg vil trives-hverdagen. Det er det som er motoren i det jeg driver med!



Driver ikke lenger med rusforebyggende prosjekter



4

I Gjøvik kommune synes de rusforebyggende prosjekter blir for smalt. Anne Margrethe Lund er skolesjef i kommunen, og hun og rådgiver Kristin Skibenes mener "Jeg vil trives!" dekker nøyaktig den bredden de ønsker seg fra et forebyggende program.

- "Jeg vil trives!" favner alt og kommer ikke som ei "pakke". Opplegget kan derimot tilpasses og spisses for hver enkelt skole og til det enkelte trinn etter behov. Det passer også veldig godt til å styrke relasjonskompetansen til elevene. Det er et viktig mål i skolen, sier Skibenes.



I Gjøvik kommune satser vi på større og bredere prosjekter – prosjekter som handler om holdninger og om livet, sier Anne Margrethe Lund.

- Vi har tro på de forebyggingsprogrammene skolene sjøl er med å utvikle. Det er også de programmene professor i pedagogikk ved



Skolesjef Ann Margrethe Lund og Rådgiver Kristin Skibenes har tro på forebyggingsprogram skolen sjøl er med å utvikle.

Høgskolen i Hedmark Thomas Nordahl mener er de beste, legger Lund til.

”Jeg vil trives!” er et av virkemidlene i Gjøvik kommunes Manifest mot mobbing.

Det innebærer at programmet er et av virkemidlene kommunen anbefaler for å styrke og utvikle skolemiljøet.

- Dette forplikter oss til å følge opp med kompetanseutvikling og tilrettelegging, forklarer Lund. Kompetanseutviklinga handler først og fremst om kursing av prosessledere. Trygg Oppvekst holder kursene – kommunen betaler. - Men ingen er pålagt å bruke dette opplegget, understreker skolesjefen. Det er ikke veien å gå, mener hun.

Gjøvik i front

Lund og Skibenes tror de har sine ord i behold når de sier at Gjøvik ligger i front når det gjelder dette forebyggingsprogrammet.

Rundt 50 personer har fått prosesslederkurs i Gjøvik – mange miljøarbeidere, men også en del lærere. Også andre etater har vært invitert på kurs. Ungdomsavdelinga har for eksempel hatt tre personer på kurs sånn at elevene også møter voksne utafør skolen som arbeider på samme måte. Seks skoler er ordentlig i gang med opplegget – disse betaler kommunen årsavgifta for. Trygg Oppvekst tar ei årsavgift på 3000 kroner pr. skole, som blant annet skal dekke en årlig erfarings-samling for alle prosesslederne i kommunen. Fire skoler har begynt å prøve seg i det små. Det er altså ti skoler i Gjøvik som på en eller annen måte er involvert i ”Jeg vil trives!”: Fire av fem ungdomsskoler og seks av elleve barneskoler. Også de to videregående skolene i regionen, Gjøvik og Raufoss, har ”Jeg vil trives!”-opplegg.

Oppfyller mange krav

”Jeg vil trives!” har også ei viktig rolle i kommunens oppfylging av Opplæringslovens § 9A.

Loven som blant annet sier at ”Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø, der den enkelte kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet.”

- Dette er faktisk den eneste loven skolen kan straffes etter, forteller skolesjefen. Så det gjelder å ha virkemidlene på stell, og ”Jeg vil trives!” passer svært godt til dette formålet, mener de to.

- Programmet går rett inn i ”aktivt og systematisk” – særlig systematisk, påpeker rådgiveren.

- ”Jeg vil trives!” bidrar også i stor grad til å oppfylle kravet om ”tilpasset opplæring”, fortsetter Lund, og det favner

mange av kompetansemåla i skolen, som oppøving i drøfting, styrking av evnen til å ta egne bevisste valg og utfordring av egne grenser.

Starta som utviklingsprosjekt

”Jeg vil trives!”-eventyret i Gjøvik kommune starta som et utviklingsprosjekt ved Vardal ungdomsskole i 2005. Snart fikk skolen eksterne midler først fra Buf-etat og så fra Korus-øst (Kompetansesenter rus - region øst), som gjorde at de kunne kjøre grupper i litt omfang ganske fort, og dermed også få ganske raske resultater. De så blant annet at dette skapte bedre relasjoner mellom minoritets elever og etnisk norske. Høgskolen i Østfold som hadde forska på programmet, kunne i tillegg levere gode data på at dette var et program som ga resultater.

Men for både norske kommuner og den enkelte skole er denne type programmer i stor grad et økonomisk spørsmål.

- Kommunene bidrar med årsavgift og kursing av prosessledere, men ellers mener vi det er viktig at skolene klarer å drive det innafør egne rammer. Dersom skolene baserer forebyggingsprogrammer på eksterne midler og prosjektmidler faller de sammen når disse midlene blir trukket ut. Da er det ikke bærekraftig, sier Lund.

Men hun skulle ønske at dette også var noe det ble satsa på mer fra statlig hold – med faste midler. Hun kunne for eksempler veldig ønske seg midler fra direktoratet til en overordna veiledningsstilling for ”Jeg vil trives!”, og at staten i større grad hadde satsa på miljøarbeidere i barneskolen, som blant annet kunne drive skolens ”Jeg vil trives!”-arbeid.

- Tidlig intervensjon er jo et statlig satsingsområde. Miljøterapeut på barnetrinnet burde absolutt vært en del av den satsinga. Men som alt annet handler også dette om penger, og det er politikerne som til sjuende og sist tar avgjørelsene og gjør prioriteringene.

Jeg vil trives på Grande skole



Grande barneskole er blant de nyeste skudda på "Jeg vil trives!"-stammen i Gjøvik kommune. Våren 2010 gikk flere lærere prosesslederkurs, en av dem var Hanne Bekkelund, og høsten samme år starta de med grupper.

6

- Vi hadde hørt om hva de drev med på Vardal og syntes det virka veldig bra. To av oss lærere, og etter hvert en til, meldte oss på kurs, og nå driver vi på andre året – helt aleine. Det er litt skummelt, men mest moro, ler Hanne Bekkelund, som er kontaktlærer for 6. klasse. Det første året hadde nemlig hun og den andre prosesslederen gruppene sine sammen med Hugo Brekken og Beate Ensby. Nå må de klare seg sjøl.

På Grande barneskole har de valgt å ha "Jeg vil trives!"-gruppene på 5. klassetrinnet (10-11-åringer). Alle elevene på trinnet får tilbudet – og alle takker ja. Dette er noe de gleder seg til, forteller Bekkelund. Skolen har 155 elever, og størrelsen på trinna varierer fra 15 til 28 elever.

Tida varierer litt

Det er alltid to prosessledere med på gruppemøtene, det er gruppe én gang i uka i fem uker, og ei økt varer i en og en halv time.

- Men vi kan både tøyne tida litt og avslutte tidligere. Det er viktig å være litt fleksible. Det er ikke alltid vi kan bryte tvert i en viktig samtale bare fordi

I Gjøvik

vil de at elevene i grunnskolen skal møte voksne som formidler:

- Jeg ser deg.
- Jeg hører deg.
- Jeg er interessert i å høre hva du sier og hva du tenker.
- Jeg er interessert i å bli kjent med deg.
- Jeg lurar på hvordan du har det.
- Det betyr noe for meg hvordan du har det.
- Jeg tror at du er kompetent –

- Jeg tror at du ønsker å samarbeide.
- Jeg lærer noe om meg selv i møte med deg.
- Du lærer noe om deg selv i møte med meg.

Fra "Virksomhetsdokument for skolen – 2010" Gjøvik kommune

det har gått en og en halv time. På den andre sida hender det at et tema er uttømt før fullgått tid. Da er det ikke noe vits i å sitte der og trøkke, forteller Bekkelund.

10/11-åringer er et helt annet sted enn ungdomsskoleelever på tretten/fjorten og oppover. På Grande skole prater de derfor om ting på en annen måte enn på ungdomsskolen – og temaene er andre. Det blir for eksempel ikke snakka noe særlig om rus og avhengighet og heller ikke så mye om seksualitet og kjæresteforhold.

Respekterer taushetsplikter

- Vi skal ikke tre nedover hodet på dem ting de ikke er modne for. Men vi prøver oss litt fram for å finne ut hvor de "er". Når alle skal presentere seg og fortelle litt om seg sjøl på første gruppemøtet, kan vi spørre om de har noen "favorittkjekkas". Svarene og reaksjonene på det spørsmålet legger litt lista for om og eventuelt hvordan vi skal gå videre med forholdstematikken.

Som i 8. og 9.klasse på Vardal kjører Grande reine jente- og guttegrupper. Og her som der er det kos med kakao og kjeks på møtene.

- Og så sitter vi i et rom som ikke minner om klasserommet. Vi bruker et rom på Skolefritidsordninga. Det gir en annen stemning.

På første gruppemøte prater de om hvorfor de er der, og hvorfor det er viktig å ha det bra sammen. Og så er det taushetsplikten.

- Den slutter de godt opp om. Alle er enige i at det som blir snakka om i gruppa ikke skal ut til noen andre, forteller Bekkelund.

Taushetsplikten blir alltid en av reglene som gruppa lager for seg sjøl. De blir vanligvis omtrent sånn:

1. Vi skal ta på alvor det som blir sagt på gruppa, og ikke le av andre.

2. Vi skal ha taushetsplikt

Begge deler blir respektert og overholdt.

Gleder seg til neste møte

Når reglene er på plass, forteller hver enkelt litt om seg sjøl. De voksne begynner. Bekkelund forteller at ungene synes denne presentasjonen er koselig - og litt skummel.

- Vi spør dem litt om forskjellige ting. De blir tryggere av denne presentasjonen, det merker vi, og de gleder seg til å komme tilbake.

I gruppene på Grande legger de mye vekt på å snakke om de fire grunnfølelsene: sorg, glede, redsel og sinne.

På det andre gruppemøte går de inn i denne tematikken.

- Vi begynner helt konkret - med å tegne ansikter, forteller Bekkelund. Hva kjennetegner et ansikt som er glad? – et som er sinna? - et redd ansikt? - et trist? Barna beskriver og prosesslederen tegner. Så henger de opp tegningene, og snakker om følelsene.

- Vi skal si alle følelsene vi kommer på og putte dem i en av de fire grunnfølelseskategoriene. Det er heldigvis mye som havner i gladkategorien.

Småsøsken til besvær

Hvis de får tid begynner de allerede nå å snakke om sinne – som egentlig er temaet for tredje gruppemøte.

De voksne begynner å fortelle om en gang de ble skikkelig sinna. Så får alle fortelle.

- Det er særlig småsøsken som framkaller det store raseriet. Småsøsken som irriterer og som ødelegger ting.

Det er mye støtte å få på gruppa i "vanlig" sinne.

Det er lett å forstå og akseptere at du blir sinna når lillebror har ødelagt legobyen du har bygd.

Men noen forteller at det kan klikke helt for dem – og da har de et problem.

Noen blir også veldig lei seg når de har vært så sinna.

- Sinne er en følelse det er greit å kunne takle, og strever du med det, er det tips å hente fra gruppa. Bekkelund nevner i fleng: gå vekk fra situasjonen, gå for seg sjøl, sørge for at de rundt deg veit at du trenger å være for deg sjøl når du tenner, sparke i et tre, telle til 10.

- Det er nok noen som har fått noen tips de har brukt.

Prosesslederne ser at det slett ikke er alle som har tenkt over hvordan det er for dem som er rundt når de er så sinna. "Hva hvis mamma ropte og skreik i tre kvarter hver ettermiddag - hvordan hadde det vært for deg", kan prosesslederen spørre. Det å snakke om sinne på denne måten er veldig bevisstgjørende for mange. Lederne har fått tilbakemeldinger fra foreldre om at poden har dempa gemyttet en god del etter å ha deltatt i gruppe.

Sjøl den tøffeste er redd

På tredje gruppemøte er også redsel tema. Og igjen skal de voksne først i ilden og fortelle om en gang de var redde. Så er det ungenes tur.

- Det er fint for dem å høre at også den tøffeste har noe han er redd for.

Det 10/11-åringer er mest redde for, er spøkelses og brann. Og så er de redde når mamma og pappa krangler – redd for at de skal gå i fra hverandre.

- Da foreslår vi at de spør dem om det, eller spør en annen voksen som kjenner familien godt. Vi kan også hjelpe dem med å ta opp ting de synes er vanskelige. Men foreløpig har det ikke vært behov for det.

Mange er også redde for at noen de er glad i skal bli syke eller dø.

Og så snakker de om katastrofemmeligheter. En sånn hemmelighet du er livredd for at noen skal oppdage – og som overskygger alt i hverdagen.

Hva gjør vi når vi har sånne hemmeligheter? Vi kan jo ikke gå rundt å ha det sånn!

- Vi oppfordrer dem veldig sterkt til å prate med noen når de bærer på sånne ting. Kanskje kan noen andre si det for deg, eller være med å fortelle?

Litt gråting gjør ingenting

På fjerde gruppemøte er temaet sorg og glede. Først sorg og så glede.

- Det er viktig at begge disse følelsene blir tatt opp på samme møte, forteller Bekkelund. For mye leit kan bli virvla opp når barna snakker om sorg, og de skal ikke skal gå sorgtunge fra møtet. Det kan bli litt for vanskelig for dem.

- De fleste 10-åringer har opplevd stor sorg – mista en besteforelder, en forelder, et kjæledyr. Vi gjør som vi pleier: Vi forteller først, og så forteller elevene. Men vi sier til dem at de ikke må fortelle om det aller tristeste hvis det kjennes for vanskelig. Det blir ofte litt gråting på disse møtene – men det gjør ingenting.

- Da blir bare en av oss med den som gråter ut litt. Den som gråter, blir også alltid tatt fint i mot av de andre på gruppa.

Så snakker de om at mennesker sørger veldig forskjellig. Om at noen for eksempel gråter veldig fort, mens andre kan være veldig, veldig lei seg uten å gråte. De kan få dårlig samvittighet fordi de ikke gråter, men det trenger de ikke ha.

Noen har også opplevd at når familien er i sorg har ikke foreldrene alltid overskudd til å prate ordentlig med dem. Da er det viktig å finne noen andre å prate med.

Avslutter med gleden

10/11-åringer har mange tanker om dette. Vi snakker om hva vi gjør med sorgen og når sorgen går over til savn og kanskje til slutt også til gode minner. Å snakke om dette på gruppa gjør at barna føler fellesskap rundt disse litt vanskelige tingene. At andre har disse følelsene på samme måte kjennes fint.

Til slutt står gleden for tur. Hva blir vi glade for?

- Ungene svarer ofte at de blir glade når de får noe de ønsker seg. Vi tenker det etter hvert over på andre ting som skaper glede. For eksempel hva de rundt deg kan gjøre for at du blir glad og omvendt. Dette løfter stemninga fra den sorgtunge starten, og de fleste er blide når de går.

Som på ungdomsskolen er femte og siste gruppemøte oppsummering med godterier og saft – og film.

- Vi opplever alltid at de er veldig positive. At de har trivdes på gruppa. Vi har faktisk til gode å oppleve at noen har kommet med negative tilbakemeldinger på det de har vært med på.

Småpratene sitter løsere

På ungdomsskolene som har ”Jeg vil trives!” kommer ofte ungdommene for å snakke videre om ting etter gruppa – ting de ikke ønsker å ta opp i plenum.

Det har foreløpig ikke prosesslederne på Grande barneskole opplevd.

- Jeg tror at barn på barneskolen i utgangspunktet snakker mye mer med læreren sin om ting de strever litt med enn det som er vanlig på ungdomsskolen. Her på Grande opplever vi i allefall stadig at de kommer for å snakke med oss. Og det

er helt uavhengig av gruppene.

Men det Hanne Bekkelund merker forskjell på, er at de hun ikke er kontaktlærer for nå, mye oftere kan komme bort i friminuttene og småprate litt. For nå er det jo mange flere enn hennes ”egne” som kjenner henne.

Alle trives med ”Jeg vil trives!”



Hanne Bekkelund

Fordi jeg skulle komme på besøk hadde lærer og prosessleder Hanne Bekkelund snakka litt med sin egen klasse – 6. klassinger som hadde ”Jeg vil trives!”-grupper i fjor, om hva de opplevde som bra med å ha gruppe.

Det skulle vise seg å være ganske mye:

- moro å prate om ting sammen
- bra å bli bedre kjent
- lære hvordan en skal være for at en sjøl og andre skal trives på skolen
- at det var mye lettere å si private ting til dem som har det likt

Skole er mer enn fag



På Biri ungdomsskole tar de på alvor at samfunnsoppdraget til skolen er veldig vidt – der ser de etter hele mennesket. Til det er Trygg Oppvekst et godt verktøy.

De har solid utdanning i å forstå folk, de to primusmotorene for Trygg Oppvekst (TO) ved Biri ungdomsskole.

Rektor Hilde Dahl Lønstad er utdanna lærer, har rektorskolen, en master i pedagogikk og ser skolen som en arena for å utdanne hele mennesket. Hanne T. Brukstuen er skolens prosessleder i TO. Hun er også miljøterapeut ved skolen, er adjunkt i bønn og har tilleggstudning i både sosialpedagogikk og spesialpedagogikk. Hun mener det kan bli for mye søkelys på det faglige utbyttet, og at skolene har lett for å "glemme" den generelle planen i K06 (Kunnskapsløftet) - at den kommer i andre rekke, sjøl om den egentlig er sidestilt med delen om faglige mål.

Møter ungdommen der de er

- Samfunnsoppdraget i skolen er egentlig veldig vidt. Uttrykket "gagns mennesker", som sto i Lov om opplæring, burde kanskje ikke falt ut, smiler Lønstad.

På Biri ungdomsskole ønsker de å bidra til gagns mennesker – og til det er TO et solid verktøy, mener de to.

- Vi har prøvd litt av hvert av forebyggingsopplegg, for eksempel ART og MOT, men de var krevende å gjennomføre og for fastlåste til å møte ungdommene der de er, forteller Brukstuen.

Hun ser at ideen bak programmene er gode, men de er for programmert og ikke lette å tilpasse. TO er norsk, er tilpassa norske forhold, er ikke så manualstyrt og kan dermed lett tilpasses lokalt – og ikke minst: med

TO kan de møte ungdommene der de er. Snakke om det de har behov for – gripe fatt i dagsaktuelle ting.

- Dermed må vi som er prosessledere også holde oss godt oppdatert på trender og ting som skjer i ungdomsmiljøene – både lokalt og breiere, fortsetter miljøterapeuten.

- TO har ingen lærebok og ingen obligatorisk plan vi skal følge. Det liker vi, skyter rektor inn. På denne måten kan vi utvikle et opplegg som er skreddersydd den enkelte skoles ressurser og utfordringer

- De andre programmene er bare drypp, og de kan bli upersonlige i møte med ungdommene fordi det jobbes med hele klasser eller spesielt utvalgte elever. Med TO derimot kan vi jobbe målretta og vedvarende gjennom tre år for å gi mest mulig i ryggsekken til elevene når de går ut av skolen, fortsetter Brukstuen.

Med Trygg Oppvekst skal barna lære å vite om der det gjør vondt – og lære å si det.



Rektor Hilde Dahl Lønstad og prosessleder Hanne Brukstuen

Stopper ikke - uansett

På Biri ungdomsskole begynte de med TO i 2005 – året etter at Brukstuen begynte ved skolen.

- Like etter at jeg var begynt deltok jeg på et kurs om forebyggingsprogrammer. Ulike programmer ble presentert, og jeg tente på TO. Tilbake på skolen gikk jeg til ledelsen og fortalte at jeg ønska meg TO på skolen her.

Sånn ble det – og i 2009 kom Lønstad til skolen som rektor – fra inspektørstillinga på Vardal ungdomsskole. Der hadde hun vært involvert i TO i flere år allerede.

Biri har bare én prosessleder i år. Brukstuen holder altså grupper aleine, sjøl om det er anbefalt å være to.

- Vi har ikke kapasitet til to nå, men synes ikke vi kan stoppe det viktige arbeidet med TO av den grunn. Målet er å ha to også her.

Brukstuen og Lønstad skulle også ønske at de hadde flere samarbeidspartnere.

- Men alle miljøterapeutene i Gjøvik kommune har et eget forum. Der har de også med PP-tjenesten, politiet og ungdomskontaktene ved Ungdommens hus. Så vi bruker denne arenaen til utveksling og samarbeid, forteller Brukstuen.

Grupper på alle trinn - for alle

Biri er en liten skole (119 elever og 150 på det meste) og har TO på alle trinn. Elevene får altså tilbud om samtalegruppe i både 8., 9. og 10. klasse.

- Alle vil, og de er ivrige: "Når er det min tur?" spør de, smiler Brukstuen.

Men det hender at noen av ulike grunner ikke får lov til å delta av foreldra sine. Det kan for eksempel være noen som synes at områder som seksualitet og familie er vanskelig å berøre.

I 8. klasse har de seks gruppemøter der temaene er:

1. åpenhet og kommunikasjon
2. tanker og følelser
3. forsvar og sjølbilder (identitet og masker)
4. vennskap, forelskelse og kjærlighet
5. rusbruk og avhengighet
6. familie

I 9. klasse har de fire gruppemøter og da er temaene:

1. trygghet og kommunikasjon
2. mobbing og toleranse
3. seksualitet og kropp
4. familie

I 10. klasse er det også fire gruppemøter, med temaene:

1. framtid
2. valg og konsekvenser
3. rus og doping
4. familie

Flere av temaene går igjen på alle trinn – de kommer innom rusbruk i 9. klasse også sjøl om det ikke er satt av et eget gruppemøte.

- Det handler mye om modning dette. Særlig temaene rus og seksualitet er det viktig at vi tilpasser alderen. I 8. klasse er dette teori for de aller fleste, men i 10. klasse debutterer nok mange med alkohol, forteller Lønstad.

- Derfor er det viktig at vi på TO-gruppa i 10. snakker om ansvar og rusing. Vi snakker om det å ta vare på hverandre når noen er berusa og om at det ikke er lurt å sitte på i bil der føreren har drukket. Og ikke minst: at det er lov å si nei til alkohol.

Familiekraft

Familie er også et tema som går igjen på alle trinn.

- Biriungdommen har funnet opp et nytt familiebegrep, ler Brukstuen. Det er nemlig vanligvis flere elver per gruppe som ikke bor sammen med begge foreldra sine. Det er mye steforeldre, halvsøsken og stesøsken ute og går, så ungdommene synes ikke den strømlinje metaforen "familietre" er noe godt bilde på dagens familier. Dermed så begrepet "familiekraft" dagens lys. Nå bruker alle det.

Lønstad og Brukstuen er veldig fornøyd med de store tilpasningsmulighetene i TO. De kaller sin TO for TO-Birimodellen.

- Vi bruker TO på vår lokalt tilpassa måte ut fra den ungdomsgruppa vi til en hver tid har, forteller miljøterapeuten.

Særlig skiller de seg ut når det gjelder hvor lenge et gruppemøte varer: Her holder de på bare i én skoletime. Men i begynnelsen av hver gruppe tar de tak i temaet fra forrige uke, for å avslutte det helt, før de begynner på neste tema.

- En time hos psykolog varer ca en klokke. Det er ikke tilfeldig, tror Brukstuen.

Hun erfarer at om gruppa strekker seg over en time, kan det bli for mye å fordøye, bearbeide og reflektere over for ungdommene.

Trygge barn lærer best

Et viktig mål for Biri ungdomsskole er å styrke læringsmiljøet. For å klare dette er det helt vesentlig å styrke og utvikle den sosiale kompetansen til elevene og bidra til å gjøre dem trygge på skolen. Som rektor ønsker hun inderlig, og jobber så godt hun kan for, at alle på skolen skal erkjenne hvordan TO også beriker fagene ved å ta hele mennesket på alvor. Trygge barn i et godt sosialt miljø er nemlig en viktig forutsetning for læring, sånn hun og miljøterapeuten ser det.

- Det sosiale miljøet på skolen vår er veldig godt nå, og vi ser at læringsresultatene er på vei oppover. Hilde Lønstad mener det å ha en miljøarbeider som prosessleder er en stor suksessfaktor.

- Hanne blir kjent med alle elevene og har gjennom åra plukka opp mye. Det er helt uvurderlig! understreker hun.

- På skolen her er terskelen lav for å si i fra og for å ta tak i ting. Jeg avdekker også en del problemer

på bakgrunn av små ting elevene sier, fortsetter Brukstuen.

- Jeg lurer, og så går vi videre med det på tomannshånd. Men jeg går forsiktig fram. Noen elever er redd for barnevernet på grunn av saker som har vært i media. De blir engstelige for å fortelle om hendelser i livene sine. Derfor er det viktig å gå rolig fram, og opparbeide et gjensidig tillitsforhold.

Det hender også at hun går på hjemmebesøk.

- Men det er viktig at det ikke går prestisje i at vi skal løse alt her på skolen. Det er ikke alt vi kan eller skal ta sjøl. Men vi kan oppdage ting tidlig, og dermed sørge for at hjelpeapparatet utafor skolen blir kopla til helt udramatisk, avslutter miljøterapeut Hanne T. Brukstuen.

Gjøviks ambulante TO-team

De holder til på Ungdommens hus, men rykker ut til skoler som plutselig kan trenge litt ekstra bistand.

- Prosesslederne her på huset fungerer nærmest som et ambulante TO-team, forteller ungdomskontakt Tone Opsahl ved Ungdommens hus i Gjøvik. Av utdanning er hun psykiatrisk sykepleier. - Vi får bestillinger fra skolene og reiser ut og har grupper. Vi er tre ansatte her som er prosessleder-utdanna, forteller hun videre.

Verdifull tverrfaglighet

Et eksempel er fra i fjor. Da oppsto det problemer på 9.klassetrinnet på en av ungdomsskolene som ikke kjører eget Trygg Oppvekst-program. Plutselig trengte de det ganske akutt, og to prosessledere fra Ungdommens hus ilte til og laga et opplegg for hele trinnet.

- Etterpå har vi sett en helt klar positive endring både i form av større skoleoppmøte og mindre uro og bråk. Vi får også nå lettere fanga opp de som trenger hjelpeapparatet videre, forteller Opsahl. Men hun understreker at endringa ikke skyldes deres hjelp aleine. Det er et resultat av det tette, gode samarbeidet med skolens ledelse, miljøterapeut og lærere.

- Ved å være ute i skolen fanger vi opp mye, og så



Tone Opsahl ved Ungdommens hus i Gjøvik.

Ungdommens hus på Gjøvik

er et lavterskeltilbud for ungdom mellom 13 og 20 år og tilbyr:

- Leksehjelp
- Filmgruppe
- Dansegruppe
- Turer
- Konserter
- Samtalegrupper
- Helsestasjon for ungdom en gang i uka med lege:
 - testing for kjønnssykdommer
 - prevensjon
 - graviditetstest
 - samtaler om psykisk helse

Øver på det ukjente

Ungdomskontakten har god erfaring med Trygg Oppvekst. Fra 2001 til 2006 jobba hun nemlig som miljøterapeut på Vardal ungdomsskole. Der var hun med å starte "Jeg vil trives!"

Fortsatt har hun mye kontakt med Vardalungdommene, for en viktig del av opplegget i TO-programmet i 10. klasse på Vardal er å bli kjent med tilbudene i kommunen. Ungdommens hus er ett av dem.

Det er mye som skjer i 10. klasse – det er på en måte springbrettet ut i verden, og frykten for det ukjente ligger på lur hos mange.

- Når TO- 10. klassingene kommer hit til oss, illustrerer vi møte med det ukjente med en lek, forteller Opsahl: Alle får bind for øynene. Så skal de putte hendene ned i bokser. Uten å kikke skal de sette ord på det de føler. Noen nekter, andre putter hendene nedi med frydefull skrekk, mens andre igjen synes det er helt kult og kjempespennende. Så blir de vist rundt på huset mens de får informasjon om tilbudene.

Setter ord på følelser

Ungdomskontaktene har god kontakt med skolens TO-prosessledere. Det får de gjennom det månedlige møte i ungdomsforumet de har sammen med alle miljøterapeutene på skolene i kommunen (mange av dem er prosessledere), politi og PP-tjenesten.

Helt personlig bruker Opsahl TO-verktøyet også i én til én-samtalene hun har med ungdommene på huset – mange sliter litt psykisk og det er så viktig å lære å sette ord på følelsene, mener hun.

- Men alle slags ungdommer kommer hit, ikke bare ungdom som strever, understreker hun. De kan komme hit etter skolen og bare henge. Noen lager seg mat på kjøkkenet (maten må de kjøpe sjøl), noen gjør lekser, noen kryper bare opp i sofaen, andre spiller billiard eller ser på tv.

- Men vi har masse aktiviteter også - som passer for de fleste.

Uformell læring – er hovedoverskrifta på alt vi driver med her, avslutter Tone Opsahl.

Våler i Østfold: En pilot i nød

Ungene har sånn glede av Trygg Oppvekst, og skolesvake får blomstre. Helsesøstrene i Våler hegner om Trygg Oppvekst, tross motvind. De klorer seg fast inntil bedre tider.

12



Helsesøstre ved Våler helsestasjon Anne Torild Kopperud, Tone Glendrange Skolt og Anne Sture

På begynnelsen av 2000-tallet var Våler kommune piloten for Trygg Oppvekst (TO). Fire år før TO kom til Vardal var det Våler som var i front, som viste vei – det var der det gnistra. Nå er pilotkommunen nær et TO-havari.

- Vi mister litt motet - arbeidet vårt er i liten grad forankra i skolens ledelse her i Våler, skjønt det er litt forskjell på skolene, forteller Anne Torhild Kopperud.

- Flere har ny rektor. De vet ikke helt hva dette er og kjenner ikke historia til Trygg Oppvekst i kommunen.

Politisk vedtak

Kopperud er helsesøster ved Våler helsestasjon, og prosessleder for Trygg Oppvekst. Som en del av arbeidet i skolehelsetjenesten drar hun til Svinndal barneskole og holder grupper i Trygg Oppvekst sammen med en av lærerne.

Tone Glendrange Skolt og Anne Sture, også helsesøstre ved Våler helsestasjon og prosessle-

dere, drar også en gang i uka til hver sine skoler – henholdsvis Våk og Kirkebygden skole.

I Våler begynte de med TO allerede i 2001. Det starta på Svinndal skole, og Arnold Lexander drev gruppen. Det ble gjort et politisk vedtak i kommunen om at dette skulle være et tilbud til alle 7.klasser i Våler. Fire helsesøstre ble sendt på prosesslederkurs pluss flere andre faggrupper, som miljøterapeuter og lærer. Også barnevernet hadde folk på kurs.

Det var stor oppslutning om dette, men nå – ti år etter – strever de tre helsesøstre litt med motivasjonen.

- Det er litt for få å spille på for å drive grupper. En av skolene, som brukte tre lærere, kutta ut i fjor. Skolens ledelse syntes TO tok for mye av skolens egne lærerressurser, forteller Kopperud.

- På min skole er det bare utdanna én assistent som prosessleder – og det er bare oss to på hele skolen. Vi holder på hele året, legger Sture til.

Savner inspirasjonssamlinger

Vålerhelsesøstrene savner vitamininnsprøytning.

- Det har vært lite med inspirasjonssamlinger for oss som driver med TO her i Våler, forteller Skolt. Det har vært noe helt lokalt, men vi er så få, og savner et større nettverk. De ønsker seg regelmessige Østlandssamlinger med TO-prosessedere. De synes de kunne trenge litt mer utvikling og oppmuntring.

- Vi føler oss nok litt tappa og tomme for ideer. Utveksling av erfaringer og tips med folk som driver med det samme som oss, kunne vært godt. En del av det vi driver med fungerer veldig bra, men andre ting kunne nok med fordel byttes ut. Vi bør kunne fornye oss, påpeker Sture.

Kopperud er enig, også hun strever med fornying. Som utdanna helsesøster opplever hun at det skorter litt på kreativiteten – der er nok pedagogene bedre.

- Jeg savner noen hjelpemidler. Vi står på hue for å få tak i tips og materiell for å legge opp gruppene med litt variasjon, for vi sitter jo ikke der og prater hele tida. Av og til kan det være godt med noen avbrudd i praten, og det kan være fint å ty til leker når det er vanskelig å sette ord på ting. De har ei bok om rollespill. Den bruker de en del, men de kunne trenge noe mer.

Takknemlige foreldre

I litt mørke stunder tenker Kopperud at det de driver med bare er kos og hygge for elevene – en flukt fra de vanlige skoletimene.

- Men jeg veit jo innerst inne at det ikke er sånn - at det er utrolig viktige ting som blir tatt opp på gruppene, og at ungdommene blir trent i vesentlige ting som å tørre å ta ordet, vente, lytte og å sette ord på følelsene sine. Og de sier sjøl at det er viktig å bli kjent med hverandre på denne måten.

- Det er noe annet enn en vanlig skoletime. Det er både verdifullt og litt stas å komme sammen på denne måten, sier Sture. Hun forteller at på hennes skole drar 7. klassene alltid på leirskole før påske, og at de derfor forsøker å få til at alle har gått igjennom TO-programmet først. Det kan bidra til åpne og gode klassemiljøer på tur – som jo også er en helt annerledes klassesituasjon.

I TO-manualen er det lagt opp til tre foreldresamlinger med gruppesamtaler. Men det har skolen gitt opp. Foreldre kommer ikke.

- Vi må presse inn TO på andre foreldremøter. Tanken bak dette foreldrearbeidet er god, men vanskelig å gjennomføre, fortsetter Skolt.

- Men foreldra er så glade for at vi gir ungene deres dette tilbudet, skyter Kopperud inn, og kan fortelle om foreldre som ringer for å fortelle ting om ungen sin som de synes det er lurt at hun veit før hun får dem på gruppe.

Viktig med fast prosesslederpartner

I Våler er de alltid to prosessedere sammen på gruppa. Og det å ha en fast partner er viktig, mener de tre helsesøstrene.

- Det er uheldig stadig å skifte prosesslederpartner, synes Skolt. Hun har dessverre opplevd det litt for ofte. Kopperud har derimot sluppet det.

- Jeg har hatt den samme i mange år. Det fungerer veldig bra - vi vet omtrent hva den andre tenker, ler hun.

- Ja, det er viktig å bli godt kjent så en kan spille på lag, bekrefter Sture.

Alle skolene kjører seks til sju grupper for 7. klassingene. De varer i to timer med en liten pause, og det blir servert frukt og litt forskjellig kos. Gruppene er kjønnsblanda, og det er lærerne som setter dem sammen.

Temaene er de sammen som de kjører på Vardal og Biri – for en 7. klassing er mer ungdom enn barn.

1. tema: åpenhet og kommunikasjon
2. tema: tanker og følelser
3. tema: masker og forsvar
4. tema: sjølbilde, identitet og vennskap
5. tema: forelskelse, kjærlighet – pubertet
6. tema: rus og avhengighet
7. tema: familie

- Det er godt å få denne praten med ungdommene om disse viktige tinga, understreker Skolt. Den nærheten som skapes på gruppa gjør også at noen kommer aleine for å prate etter ei samling.

Ikke for privat

- Det hender også at vi fanger opp ett og annet på gruppa som gjør at vi tar kontakt med enkeltelever etterpå. Det er ikke alt de klarer å komme med helt av seg sjøl hvis de sliter ekstra med noe, supplerer Kopperud. Det hender hun har tatt til side en elev etterpå for å snakke om ting som ble nevnt, men som hun ikke oppmuntra til å gå videre på i gruppa. For sjøl om det oppfordres til åpenhet, er det viktig å passe på at ungdommene ikke sier ting som det kan bli vanskelig for dem å stå i siden.

Derfor prøver helsesøstrene å passe på at elevene ikke er altfor private på gruppa.

- Det hender jeg må si til en elev at ”det kan vi snakke mer om siden”, forteller Skolt – og det gjøres. For de lar det ikke passere.

- Men det er ikke fritt for at jeg av og til tenker: Er det noen av disse ungene som forsøker å si noe som vi ikke får med oss? – noen som blir skuffa over at vi ikke ser dem? sier Kopperud. Alle tre skulle ønske de hadde hatt ressurser til å følge opp tettere.

Hårfin tillitsbalanse

En annen knivsegg helsesøstre balanserer på er tilliten til ungdommene versus til foreldra.

- I begynnelsen var det noen foreldre som var litt redde – særlig for temaet "familie". De var redde for at alt for private og sensitive familieforhold skulle sive ut i offentligheten, forteller Kopperud.
- Til bekymra foreldre forteller vi at det aldri er noe problem – unger er så lojale, dessuten stopper vi altfor private ting. Og vi lover foreldre at vi tar kontakt med dem dersom vi får innblikk i noe, fortsetter hun.

- Men ungene må også ha full tillit til oss – vi kan ikke løpe til foreldra uten barnas samtykke, og det må de kunne stole på, skyter Skolt inn. Her er det en hårfin balansegang, medgir de tre.

Også i Våler tar barna sin egen taushetsplikt dødsens alvorlig.

- De tar den litt ut, humrer Sture.

- Mange tar den så på alvor at de knapt kan fortelle hjemme hvilke temaer vi har på gruppene. Det har skjedd kun én gang at noen har forbrutt seg mot denne regelen. Han fikk ikke lenger delta på gruppa fordi han ikke respekterte taushetsplikten.

Skryter av hverandre

Illojalitet mot gruppa kan også foregå mer subtilt. Kopperud forteller at hun har hatt grupper hvor det har vært utrygghet gjennom hele perioden.

- Noen elever har hatt for stor makt – og det kan være en makt umerkelig for oss. Jeg har opplevd at det har kommet fram på evalueringa: vi tør ikke å snakke om alt her på grunn av den eller den. Men jeg har også sett det sjøl. En gutt hadde en gang stille, ubehaglig makt. Vi klarte ikke å knekke det. De ungene fikk ikke så bra gruppe.

Andre ødelegger ved bare å tulle hele tida. Vi klarer ikke alltid stoppe det helt. De som er på ei sånn gruppe får nok også mindre ut av det enn de som er på grupper som fungerer godt.

Og det gjør de stort sett alltid. De aller fleste synes det er hyggelig med gruppe, og bruker den til det den er tenk som.

- De er snille med hverandre, og de er gode og støttende mot barn som har en eller annen diagnose, og de er flinke til å skryte av hverandre, sier Skolt.

- Vi ser også at skolesvake har blomstra på disse gruppene. Her kan de få bruke, og bli bekrefta på, andre evner og kvaliteter enn det som til vanlig kreves i skolehverdagen, fortsetter Kopperud.

Verdifull gruppedynamikk

Gruppedynamikken gir så mye mer enn en vanlig én til én samtale, som det også blir mange av i en skolehelsesøsters hverdag.

- Det de gir til hverandre er veldig verdifullt – ofte mer verdifullt enn det vi kan gi dem, mener Sture. Alle tre synes tverrfaglighet i TO-arbeidet er veldig viktig. De setter pris på å ha med en lærer på gruppa. Læreren har informasjon om elevene fra skolesituasjonen. De er ofte kreative og har noen andre innfallsvinkler.

- Men på den andre sia kan en del lærere være litt

redde for å ta i spørsmål rundt psykisk helse, og mange lærere synes det er skummelt å snakke om følelser, forteller Kopperud.

Både hun, Skolt og Sture tror det er mange lærere som har hatt veldig godt av prosessleder-opplæringa.

Helsesøstre har god utdanning i å ta opp vanskelige ting – og ikke minst: de kjenner ofte familiene fra andre sider – særlig disse tre som har jobba i kommunen så lenge. Kopperud og Sture siden 1999 og Skolt siden 2003.

Viktig å ufarliggjøre

- Og nå er det nok ikke lenge til vi får de første vi hadde på TO-grupper til svangerskapskontroll og barna deres til barnekontroller, tenker jeg, smiler Kopperud. Det blir spennende!

Da har både helsesøstre og jentene TO-verktøyet på plass - det kan kanskje gi noen ekstra fine samtaler rundt det å skulle bli familie.

For det er ikke fritt for at Kopperud bruker TO en del ubevisst i annet helsesøsterarbeid. Det å ufarliggjøre og normalisere er med henne hele tida, og særlig isfjellmetaforen som blir brukt mye i TO, er god å gripe til - en metafor til å ta hull på tabuer med: Det vi ser hos de andre og det vi forteller hverandre, er den delen av isfjellet som er over vannoverflata. Men hva er under overflata – hva er det vi ikke snakker om? Og er det noe under overflata – ting vi ikke snakker om, og som vi kanskje ikke engang har språk for, som styrer livet vårt? Det å gjøre hverandre nysgjerrige både på både eget og andres isfjell kan være en fruktbar innfallsvinkel til dialog.

Sjøl om de tre helsesøstre synes de jobber litt for mye i motvind i kommunen sin nå, hegner de om Trygg Oppvekst. Sture blir fortsatt rørt og glad når en elev sier at "dette har jeg aldri fortalt til noen før" – det gjør det verd å fortsette, smiler hun, litt blank i øynene.

Men det krever mye tankevirksomhet og mye forberedelser – sjøl om de har vært igjennom gruppeopplegget uendelig mange ganger. Hver gruppe er ny og krever noe annet av dem.

Det de ønsker seg aller mest er at skolelederne får den oppdateringa og den informasjonen som skal til for å gi prosesslederne den motivasjonen og ryggdekninga som skal til for å orke å fortsette.

Ny giv i Våler

Etter en periode med redusert aktivitet, er det nå, når dette heftet går i trykken, ny giv for Trygg Oppvekst i Våler. I slutten av februar 2013 reiste 12 representanter fra skole, helsestasjon, barnevern og skolekontor i Våler kommune til Gjøvik for å hente inspirasjon og for å diskutere erfaringer som er høstet på Vardal ungdomsskole og øvrige skoler i Gjøvik. - Ja, vi håper på ny og bredere TO-satsing i Vålerskolene fra høsten 2013, sier rektor Lasse Edelsteen ved Svinndal skole.

Sosial kompetanse : Selve livet

Den sosiale kompetansen vår påvirker hvordan vi har det, hvordan vi gjør det på skolen og i arbeidslivet og hvordan vi fungerer i hverdagen. Kort og godt: Den er livsviktig.

- Hva sosial kompetanse er ... Ja, det er jammen et spørsmål midt i selve livet. Å ha god sosial kompetanse er det viktigste utviklings- og læringsmålet for alle barn. Det er en form for kompetanse som i stor grad påvirker hvordan vi har det, hvor godt vi presterer og hvordan vi fungerer på en rekke områder i hverdagen. Men det finnes ingen enhetlig definisjon av dette begrepet internasjonalt, forteller Mari-Anne Sørлие. For som for så mange andre begreper innafor lærings- og utviklingspsykologi er sosial kompetanse vanskelig å avgrense i forhold til andre begreper – som for eksempel sosial intelligens.

Forutsetningen for vennskap

Sørлие er spesialpedagog og forsker ved Atferds-senteret der de befatter seg mye med nettopp sosial kompetanse. Der har de landa på Terje Ogdens definisjon av begrepet: "Sosial kompetanse er relative stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, er en forutsetning for sosial mestring og for å oppnå sosial akseptering eller etablere nære og personlige vennskap." (Ogden, 2001, s. 196).

- Sosial kompetanse dreier seg med andre ord om et sett av sosiale kjerneferdigheter som det innafor en gitt kultur er relativt bred enighet om, fortsetter Sørлие.

Men sosiale ferdigheter alene er ikke nok.

- Et sosialt kompetent barn må også ha evnen og viljen til å bruke ferdighetene på fleksible måter, avhengig av sosial situasjon, og en må bruke ferdighetene og evnene pro-sosialt. Du kan nemlig lære deg sosiale ferdigheter, men bruke dem anti-sosialt - for eksempel ved å manipulere og herske over andre. Derfor er Ogdens understrekning av kunnskap og sosial bevissthet, i tillegg til ferdigheter, så viktig, understreker hun.

Vennskap viktig for faglige prestasjoner

Vennskap er viktig for å føle seg som en del av verden – for ikke å havne i isolasjon og ensomhet. Men vennskap er også viktig for skoleprestasjoner. - Vi har i for liten grad forstått hvor viktig vennskap er for faglige prestasjoner i skolen, sier professor i pedagogikk ved Høgskolen i Hedmark, Thomas Nordahl.

- Skolen er en sosial arena der det er viktig å være attraktiv, ha venner og bli bekrefta. God sosial fungering øker sannsynligheten for god læring. Er du sosialt isolert, kan det gå ut over læringen. Og da tenker vi ikke på mobbing. En som føler seg

generelt utenfor vil bruke mye energi på å etablere seg sosialt, og vil ha lite kapasitet igjen til faglig konsentrasjon.

Elevkulturen viktig

I ryggen har Nordahl skoleforsker John Hattie, Professor ved Universitetet i Auckland i New Zealand, som gjennom forskninga si fastslår at jo større sosial kompetanse desto mer faglig læringsutbytte. Hattie har samla og gjennomgått hele 800 metaanalyser av forskjellige studier av skoleelevers måloppnåelse. Studien innbefatter 83 millioner skoleelever på verdensbasis og 50.000 studier.

Hattie finner at elevkulturer som stopper læring kan være en veldig drivkraft i en klasse. Er det derimot attraktivt sosialt å være flink, gjøre lekser og jobbe vil det påvirke læringsmiljøet positivt.

- Det er viktig at vi som voksne ser dette, og at lærerne snakke med foreldrene om det. Både lærere og foreldre må signalisere at skole er viktig. Foreldre er viktige for å motvirke uheldige sosiale kulturer i klassen, sier han.

Hovedkonklusjonen til Hattie er at læreren er den klart mest sentrale faktoren for læringsutbytte.

De kan legge mye føringer på hvordan det sosiale miljøet og dermed læringsmiljøet skal utvikle seg i en klasse ved å sette søkelys på viktige sosiale ferdigheter: at vi tar hensyn, at vi kontrollerer oss selv, at vi tar sosiale initiativer og hvordan vi snakker med hverandre.

Savner sosial læreplan

- Sosial kompetanse er det viktigste resultatet av foreldrenes oppdragelse, men etter hvert har pedagogene fått større innflytelse, påpeker Mari-Anne Sørлие. Hun er ikke sikker på at de helt er seg bevisst denne økte medinnflytelsen. Hun mener det bør settes sterkere søkelys på det.

- Her ved Atferds-senteret synes vi det er underlig at skolen ikke har en sosial læreplan, som den har en faglig læreplan. Det finnes land som har det, Malta og New Zealand for eksempel.

Der lærer de sosiale ferdigheter, trener på det og får feedback på det – på skolen. Det finnes ulike ferdighetsprogrammer her i Norge også. Det jobbes en del med det i mange skoler og barnehager, men ikke systematisk, forteller hun og understreker at dette handler mye om å bygge pro-sosial atferd, ikke bare om å forebygge og stoppe problematferd.

- Det dreier seg om livsferdigheter som er veldig viktige for oss alle. Både internasjonal og egen forskning viser klare sammenhenger mellom sosial kompetanse og vennskap, hvordan du lykkes på skolen, i arbeidslivet og i voksenlivet generelt. Og det er sammenheng mellom manglende sosial kompetanse og både innagerende og utagerende

atferdsproblemer. Vi ser også sammenheng mellom lav sosial kompetanse og rusmiddelmisbruk hos ungdom.

Må kunne hevde seg

Samarbeid, ansvarsfølelse, sjølkontroll, empati og sjølhevdelse er viktige ferdighetsdimensjoner i den sosiale kompetansen, og Sørli understreker sjølhevdelsen som spesielt viktig. Et sosialt kompetansebegrep uten inkludering av dette er et "farlig" begrep, mener hun. Sosial kompetanse dreier seg delvis om barns evne til å tilpasse seg og innfri sosiale forventninger, men likevel ikke på en sånn måte at det blir blind lydighet, underkastelse eller "sosialt slaveri".

- I et sosialdemokratisk samfunn som vårt er derfor sjølhevdelsesferdigheter viktige å ha. En må kunne stå opp for seg selv og sine venner. Det er viktig at vi lærer og oppmuntrer barna våre til å si i fra om urettferdighet, og til å stille spørsmål ved gjeldende normer, regler og voksnes handlinger dersom de virker urimelige.

Ikke jo mer desto bedre

Sosial kompetanse skiller seg fra annen kompetanse, der det alltid handler om "jo mer desto bedre".

- Sånn er det ikke her. Det finnes et toppunkt for alle dimensjonene for sosial kompetanse, og tipper det over, får det negative konsekvenser: Blir du for

god på samarbeid, kan du bli for usjølstendig, er du for ansvarsfull tar du ansvaret fra andre, med for mye empati kan du bli sjølutslettende og sjøl få problemer når andre har det vanskelig, og med for mye sjølhevdelse risikerer du å trække på andre. Sosial kompetanse handler altså om balansegang, forklarer forskeren.

Og den må læres i samspill med andre. Vi erverver oss sosial kompetanse først og fremst i familien og på skolen, og de viktigste komponentene er modellering, ros og oppmuntring. De fleste lærer seg den lett.

Gutta tar ikke igjen jentene

Videre forteller Sørli at barn som har få pro-sosiale venner, som opplever å bli avvist av jevnaldrende eller voksne, ofte har dårligere sosiale ferdigheter og også større risiko for senere problemer og avvik. Og det er gutta som strever mest med dette. Det er funnet store kjønnsforskjeller i sosial kompetanse, og jenter skårer høyere i alle aldersgrupper.

- Når vi ber folk om å si noe om sosial kompetanse og kjønn er både gutta, jentene, foreldrene og lærerne enig i at det er sånn. Det er et litt pussig fenomen det der, og det ser ikke ut til at gutta tar igjen oss jentene heller. Det er mulig vi rett og slett er for dårlige til å oppmuntre gutter til pro-sosial atferd, avslutter Mari-Anne Sørli

Hva ønsker de to "fedrene" til Trygg Oppvekst seg for programmet i framtida?



Trygg Oppveksts "fedre" Arnold Lexander og Ulf Dahl.

– Språket og følelsene er en slags kompassnål når det gjelder forholdet til oss sjøl og hverandre, sier Arnold Lexander.

- Språket er grunnlaget for å forstå sammenhenger og å begripe det som skjer rundt oss.

Trygg Oppvekst ønsker å gi barn og unge kart og kompass sånn at når uværet kommer, skal de ha noe å hjelpe seg med for å finne veien tilbake.

- Vi klarer ikke tenke annet enn det vi har ord på. Ikke språk – ingen bevissthet. Det du ikke er bevisst, gjør noe med deg – det du er bevisst, kan du gjøre noe med, fortsetter Ulf Dahl. Arnold Lexander er prosjektleder for Trygg Oppvekst, Ulf Dahl førstelektor ved Høgskolen i Østfold.

På slutten av 90-tallet begynte de sammen å utvikle dette programmet, som de har valgt å kalle et modningsprogram ikke et forebyggingsprogram.

Trygg Oppvekst var i utgangspunktet et samarbeid mellom Junior- og barneorganisasjonen JUBA, der Lexander er ansatt, og Høgskolen i Østfold. Etter hvert kom også Korus-Øst med i samarbeidet.



Ulf Dahl

Lexander og Dahl hadde lenge vært opptatt av barn som vokser opp med en rusmisbruker hjemme. Dahl hadde også undervist i denne problematikken i flere år. De ville lage et program for unge som satt fast i uheldige familiemønstre.

- Men vi forsto fort at også "vanlig" ungdom hadde et stort behov for dette. Dessuten er det mange vi ikke vet at har spesielle behov, påpeker Dahl.

- Hadde vi bestemt oss for å lage noe for de spesielle, ville vi lett klart å finne dem, men vi ville ikke funnet dem med skjulte behov. De er usynlige og fanges naturlig nok ikke opp av noen, fortsetter Lexander.

På 80-tallet var Dahl lærer og spesialpedagog, og så mye atferds- og lærevansker.

- Og det var stort sett ikke hodene deres det var noe galt med. Men hodene deres var helt andre steder. Det var så mange andre tanker og bekymringer som fylte dem enn skolearbeid. Utrygge unger lærer dårlig. Først må man skape ei ramme rundt dem – så kan de lære.

Den viktigste oppgaven til Trygg Oppvekst er å skape "gyldiggjøringsspiraler". Barnas subjektive opplevelser skal tillegges betydning og bli tatt på alvor. Lexander refererer til Haldis Leira som sier; Det kan se ut som at tabuet i noen tilfeller har en større traumatiserende effekt enn selve traumet. Hun mener at ugyldiggjøring nesten alltid er kjernen til psykiske plager og lidelser. De valgte å utvikle TO til et allmenngyldig program, men med stort rom for å gripe fatt i, og følge opp, unge som strever litt ekstra.

Programmet er sterkt influert av Aaron Antonovsky, og tanken om generelle motstandsressurser og salutogene faktorer er helt sentrale elementer. Det har også vesentlige elementer av kognitiv teori.

Da programmet var i sin spede begynnelse, var Lexander og Dahl altså bevisste på at dette ikke skulle være terapi – men ha terapeutisk effekt.

- Vi sier at TO er et pedagogisk program som virker terapeutisk, presiserer Lexander.

- TO er en psykoedukativ metode i folkelig drakt. I 1998 var det første manualutkastet til TO klart, og det ble satt ned ei faggruppe til å vurdere det:

- Arild Schillinger, Overlege, Sykehuset i Østfold, avd. psykiatri.
- Bjørn Roald Larsen, Sjefpsykolog, Barne- og ungdomspsyk., Østfold.
- Arnold Lexander, Prosjektleder, Modningsprogrammet Trygg Oppvekst.
- Gerd Berit Odberg, Høgskolelektor, Høgsk. i Østfold, avd. helsefag.
- Ulf Dahl, 1. lektor, Høgskolen i Østfold, avd. helsefag.

Deretter tok de i mot et stort kull med ulike fagpersoner for prosesslederkurs ved Høgskolen i Østfold.

- Det var ei sterk gruppe bestående av lærere, barnevernspedagoger, sosionomer og en prest, forteller Dahl.

De brukte dem blant annet til å teste hvordan ulike faggrupper reagerte på det de hadde satt sammen. Alle fra dette første kullet jobba seinere som prosessledere i skolen i Halden, Sarpsborg og Oslo. Men ordentlig fart fikk ikke Trygg Oppvekst før de fikk Korus-Øst (den gang Østnorsk kompetansesenter, rus) med på laget i 2001. Alle de regionale kompetansesentrene for rus har ansvaret for forebygging i sine kommuner, og Korus-Øst valgte blant annet å satse på Trygg Oppvekst. De åpna for utprøvningsprosjekt og for opplæring. Programmet ble revidert i 2002, og i 2003 til 2005 ble programmet systematisk utprøvd, og evaluert, i seks kommuner i fylkene Oppland og Østfold. Det ble satt i verk i 13 skoler – fire ungdomsskoler, ni barneskoler, og det ble gitt seks dagers opplæring til 73 prosessledere.

- Lokal tilpasning av TO er viktig, understreker Dahl.

- Hvis det ikke tilpasses lokalt, virker det ikke. Skolene må få anledning til å gjøre det til sitt eget, og sjøl om vi har en manual, må det ikke være veldig manualstyrt.

- TO handler mye om å tørre å gå inn i et fagområde uten bok, supplerer Lexander.

- Det skal være lov å si "det vet jeg ikke, er det noen andre som har tenkt på det?". Prosesslederne må passe på at TO ikke blir "framføring for

to prosessledere". I stedet må de to gå om bord i gruppa. Det er i all vesentlighet i skolen TO er satt i verk, og programmet passer for mange av de krava som i dag blir stilt til skolene.



Arnold Lexander



seg for programmet i framtida?

- Nå har vi sett hvordan det kan bli superkreativt i en region når det kan utvikles på egne premisser med entusiasme, sånn det har skjedd i Gjøvik kommune. Sånn vil vi ha det andre steder også, drømmer Dahl. Dessuten har programmet et større potensial enn det har fått vist til nå, mener Lexander.

- Direktoratet gir signaler om at programmer som kan brukes på andre arenaer enn skolen er kjærkomne. TO egner seg absolutt til det, og kan også i stor grad tilpasses

- Opplæringsloven for eksempel, krever at skolen skal fremme et godt psykososialt miljø og sosial tilhørighet. Smarte skoler ser at de kan oppfylle dette, og flere andre krav, gjennom Trygg Oppvekst (se side 4), påpeker Dahl.

- På TO-gruppene kan andre enn de skoleflinke være ressurser. Barn og unge som kommer til kort faglig, kan ha livserfaringer og ressurser andre ikke har, og kan ha mye å bidra med som de andre i en sånn sammenheng lytter til, forteller Lexander.

- Det skjer også mye "vikarlæring" i grupper som dette. De unge plukker med seg det de har bruk for uten sjøl å eksponere seg mer en de ønsker. Lexander mener at det for alle unge er viktig å få "fortalt seg" på en annen måte - å ha en arena der de kan få komme fram med hele seg.

- Vi ser at mange får ei helt ny rolle i gruppa enn de har i klassen – og at det er veldig positivt både for dem sjøl og de andre.

Hva ønsker så de to "fedrene" til Trygg Oppvekst

marginaliserte grupper.

Han forteller at programmet i en tidlig fase blant annet ble prøvd i barnevernsinstitusjoner som et introduksjonsprosjekt for nye beboere og ved et ungdomshus i Sarpsborg.

- Det utenfor skolen ble aldri stort. Det levde for mye på ildsjelbasis. I skolen kan det i større grad systematiseres. Men jeg drømmer om at vi skal klare å finne en form som gjør at det etter hvert kan bli stort også utafør skolen, forteller han.

De arenaene han først og fremst tenker seg er barnevern, rusomsorg/psykiatri og fengsler, og TO som et element i Navs kvalifiseringsprogram - arenaer der folk trenger støtte til å komme i gang med livet sitt igjen.

- Men ikke minst: Vi trenger noen som kan dra lasset videre. Vi to begynner snart å bli for gamle, ler han og ser skrått bort på Dahl – som viser seg å nikke enig.

Trygg Oppvekst

- var opprinnelig tenkt som hjelp for barn av rusmiddelmissbrukere
- ble under utviklinga til et generelt modningsprogram retta mot unge mellom 12 og 14 år
- ble starta opp første gang i 1999 og revidert i 2002
- har blitt utprøvd på 30 skoler
- har hatt ca 800 unge som deltakere pr. år
- har skolert 327 prosessledere
- er et samarbeidsprosjekt mellom Junior- og barneorganisasjonen JUBA, Høgskolen i Østfold og Korus-Øst
- har mottatt økonomisk støtte fra Rusmiddeldirektoratet (Nå: Helsedirektoratet) siden slutten av 90-tallet
- ble evaluert i 2005 av Høgskolen i Østfold
- Vardal-versjonen av TO "Jeg vil trives!" ble evaluert i 2009 av Henær-senteret ved Høgskolen i Vestfold
- Henær-senteret foretok også en kvantitativ undersøkelse av TO som ble publisert i 2012

Aaron Antonovsky

Helt sentralt i Trygg Oppvekst står arbeidet og tankene til den amerikansk-israelske sosiologen Aaron Antonovsky. Antonovsky er opptatt av hva det er som skaper følelsen av mestring hos mennesker, og hvilke faktorer som er avgjørende for om vi klarer oss gjennom fysiske og psykiske utfordringer og kriser. Han finner at opplevelsen av sammenheng i tilværelsen, den enkeltes stressfaktor samt en faktor han kaller "generelle motstandsressurser" er helt sentrale elementer i dette.

I 1979 formulerte Antonovsky det han kalte den salutogene modellen i boka Health, Stress and Coping. Ut fra en patologisk synsvinkel forsøker en å forklare hvorfor mennesker blir syke. Fra en salutogen synsvinkel stiller en spørsmålet om hvorfor mennesker klarer seg igjennom til dels ganske store fysiske og psykiske påkjenninger (stressbelastninger) uten å bli syke eller skada. Dette er en modell som ikke på noen måte har gått ut på dato, og som blir brukt også av dagens resiliensforskere.

Fortsatt sentral

- Antonovsky og hans syn på helse og sykdom er veldig sentral i faget vårt, Helsefremmende arbeid, sier Grete Eide Rønningen, førstelektor ved fakultet for helsevitenskap og Senter for helsefremmende arbeid (Henær-senteret) ved Høgskolen i Vestfold.
- Vi arbeider med å bygge opp forskningskompetanse på Antonovsky – også på den kritiske teorien rundt dette.
- Vi har Antonovsky i bunnen av alt vi driver med, legger høgskolelektor Jonn Syse til, og han forteller at det er mange som bruker denne teoretikeren.
- Han er for eksempel helt sentral i forskernettverk som driver med helsefremmende arbeid både her i Norden og bredere ut i Europa. Teoriene hans diskuteres, dissekeres og kritiseres, fortolkes og omfortolkes, men begrepene ligger fast og er viktige verktøy.

Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet

To viktige begreper er altså "salutogen" – det som bidrar til helse, og "sence of coherens", SOC – eller følelse av sammenheng, som er et vesentlig element i det salutogene.

Denne følelsen av sammenheng knytter Antonovsky til de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

Begripelighet handler om i hvilken grad en opplever indre og ytre stimuli som forståelige,



Grete Eide Rønningen og Jonn Syse

fornuftige og sammenhengende – at det som oppleves kan forklares.

Håndterbarhet handler om at en sjøl, eller noen en stoler på, har ressurser tilgjengelig til å ta tak i en situasjon og gjøre noe med den. Med følelsen av håndterbarhet kjenner en seg ikke så lett som offer for omstendighetene eller som urettferdig behandlet av livet.

Den tredje komponenten, *meningsfullhet*, handler om av å være delaktig – om å være engasjert i noe, være aktør i eget liv.

Hvis en har tillit til at ens indre og ytre verden er forutsigbar og at det finnes en høy sannsynlighet for at ting kommer til å gå så bra som en forventer, er mulighetene for at en klarer seg igjennom psykiske og fysiske kriser betydelig større enn dersom en opplever verden som kaotisk, uoversikkelig og uforutsigbar. Den som opplever at alt som rammer en er skjebnebestemt, at en er den fødte "ulykkesfugl" og rammet av meningsløse hendelser som blir helt ubegripelige, vil være dårligere beskytta.

De tre komponentene er i følge Antonovsky uløselig sammenknyttet, men ikke identiske med hverandre. For en kan lett tenke seg tilfeller hvor en kan være plassert høyt på én komponent, men lavt på en annen. Han bruker middelklassens hjemmeverende hustruer som eksempel på det: De vil nok plassere seg høyt på både begripelighet og håndterbarhet, men kanskje ikke fullt så høyt på komponenten meningsfullhet.

Tror at bevisstgjøring virker

Dette er teorien. Men det forskerne ennå ikke har kommet til bunns i er hvor stabil SOC – altså opplevelsen av sammenheng - er gjennom et menneskes liv, og om denne opplevelsen kan endres, og eventuelt hvordan, påpeker Rønning. - Er det for eksempel mulig å påvirke SOC ved intervensjon i skolen? spør hun, som ganske nylig har evaluert ”Jeg vil trives!” på Vardal skole der hun kan vise til gode og oppløftende resultater. Sjøl om forskninga ennå ikke har gitt noen entydige svar på dette, stevner Trygg Oppvekst og ”Jeg vil trives!” fram med antakelsen om at det er mulig. En av intensjonene med gruppevirksomheten er nettopp å bevisstgjøre elevene på sammenhenger i egne liv – og en erkjennelse av at forståelse av situasjonen gjør det lettere å holde ut eller eventuelt å handle for å endre livsbetingelsene. I tillegg til de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, er mestringsfølelse, i følge Antonovsky, også knytta til de stressfaktorene den enkelte er utsatt for. En opplever altså ikke nødvendigvis en sterk mestringsfølelse sjøl om en opplever livet som begripelig, håndterbart og meningsfullt, dersom stressfaktorene er sterke.

Stress håndteres med motstandsressurser

I modellen sin opererer Antonovsky med tre stresskategorier: Kroniske stressfaktorer, viktige livshendelser og dagsakutte ubehageligheter. Et eksempel på slike stressfaktorer kan være en ungdom som kommer fra en familie med meget dårlig økonomi (kronisk stressfaktor), foreldrene skiller seg uventa (vesentlig livsbegivenhet) og han blir utsatt for ufine kommentarer fra et par klassekamerater (dagsakutte ubehageligheter). Hvordan denne ungdommens evne til mestring utvikler seg, under

dette knippet av stressfaktorer, er avhengig av motstandsressursene hans. ”Generelle motstandsressurser” er altså den tredje mestringsfaktoren i Antonovskys modell. Han mener alle mennesker har motstandsressurser, og at det er viktigere å framheve de faktorene som demper eller fjerner stressfaktorene framfor å konsentrere seg om symptomer og problemer. De generelle motstandsressursene kan være sosial støtte, som en mormor som trer støttende til, eller ”den ene som ser”. Det kan også for eksempel være penger, jeg-styrke og kulturell stabilitet. Det alt dette har til felles, mener Antonovsky, er at det bidrar til å gjøre det stresset vi stadig, og uvergelig, bombarderes av, begripelig. - Ved Henær er vi mer opptatt av hva som bidrar til god helse, enn hva som fører til sykdom. Da kommer vi ikke utenom Antonovsky som en av de viktigste bidragsyterne, avslutter Rønning, og minner om at WHO definerer helsefremmende arbeid gjennom nettopp de positive aspekter ved helse – altså gjennom en salutogen tilnærming.

Kilder

- Aaron Antonovsky: ”Hälsans mysterium”, Natur och Kultur, 2001.
- Tone Opsahl, 2006: ”Opplever elevene at det er lettere å snakke om vonde tanker og følelser etter å ha deltatt i samtalegruppe? - et kvalitativt studie om samtalegruppe som forebyggende arbeidsmetode rettet mot ungdom”, Fordypningsoppgave Høgskolen i Hedmark, Videreutdanning i psykisk helsearbeid

Modningsprogrammet Trygg Oppvekst

Formålet med Trygg Oppvekst er å bidra til en kompetanseheving blant barn og unge og deres foreldre. Dette gir bedre mestring i hverdagen. Metoden består i å skape gruppesituasjoner hvor man får anledning til å sette ord på viktige hendelser rundt seg, reflektere over egen situasjon, øke deltakelsen i eget liv, forbedre kommunikasjonsferdighetene og styrke familie- og nettverksbånd.

Trygg Oppvekst-gruppene gjennomfører et strukturert samtaleprogram under ledelse av en kvalifisert kursleder som får rollen både som instruktør, rollemodell og prosessleder. Opplegget dekker tema som åpenhet og kommunikasjon, følelser, sjølbilde, vennskap, rusbruk og familie. Vektlegging og temastyring tilpasses imidlertid gruppedeltakernes ståsted og behov.

- Språket og følelsene er en slags kompassnål når det gjelder forholdet til oss sjøl og hverandre, sier prosjektleder Arnold Lexander i dette heftet.
- Språket er grunnlaget for å forstå sammenhenger og å begripe det som skjer rundt oss. Trygg Oppvekst ønsker å gi barn og unge kart og kompass, slik at når uværet kommer, skal de ha noe å hjelpe seg å finne veien tilbake med.
- Vi klarer ikke tenke annet enn det vi har ord på. Ikke språk – ingen bevissthet. Det du ikke er bevisst, gjør noe med deg. Det du er bevisst, kan du gjøre noe med, sier høgskolelektor Ulf Dahl ved Høgskolen i Østfold.

God implementering er helt avgjørende for hvilke effekter et forebyggingsprogram skal ha. Gjøvik kommune har vist spesiell vilje til og kompetanse på bruk av Trygg Oppvekst. De har en samlet tanke om hvordan de kan bruke programmet for å forbedre det sosiale miljøet, styrke læringsmiljøet og utvikle den enkelte elev.

Frilansjournalist Sidsel Skotland har besøkt Gjøvik kommune og blant annet Vardal ungdomsskole, som har vært pionerer med Trygg Oppvekst. I dette heftet rapporterer hun hva hun fant på Gjøvik. Skotland har også besøkt Våler i Østfold, som forteller om sine erfaringer fra mange års bruk av Trygg Oppvekst.

Junior- og barneorganisasjonen JUBA – april 2013



Trygg Oppvekst

Et modningsprogram for barn og unge

Juba™

Junior- og barneorganisasjonen