



# “Det er jo ikke kødd med psykisk helse”

---

En rapport basert på fokusgruppeintervjuer 2020 - Youth Aware of Mental Health YAM.

Helene Petersen-Sveen  
MARS 2021

## Innholdsfortegnelse

<b><i>Innledning</i></b> .....	<b>2</b>
<b><i>Metode og funn</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Hva tar elevene med seg fra YAM?</i></b> .....	<b>5</b>
Livslang læring .....	6
<b><i>Utfordringer og påfølgende forslag til endring</i></b> .....	<b>7</b>
Planlegging, organisering og samarbeid med vertsskolen .....	7
Strukturering og forutsigbarhet fra instruktørene.....	9
Gruppestørrelse, trygghet og håndtering av taushet .....	11
<b><i>Andre temaer verdt å merke seg</i></b> .....	<b>13</b>
Brosjyrer og lokale ressurser .....	14
Lærere ingen adgang .....	15
Tid og struktur.....	16
Samme tid hver uke.....	16
Rastløshet .....	16
<b><i>Hva sier elevene selv om hva som kunne vært annerledes?</i></b> .....	<b>17</b>
<b><i>Oppsummering</i></b> .....	<b>18</b>
<b><i>Litteratur:</i></b> .....	<b>20</b>

## Innledning

Youth Aware of Mental Health (YAM) eller Ungdoms Kunnskap om Psykisk Helse er et helsefremmende og forebyggende undervisningsprogram i psykisk helse for skoleelever i alderen 13-17 år. Målet er å fremme kunnskap, diskusjon og samtale rundt mental helse samt utvikle den enkeltes sosiale kompetanse og ferdigheter til å håndtere hverdagsproblemer. Programmet er utviklet av forskere i samarbeid mellom Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP)<sup>1</sup> ved Karolinska institutet i Stockholm og Columbia University i New York, USA.

YAM er evaluert innenfor forskningsprosjektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE)<sup>2</sup> hvor 11.101 ungdommer i 10 EU-land deltok. Målet var å evaluere ulike forebyggende tiltak for å bedre ungdoms psykiske helse. Det viste seg at YAM førte til en effektiv reduksjon av nye selvmordsforsøk og alvorlige selvmordstanker med nærmere 50%. Antallet nye tilfeller av depresjon ble redusert med nærmere 30% hos ungdommene som deltok.<sup>3</sup>

Programmet ønsker å bidra med konkrete verktøy og strategier til ungdommene, både for å hjelpe andre som har det vanskelig og å hjelpe seg selv og vise selvomsorg. YAM-programmet består av samtaler, rollespill, dilemmaøvelser og diskusjoner, og skal gjennom disse aktivitetene fremme utviklingen av blant annet problemløsning og emosjonell intelligens. Dette kan være hvordan man håndterer egne og andres følelser, hvordan håndtere stress og gjenkjenne stresssymptomer, hvordan og hvem man kan be om hjelp og hvordan skille på hverdagslige utfordringer og mere alvorlige psykiske tilstander. Det er også ment å være selvmordsforebyggende. YAM er verdensomspennende og gjennomføres i mange land, nå også i Norge fra høsten 2020. Programmet skal være mulig å tilpasse de ulike landene/lokalsamfunnene ved at elevene selv trekker frem det de er opptatt av og utfordringer de møter i hverdagen.

YAM består av seks temaer

- Hva er psykisk helse?
- Selvhjelpsråd
- Stress og kriser
- Depresjon og selvmordstanker
- Å hjelpe en venn som har det vanskelig
- Hvem kan jeg be om råd?

---

<sup>1</sup> <https://mentalhelse.no/attachments/9ab1bb0ecbf43ef03292e30c254841f623d30ea4/849-20200122142251308261.pdf> (lastet ned 16.02.21)

<sup>2</sup> <https://ki.se/en/nasp/seyle-saving-and-empowering-young-lives-in-europe> (Lastet ned 08.03.2021)

<sup>3</sup> [http://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2021/03/Lancet\\_SEYLE\\_2015.pdf](http://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2021/03/Lancet_SEYLE_2015.pdf) (Lastet ned 08.03.2021)

Programmet gjennomføres klassevis, gjennom tre uker og fem skoletimer (2t+2t+1t). Undervisningen består av presentasjon, diskusjoner, plakater, rollespill og bruk av et elevhefte/brosjyre. Den største delen av YAM er elevenes aktive deltakelse gjennom spørsmål, refleksjon og diskusjon. Instruktørene/lederne av programmet er ikke ansatt på skolen og kjenner ikke elevene fra før, mens lærere på skolen deltar ikke i programmet. Instruktørene som har gjennomført YAM med elevene har gjennomgått opplæring og kursing av NASP.

Hensikten med denne rapporten vil være å komme med forslag til justeringer og/eller endring av programmet, samt kommentarer på hva som ser ut til å fungere godt og bør bevares og videreføres. Rapportens hovedmål er å kvalitetssikre og styrke programmet, og tilpasse det til norske forhold. Forslagene i rapporten vil være basert på tilbakemeldinger både implisitt og eksplisitt fra ungdommene samt en gjennomgang av programmet/manualen og generelle betraktninger som har oppstått underveis i arbeidet. Tilbakemeldingene fra ungdommene hentes fra to fokusgruppeintervjuer gjort etter den første programgjennomføringen på en videregående skole i Norge. Etter programmet var fullført ble det utført gruppeintervjuer med ulike elever som representerte klassene som deltok i YAM for å undersøke hvordan de hadde opplevd og erfart undervisningsprogrammet, hva de tenkte generelt om temaet psykisk helse og å få økt kunnskap om psykisk helse.

Denne rapporten er skrevet på vegne av Mental Helse Norge og utført av Universitetslektor ved OsloMet- Storbyuniversitetet, Institutt for sosialfag, Helene Petersen-Sveen.

## Metode og funn

Analyser, refleksjoner og konklusjoner i denne rapporten baserer seg på de to intervjuene, samtaler med Mental Helse om programmets innhold og oppbygging, samt materiale/brosjyrer og implementeringsmanualen YAM Implementation Manual. Denne manualen er utviklet av en rekke aktører i Mental Health in Mind International AB i 2020 i Stockholm. Manualen har som hensikt å guide aktørers planlegging og implementering av YAM-programmet, og beskriver steg for steg hvordan man kan forberede og sette i gang med YAM i lokalsamfunnet. Manualen er svært detaljert, og skisserer opp både fremdriftsplan, ansvarsfordeling, oversetting av materiale, kulturell tilpassing, målsetting samt filosofien bak programmet og mye mer. Denne komplimenterer en instruktørmanual som gir en detaljert innføring i pedagogikken rundt YAM-gruppearbeid med ungdom.

Det er utført ett intervju med hver av gruppene én gang. Intervjuene er gjennomført av en fagperson med utdanning innen psykologi som ikke kjente elevene fra før. Gruppene er satt sammen på tvers av de ulike studieprogrammene ved den videregående skolen, og det var både jenter og gutter som deltok i intervjuene. Intervjuene resulterte i om lag 50 transkriberte sider med til sammen 13 informanter fordelt på de to gruppene. Utvalget er derfor både «lite og stort», for lite til å generalisere funnene så det representerer alle deltakerne i programmet i

en kvantitativ sammenheng, men likevel stort nok til å kunne si noe om hva de 13 deltakere opplevde, hvilket med rimelig grunn kan antas at gjelder flere som deltok i programmet. En kan tenke seg at de utvalgte informantene representerer ulike meninger og antakelser blant de øvrige deltakerne, og av og til viderefremmet informantene også hva de hadde hørt eller antok andre i klassen opplevde under YAM-programmet.

Jeg har ikke selv utført gruppearbeid med ungdommen eller hørt intervjuene. Dette gir både et «uten-ifra» blikk, samtidig vil det også gjøre at visse detaljer eller øvrig kontekst for å forstå det som blir forklart ikke alltid er til stede i analysen. Jeg vil derfor komme med vurderinger og forslag basert på tolkning av materialet som foreligger, og analyser og refleksjoner knyttet til dette. Mental Helse har også vært hjelpelige med oppklaringer der det har vært utfordrende å forstå hvordan programmet ble gjennomført eller hva elevene kan ha snakket om når dette ble meget internt forklart og lite utdypet i intervjuene.

Materialet er ordnet etter temaer ut ifra hva elevene fokuserer på. Av og til har elevene brukt de samme ordene og uttrykkene spontant, eller de har svart på de samme spørsmålene stilt av intervjueren. Noen ganger har jeg også tolket at de har snakket om de samme temaene, selv om dette kommer på ulike steder i materialet og ikke alltid bruker de samme ordene. Av og til har spesielle ord eller poeng vært gjentakende i materialet, disse har jeg merket meg og brukt videre til å tematisere funnene. Basert på disse temaene har jeg laget hovedpunkter/overskrifter som fungerer som hovedfunn med påfølgende vurderinger, refleksjoner og forslag til endring eller bevaring jamfør beskrivelse av «Focus Group analysis and report» hentet fra YAM Implementation Manual (Mental Health in Mind, 2020, s.74).

Det har ikke vært hensiktsmessig å gjenta alle tenkelige temaer som kommer frem i intervjuene, rapporten inneholder først og fremst de store linjene, men likevel også noen mindre poeng til slutt der jeg har vurdert det som relevant for Mental Helses videre arbeid med programmet.

De to gruppeintervjuene er relativt ulike, selv om de omtaler de samme temaene og svarer på stort sett de samme spørsmålene. I den første gruppen (Gruppe 1) fremkommer det en til dels «harmonisk» fortelling om elever som har satt stor pris på å delta, de har opplevd progresjon og hensikt med programmet som forståelig og har ønsker om flere timer til YAM. De har også noen forslag til forbedring og utvikling videre, som vil bli trukket frem i rapporten. I den andre gruppen (Gruppe 2) uttrykker flere i gruppen noe misnøye, ikke nødvendigvis med innholdet i YAM, men organisering, progresjon, hensikt og informasjon. Jeg vil derfor ta utgangspunkt i flere av utfordringene Gruppe 2 skisserer, og supplere med hva Gruppe 1 har tenkt om temaene. Jeg viser også til generelle betraktninger som fremkommer i begge intervjuene.

I neste kapittel vil jeg innlede med hva som finnes i materialet som handler om elevenes forståelse for hva YAM er og hva de kan bruke det til videre i livet. Videre går jeg inn i utfordringer jeg har funnet i materialet, og tilhørende forslag til endring og tilpassing av programmet. Til slutt vil jeg trekke frem mindre poeng og generelle betraktninger fra gruppene og oppsummere.

## Hva tar elevene med seg fra YAM?

Det er noe ulik forståelse blant elevene om hva YAM handler om, men det går igjen i intervjuene at alle informantene mener programmet handler om økt fokus på mental helse og å gjenkjenne utfordringer hos andre og hjelpe andre som ikke har det bra. De trekker frem at de lærer å se tegn og symptomer på depresjon hos andre og får informasjon om hvem de kan henvende seg til skulle de trenge hjelp. Det kommer også frem at elevene har reflektert rundt forskjellene på stress, nedstemthet og depresjon, og at dette ikke nødvendigvis er det samme. I Gruppe 1 er det i større grad enn i Gruppe 2 forståelse for at YAM også handler om selvhjelp og selvomsorg, å i tillegg til å hjelpe andre også handler om å kunne hjelpe seg selv hvis man har det vanskelig.

Elevene ser ut til å forstå alvoret med temaet, men ikke alltid hvordan innholdet belyser mental helse. En elev i Gruppe 2 beskriver at man bør ta opplegget seriøst, at det er greit med litt tull og å ha det artig i klassen, men at det ikke bare er tull fordi «det er jo ikke kødd med psykisk helse». Det er gjennomgående i intervjuene at innholdet og temaene de ulike dagene er viktig og at de vurderer det som nyttig for dem, selv om flere har innvendinger på både form og fremgangsmåte.

Det kan se ut som elevene får mer kunnskap om psykisk helse enn de selv er klar over og uttrykker. På spørsmål om hva programmet handler om mener en elev i Gruppe 2 at dilemmaøvelsene ikke har noe med psykisk helse å gjøre;

*(...) vi hadde selvfølgelig diskusjon som jeg synes var veldig artig og interessant. Vi hadde flere diskusjoner, men det var jo, det handlet ingenting om YAM, diskusjonen vi hadde og den tok mesteparten av timen. Snakket om ting som ikke hadde noe med psykisk helse å gjøre. Mest om hva som er riktig og galt, og forskjellige situasjoner. Men, det var jo litt artig for oss i klassen å kunne snakke om det, men det ble selvfølgelig litt «sånn stemning». (...) Altså skulle ønske vi kunne fokusert å snakke litt mer om psykisk helse også. Fordi det er selvfølgelig mange dilemmaer man kunne laget om psykisk helse, om man er dårlig og sånn og for eksempel fyllekjøring, det synes ikke jeg er så veldig godt dilemma om vi skal snakke om det i timene. Vi kunne brukt de timene bedre.*

I dette sitatet uttrykker eleven at hen mener det ikke har noe med YAM å gjøre, at de «bare diskuterte rett og galt og forskjellige situasjoner». Det fremkommer senere i intervjuet at dilemmaøvelsene fikk i gang diskusjoner rundt hvordan personer i dilemmaer kan ha det, hva man kunne gjøre for å bedre situasjonen sin- hvordan man skulle handle og hvilke nye dilemmaer som kan oppstå. Her kan man tenke seg at dilemmaøvelsenes hensikt har blitt oppfylt, selv om ikke elevene forbinder dette direkte med deres egen forståelse av hva mental helse er. Noe av det samme kommer frem når elevene i Gruppe 1 blir spurt om å uttrykke følelser er en måte å håndtere problemer på. En elev sier:

*Det kommer jo litt an på hvilken følelse man sitter med. For eksempel om man er veldig glad så er jo ikke det et problem og det er ganske lett å vise de følelsene. Men hvis man har det dårlig så er det litt vanskelig å vise de følelsene og da blir det jo et problem. Det kommer litt an på følelsen og hva man relaterer seg til. Om det er et problem man kan løse eller et problem man ikke kan løse.*

I Gruppe 2 er det lignende refleksjoner, de mener heller ikke håndtering av problemer handler om å uttrykke følelser, men likevel sier en elev:

*(...) en måte å håndtere hvis man har en dårlig periode. Så er det noen som håndtere dem med å bare slippe ut følelsene sine så er det mye enklere etterpå. Eller at man føler seg bedre hvis man ser noen så ser man hvilken effekt det har på dem at de viser følelser, så kan andre følge etter.*

Selv om eleven her ikke nødvendigvis selv ser sammenhengen mellom følelser og å håndtere problemer, har eleven likevel reflektert godt rundt problemstillingen, noe jeg antar vil påvirke hvordan vedkommende tenker rundt følelsesuttrykk og dets betydning i fremtiden. En kan tenke seg at «en spire er sådd», altså at dette har satt i gang prosesser i flere av elevene som handler om å forstå seg selv og sine reaksjoner i samspill med verden rundt seg.

### Livslang læring

Gjennomgående i intervjuene kommer det frem at elevene i begge gruppene ser verdien av gjennomføring av YAM. Noen påpeker at «de har hørt det før» men at det er godt med en påminnelse og oppfriskning, og begrunner det med at dette er nyttig og viktig kunnskap. Elever i Gruppe 2 sier:

*En elev: Kunne mye fra før av, men man har fått utvidet kunnskapen om hva vi kan gjøre og hva andre tenker om det.*

*En annen elev: Det er jo greit å få repetert litt. Fordi vi tenker ikke eller jeg tenker ikke på dette hver dag. Bare det å tenke på og legge merke til hvordan alle oppfører seg, og se om noe kan tyde på en depresjon. Det er greit å bli påminnet det.*

I Gruppe 1 svarte elevene på spørsmål om det var noe som var unødvendig å gå gjennom eller om de visste det fra før:

*En elev: Nei, jeg i hvert fall, de fleste i min klasse, har hørt mesteparten før, men så, altså mye om dette med psykisk helse og tegn og slik har vi hørt, men vi ble kanskje bedre kjent med det.*

*Enn annen elev: Nei, jeg synes egentlig det var bra at vi gikk gjennom alt uansett. Det var fint å få oppkvikking så man kommer på det igjen.*

*En tredje elev: Ja, vi fikk vite litt mer om, altså jeg vil tro de fleste visste om at det var forskjell på det å være trist eller deppa, og det å være deprimert, men at vi fikk bygget mer på at vi ikke visste hva mer som lå i det- (...)Jeg er ganske enig i det (annen elev) sier, at det er viktig at man husker på det her, så det ikke blir som et vanlig skolefag som man kan (...)man husker det og kan det til en prøve, men så glemmer man det, mens det her er noe som man må huske over lengre tid.*

Det fremkommer i intervjuene at elevene mener de vil huske programmet lenge, både rollespillene og diskusjonene de har hatt. De påpeker at dette skiller seg ut fra vanlig undervisning, og at det er betydningsfullt for dem å delta. Flere trekker frem at de husker best det de har gjort – altså rollespillene, fremfor informasjonen de har fått om mental helse. Elevene veksler ofte mellom «det er ingen fasit» og «vanskelig å vite hva man skal si fordi

man ikke vet svaret» - altså at det er et rett og galt svar på noe. Denne øvelsen, altså å utfordre egne oppfattelser av hva «sannhet er» kan i seg selv ha en stor verdi for hvordan de tenker rundt mental helse i fremtiden, og kan legge grunnlaget for å jobbe videre med temaer knyttet til psykisk helse; å hjelpe andre og å yte psykologisk selvomsorg fremover i livet.

## Utfordringer og påfølgende forslag til endring

I dette kapittelet vil det trekkes frem de største funnene knyttet til utfordringer og mangler ved programmet eller gjennomføring av programmet som kommer frem i intervjuene. Først presenteres elevenes betraktninger, så følger en vurdering og forslag til endring/bevaring og tilpassing basert på dette.

## Planlegging, organisering og samarbeid med vertsskolen

I YAM-manualen fremkommer det under «sjekklister for gjennomførbarhet» at det er svært viktig å bygge en relasjon og et samarbeid med skoler. Herunder å ha med seg lærere eller andre nøkkelpersoner som støttepersoner som kan bistå med tilrettelegging for gjennomføring av YAM. Det fremkommer i intervjuene at dette kan ha vært delvis utfordrende i pilotprosjektet. Gruppe 1 beskriver ikke rot med tid eller sted, mens Gruppe 2 beskriver misforståelser, rot og hva en elev beskriver som «kaos». Det kan virke som dette gjorde at elevene ble for lite forberedt til hva de skulle gjennom, noe som kan ha forplantet seg i selve programgjennomføringen. I Gruppe 2 kan det se ut som dette i noen av klassene førte til en slags boikott, der en klasse for eksempel ikke gjennomførte rollespill eller at det tidvis var mye «tull og tøys» i klassene.

Det peker seg altså ut som en stor utfordring at det var manglende forberedelser og informasjon til noen av klassene i forkant av YAM-programmet. Det kan se ut til at dette både gjelder forberedelser fra vertsskolens side, altså informasjon gitt fra lærere eller administrasjon til elevene om opplegget de skulle delta i – og også til dels instruktørens introduksjon og forklaring i oppstarten av programmet. Den samme eleven i Gruppe 2 som sier de ikke gjennomførte rollespill i sin klasse beskriver at de ikke fikk noe informasjon om YAM før de skulle dit:

*Vi fikk ikke noe informasjon om YAM før vi skulle dit (...) Vi skulle egentlig ha verksted de timene så vi hadde kledd på oss verksted klærne så fikk vi beskjed om å gå dit og at vi ikke skulle på verksted.*

En annen elev i Gruppe 2 forklarer også at det var rot med tid, at de hadde fått beskjed om å møte opp kl 13, mens da de møtte opp så fikk de beskjed om at de skulle vært der kl 09, men at en lærer hadde flyttet dem uten å gi beskjed.

I YAM-manualen beskrives det at YAM er en «bottom up» erfaring, og at det av og til kan oppleves som kaotisk, noe man må omfavne som instruktør. Filosofien bak å la ungdommen styre dagen og respektere deres autonomi og ekspertise på eget liv er god, men siden det er vell så viktig ifølge YAM å skape en trygg ramme «safe space» for arbeidet, vil jeg mene at rammene og organiseringen må være forutsigbar og tydelig for ungdommene.



Utgangspunktet for et godt og strukturert arbeid rundt sårbare temaer med ungdom er etter min mening ikke til stede når det er lite informasjonsflyt, rot og utfordringer før de har startet opp programmet. Uten tilstrekkelig forberedelser og at de opplever opplegget som lite strukturert og lite samkjørt kan ha hatt en stor påvirkning på gjennomføringen av opplegget i de gruppene som beskriver opplevelsen som rotete og kaotisk. Videre kan dette også ha påvirket instruktørene oppstart med gruppene, både relasjonsbyggingen og introduksjonen av programmet.

Uro og «kaos» som beskrives i intervjuene oppfattes ikke her som «kreativt kaos» med utgangspunkt i ungdommen, men mer som uro knyttet til organisering som forplantet seg utover de påfølgende dagene. I verste fall kan opplegget ha blitt oppfattet som noe «de må gjennom» som ble «tredd over hodet deres» siden de ble beordret ut av verkstedet iført verkstedstøy og over i en annen setting, heller enn et tilbud som tilbys ungdom i skoletid. Jeg har ikke grunnlag for å si at det var utelukkende derfor at disse gruppene tullet og tøyset med opplegget, men jeg vil mene det kan ha hatt en stor påvirkning på det, og at det uansett ikke er optimalt for gjennomføringen av et slikt program.

Denne form for utfordringer med tid og sted, samt manglende informasjon virket ikke til stede i Gruppe 1, der det heller ikke var et nevneverdig problem med tull og trenering av opplegget. Hva som har skjedd her er uklart, men kan det være at det som i manualen beskrives som «nøkkelpersoner» kun har bistått med noen av klassene, men ikke hatt en koordinerende funksjon for alle klassene som deltok i programmet? Eller at enkeltlærere har misforstått, vært uenige med eller ikke fått tilstrekkelig informasjon fra nøkkelpersoner/koordinatorer? Dette kan jeg ikke si så mye om, men det vil være verdt å ta med seg for Mental Helse videre i arbeidet og undersøke hva som skjedde med informasjonsflyten rundt Gruppe 2 kontra Gruppe 1.

**Forslag:** Min anbefaling vil være å skille tydelig mellom innholdsmessig «kreativt kaos» og kaos som følge av manglende koordinering og tydelige beskjeder. Her kan en sørge for en enda bedre samkjørt strategi med ledelse og lærere på skolen for å motvirke lignende situasjoner i fremtiden. I tillegg bør det undersøkes hvorvidt en YAM-koordinator kan gi en kort presentasjon av opplegget og hensikten med det til elevene en ukes tid før selve YAM-programmet starter. Et poeng her med denne hilsenen er at det ikke må være for lang tid eller for kort tid til programmet starter opp. For lang tid i forveien gjør at informasjonen drukner i andre hendelser på skolen, mens for kort tid i forveien fører til for lite forberedelse og forutsigbarhet.

Her kan gjerne digitale løsninger som innspilte videoer med informasjon eller streaming av en hilsen/beskjed/informasjon til klassene brukes. Å overlate det til skolene å informere om YAM kan være utilstrekkelig, spesielt siden lærerne selv ikke er trent som instruktører og ikke kan svare på spørsmål, og/eller ikke kjenner programmet tilstrekkelig. I tillegg kan dette også motvirke eventuelle enkeltlæreres negative holdninger til programmet, hvor en video med informasjon gjør at elevene selv kan gjøre opp sine egne meninger, enn at informasjon presenteres av en lærer på en uhensiktsmessig måte/eller at det ikke gis informasjon. Hvis det

oppfattes som en utfordring å få enkelte lærere til å slutte opp om tilbudet kan også en egen informasjonsvideo rettet til lærere i forkant eller deltakelse fysisk eller via stream på et møte med lærere og ledelse forebygge eventuelt misnøye blant skolens lærere for at et eksternt program tar tid fra deres undervisningsopplegg og krever at de må tilpasse seg rundt det.

I YAM advares det noe mot å informere for mye om YAM på forhånd slik at dette blir en form for «sjette YAM-møte». Jeg forstår det som at YAM er bekymret for at for mye informasjon fører til for mange føringer eller «hva er rett og hva er galt» før programmet begynner, samt at det ødelegger noe for spontaniteten. Jeg mener likevel det kan være en fordel for elevene (og lærerne) å få en kort presentasjon av hva hensikten med YAM er og kort noe om opplegget uten at man går i for mange detaljer, for å forberede og hjelpe dem til å innstille seg på hva de skal igjennom.

### Strukturering og forutsigbarhet fra instruktørene

I YAM-manualen beskrives det at YAM-instruktører skal være en ikkedømmende alliert med ungdommen. De skal tåle tidvis kaotiske tilstander, samt en «bottom up» tilnærming, altså at de voksne og ungdommen er likestilte, ikke en autoritær instruktør. Å møte ungdom der de er, ta dem på alvor og respektere deres måte å se verden på er svært viktig generelt i arbeid med ungdom. Samtidig er antakeligvis flertallet av norsk ungdom vant med at de voksne styrer og tilrettelegger for undervisning og aktivitet, og når de blir bedt om å være selvstyrende så kan dette av og til føre til ikke-konstruktivt tull og tøys. Det fremkommer i YAM-manualen at instruktør ikke skal miste fokuset på dens hovedansvar, som er å fasilitere og tilrettelegge for rollespill og åpne diskusjoner mellom ungdommen. Her kan det se ut til at det er ulike tolkninger av hva det vil si å fasilitere og tilrettelegge, og at de ulike gruppene har møtt ulike instruktørers strategier.

Det er viktig å trekke frem her at begge gruppene forteller om trygge, snille og morsomme instruktører. Dette ser ut til å oppfylle det YAM-manualen trekker frem under «skills and qualifications» som viktig; å ha humor, positiv energi, ikke-hierarkisk strategi og å være gode lyttere (Mental Health in Mind, 2020, s.22). I hovedsak virker det som elevene har hatt meget gode erfaringer med de fleste instruktørene, spesielt Gruppe 1:

*Det var så lett å prate med de, og så hørte de på oss. Det var ikke noe som var feil. Man kunne si alt. Man kunne prate om alt. Og så fikk vi jo tulle litt. Det var ikke så strengt regime.*

I begge gruppene nevnes latter, fnising, tull og «kødd» som informantene selv beskriver det. Tull og latter rundt tema fremstilles av begge gruppene som både tryggende, at det gjør det mindre seriøst og «mindre skummelt» å snakke om alvorlige temaer som psykisk helse, depresjon og selvmord etc. I Gruppe 1 forteller en elev at hen setter pris på at instruktørene er ikke-styrende, at hvis elevene:

*(...)gjorde noe artig så var de ikke sånn «nei vi må videre». De tok seg liksom tid til det.*

Samtidig svarer Gruppe 2 når intervjuer spør om kødding blir forstyrrende for læring at det var både og:

*En elev: De sa på en måte at det var vår time og vi som skal styre det. De skal bare sitte der og bidra. Når det er en klasse med mye tullinger, skulle jeg til å si, [ler] eller som koddet mye så blir det fort til at det skir ut fra det som er viktig og det som vi egentlig skulle snakke om. Så tror det er derfor det sklei litt ut på slutten av timen.*

*En annen elev: Ja. Ganske enig. Det ble litt for mye tull, men det var greit å ha litt spøk inn og. For å lette på trykket eller hva jeg skal si. Det blir ikke så anstrengt stemning i klassen.*

*En tredje elev: Vi kan tulle, men sette grenser for hvor mye vi kan tulle. Om det hadde blitt sånn at vi ikke kunne tulle så hadde vi gruet oss for å gå ned dit fordi det hadde blitt så strengt. Tror det var greit at det var litt tull.*

Det kan derfor se ut som det er en hårfin balanse mellom frihet til kreativitet, og at friheten gjør at opplegget sklir ut. Samtidig så er det verdt å merke seg at eleven som beskriver «mest kødd» er fra klassen som opplevde mest forstyrrelser og minst informasjon før oppstart. Det kan godt tenke seg at strategier med å la ungdommen styre og forme innholdet og diskusjonene med hjelp fra en fasiliterende instruktør hadde fungert bedre dersom fundamentet for timene var bedre, altså bedre forberedelser, slik nevnt tidligere i rapporten og at disse punktene derfor må sees i sammenheng.

Elever i Gruppe 2 svarer på spørsmål om hva de savner at de gjerne skulle hatt mer informasjon om programmet og mer struktur. Det kan også se ut i intervjuene som at det var noe underkommunisert fra instruktørene hva programmet handlet om, en elev i Gruppe 2 sier:

*Rett før første gang fikk vi høre det var et undervisningsprosjekt om mental helse. Sist gang fikk vi vite at det var selvmordsforebyggende, det hadde vi ikke fått den oppfatning at det var det.*

**Forslag:** Mitt forslag til endring/bedring vil her være å sørge for både bedre samkjøring mellom instruktørene på hvordan presentere YAM-dagene for elevene og fortsatt trygging og trening av instruktørene i å lede grupper med elever på denne måten. Det står i YAM-manualen at instruktørene blir bedre for hver gang, og at det derfor er viktig å bruke instruktører som kan følge opp programmet over tid og gjennomføre flere runder med YAM-grupper. Siden dette er første gang med dette programmet så antar jeg at noe av den manglende strukturen i noen grupper, forskjellig informasjon i ulike grupper og ulik styring/fasilitering handler om manglende øving og trening i å gjennomføre programmet, altså at dette også vil «gå seg til» når instruktørene har mer erfaring med programmet. Derfor er det som YAM-manualen trekker frem viktig at Mental Helse jobber for å bruke de samme ressursene over tid, at ikke det er nye instruktører hver gang, eventuelt jobbe for å pare «gamle med nye» for eksempel en dreven instruktør og en fersk hjelper, eller vice versa skulle det skje utskiftninger.

Det kan være viktig å ha en diskusjon mellom instruktørene og med MHiM om hva YAM legger i «bottom up» tilnærming og fasilitering. Når går det fra å tilrettelegge for diskusjon til å styre diskusjon? Og når går det fra å gi ungdommen rom for fri utfoldelse uten dom og

korrigerer fra nøytrale voksne, til at det skli ut og ungdommene bruker tiden til å prate om andre ting, tøyse eller boikotte opplegget? Det fremkommer i «skills and qualifications» at instruktør må være god til å tilpasse seg ulike situasjoner, dynamikk mellom gruppemedlemmer og ulike grupper. Her vil det bli en balansekunst, noen grupper vil trenge noe strammere struktur for å kunne gjennomføre programmet der andre kan være mer eller mindre selvstyrende. Og det hele i en ramme av at instruktørene skal være engasjerende og fasiliterende men ikke normative og styrende. Her vil jeg anta at øvelse, trening og evaluering blant instruktørene er svært viktig for å trene på denne balansegangen. Det kan også diskuteres hvorvidt man skal gjennomføre programmet «til enhver pris» når selve prosessen med diskusjon rundt mental helse kan være vel så viktig for elevene som å gjennomføre alle rollespillene og dilemmaene og «komme i mål» med alt som er beskrevet i manualen.

### Gruppestørrelse, trygghet og håndtering av taushet

I YAM-manualen forklares det at gruppene ikke bør være mer enn 30 ungdommer, men at hvis en lokal klasse er litt større så kan det aksepteres. Det beskrives at mindre grupper foretrekkes. Det beskrives videre at den samme gruppen skal møtes totalt 5 timer over 3 dager, 2 timer første uken, 2 timer andre uken og 1 time tredje uken. Selv om det kan være noe frafall enkelte dager pga. fravær fra skolen, og at dette er OK. Det frarådes at man blander ulike klasser sammen, siden det allerede er oppbygget en form for tillit og trygghet i den eksisterende klassen.

I intervjuet med Gruppe 2 fremkommer det at YAM-timene førte til bedre klassemiljø, vel så mye som de lærte om psykisk helse. Ulike elever i Gruppe 2 beskriver følgende:

En elev om rollespill: Jeg synes det var veldig greit faktisk, for mange i klassen var plassert utenfor komfortsonen sin så det bygde litt på klassemiljøet faktisk. Vi var litt bedre kjent, vi har nettopp begynt her, så det er ikke alle som kjenner hverandre så godt.

En annen elev: Sånn var det litt hos oss også, så det er bedre for klassemiljøet enn kunnskap om psykisk helse.

En tredje elev sier: Det lager et bedre for klassemiljø siden alle pratet og du fikk vite hva andre tenker og da blir du litt bedre kjent. Fordi du får vite hva de tenker.

Samtidig som elevene trekker frem at det var positivt for klassemiljøet, noe jeg vurderer som positivt med tanke på hensikten med programmet i seg selv, så påpekes det av elevene at det er store grupper og ganske mange i klassen. Dette beskrives som at det kunne være ubehagelig for de som skulle fortelle ting de kanskje ikke var komfortable med og som elever i Gruppe 2 beskriver:

En elev: Noen spørsmål var greie å få, andre var kanskje litt ukomfortabel også var det sånn at du sa noe som var litt nyttig eller bra så spurte instruktørene om de kunne si det enda høyere. Det var ukomfortabelt å snakke foran hele klassen når alle stirrer.

En annen elev: Eller om man sa noe også tolket de det feil så spurte de direkte spørsmål om det, og når de tolket det feil så hørtes det ut som jeg hadde sagt noe helt annet.

En tredje elev: Det skjedde ganske ofte hos oss også. Så måtte vi forklare oss høyt foran hele klassen.

En elev i Gruppe 1 forklarer at det kunne være vanskelig å snakke om ting de selv hadde opplevd når det var nye klasser og store grupper. En annen elev sier selv at det skulle vært mindre grupper, og at det var «litt store grupper». Elevene beskriver også at de har mye å gjøre på liten tid, og at de ikke alltid rakk å gjøre seg ferdig med dilemmaer eller diskusjoner.

**Forslag:** Mitt forslag her er å se på gjennomføringen av opplegget og undersøke hvorvidt det er fornuftig å gjennomføre dette i mindre grupper, kanskje ved å dele klassen i to (avhengig av original klassestørrelse). Det ideelle antallet for gruppearbeid oppgis ofte å være et sted mellom 6-12 deltakere, litt avhengig av gruppens hensikt og form. Dette er mer ressurskrevende og krever flere instruktører, men vil også kunne gi ungdommen større trygghet i å dele. En kan tenke seg at ungdom som strever med ulike psykiske utfordringer kan vegre seg for å dele dette med andre siden det både kan være flaut/skambelagt eller uttrykt. Det å høre andre snakke om psykisk helse kan ha en positiv effekt på individet, men hvis det er som mål at ungdommene skal åpne opp om egne tanker og meninger vil dette med størst sannsynlighet skje i mindre grupper der de ikke må dele høyt sine tanker foran «hele klassen».

Hvis ikke deling av grupper er mulig/ønskelig vil jeg uansett anbefale å gjennomgå og trene med instruktørene hvordan man møter innspill fra personer i gruppen for å stimulere til samsnakking gruppedeltakere imellom. Dette kan handle om både gruppeledelse og samtaleteknikk, i tillegg til gruppedynamikk og hvor trygge klassen er på hverandre i utgangspunktet. Hvis en gruppe elever er samlet og få eller kanskje bare en person rekker opp hånden eller ønsker å dele erfaringer, og denne ene personen gjentatte ganger blir spurt om å fortelle så alle kan høre det, kan det føre til at elevene etter hvert vegrer seg for å snakke høyt i fare for å bli pekt ut gjentatte ganger. Det fremkommer også at noen instruktører misforstår og gjentar noe annet enn det eleven mente, dette kan da igjen være utfordrende for eleven å motsi, og derfor blir det gjentatt feil for alle. Her har det nok vært velmenende hjelp fra instruktør for at eleven nettopp skal slippe å måtte snakke høyt for alle. Opplysninger fra Mental Helse om at instruktørene snakket en annen og kanskje fremmed dialekt for ungdommene kan også ha bidratt til misforståelser eller usikkerhet, hvilket igjen har påvirket samspill og kommunikasjon i gruppene. Elevene selv nevnte ikke dette i intervjuene, men det er verdt å merke seg at dialekt kan påvirke opplevelsen av fellesskap og tilhørighet, spesielt hvis den er veldig «fremmed». Se også poeng senere i rapporten om brosjyrer og lokale tiltak.

Det er ulike måter å motvirke utrygghet og taushet i grupper på. Eksempler kan være:

- 1) Innføring av en form for «innsjekk»; alle elevene får ordet i tur og orden på starten av dagen, deler navnet sitt og forteller noe om dagen deres så langt, hvordan de har det i dag eller noe annet de vil dele. Dette for at alle skal ha hørt sin egen stemme høyt i forsamlingen på starten av dagen.

- 2) Bruk tid på morsomme eller ettertenksomme og gjerne kreative øvelser som skaper trygghet i gruppen – som ikke nødvendigvis alltid er temarelatert. Musikk, tegning/maling eller andre kreative grep kan anvendes.
- 3) Gjennomfør øvelser der elevene tar valg/forholder seg til ulike påstander og flytter seg rundt i rommet (eller lignende) for å vise hva de mener fremfor at de skal si alt høyt.
- 4) Sjekk underveis med elevene om man har forstått budskapet før det eventuelt gjengis. «Så du tenker at (...) eller har jeg misforstått deg nå?».
- 5) Spør spørsmål i rommet «er det flere som tenkte det samme? Opp med en hånd?». Etter denne formen for spørring kan man anerkjenne og bekrefte at man ser flere hender oppe, og så gå videre, fremfor å spørre en og en «du hadde en hånd oppe, hva tenkte du?».
- 6) Øv på å variere språket bort fra «hva tenker du?» eller «hva føler du?».
- 7) Ha flere påstander/tanker klar til å spørre gruppen «er det sånn at dere tenkte ....?», «var det noen som var inne på ....?».
- 8) Gi ros med mening «veldig interessant innspill dere i gruppen her har, det høres ut som dere har tenkt mye på hvordan .... kan påvirke mental helse».
- 9) Bind sammen gruppedeltakerne ved å referere til hva andre har sagt «Så interessant! Hvis ikke jeg tar feil så kan det høres ut som det Aisha sa i sta om ....». «Høres ut som flere av dere har vært inne på den tanken. Var det flere grupper som snakket om det Trond og Aisha delte?».

Dette er bare eksempler og de er ikke uttømmende. Jeg foreslår dette med respekt for at mye av dette nok allerede gjøres i de ulike gruppene. Det er likevel verdt å merke seg at hvis man har en stille gruppe så blir presset på instruktørene stort og det krever mye av dem for å motivere og legge til rette for deltakelse. Øving på praktiske ferdigheter i gruppeledelse og samtaleledelse samt nødplaner med alternative øvelser hvis arbeidet går trått kan derfor være god hjelp for å få grupper i gang, selv der deltakerne syns både tema og å dele med storgrupper er ubehagelig. Til slutt kan en tenke seg at Mental Helse kan arbeide for å sikre at det er lokale instruktører med samme eller tilsvarende lik dialekt og tilhørighet til lokalsamfunnet og hva som rører seg der som ungdommene. Dette kan minske språkutfordringer og andre misforståelser, spesielt hvis det også er ungdom i gruppene som har norsk som andrespråk. Å ha folk fra samme kulturelle og språklige arena kan skape en bedre kontakt mellom elev og instruktør.

## Andre temaer verdt å merke seg

Her følger en oppsummering av andre temaer fra intervjuene det er verdt å ta med seg videre i arbeidet og utvikling av YAM i Norge.

## Brosjyrer og lokale ressurser

Både layout med fargevalg som fanget oppmerksomheten til leser, innholdet i brosjyren om depresjonssymptomer og info om lokale hjelpetjenester og tilbud blir trukket frem av elevene som spesielt bra. Elever i Gruppe 2 beskriver viktigheten av at det er lokale tjenester, og ikke bare nasjonalt dekkende innhold slik:

*En elev: Eller sånn bakerste side i det heftet vi fikk så var det om lokaletjenester og ikke bare sånne som sitter bak en PC-skjerm nede i Oslo. Men, faktisk de som er her.*

*En annen elev: Det var veldig bra at de tok det som er nært oss og ikke bare det som er over nettet og sånne ting.*

Selv om brosjyren ble brukt, beskrev flere elever at noen leste den, men at det «ligger masse bøker (brosjyrer) i klasserommet slengt rundt», og at «mange kastet den og noen lagde papirfly».

**Forslag:** Selv om ikke alle leste eller tok vare på brosjyren sin, så anbefaler jeg å følge elevenes refleksjoner; bevar info om lokale tjenester og bruk farger og form som fanger oppmerksomheten til leseren. Å føle en nærhet til hjelpetilbudet kan for noen virke mindre fremmedgjørende, fremfor at det er en ansiktsløs skikkelse «på et kontor i Oslo» som tar telefonen når de ringer. Samtidig vil jeg mene det er viktig med landsdekkende tjenester i tillegg, spesielt hvis YAM gjennomføres på små steder. Noen elever kan være redde for å treffe på noen de kjenner på telefon/chat, eller fortelle en historie som blir gjenkjent og/eller gir konsekvenser hvis de ønsker en anonym drøft. En variasjon av lokale og nasjonale tjenester som dekker en rekke ulike områder vil være å foretrekke her, slik som informasjon om ulike krisetjenester, barnevern lokalt, ressursentre for incest/mobbing/vold/alkohol/pårørendesituasjoner, i tillegg til tjenester lokalt og nasjonalt som ivaretar generell psykisk helse.

Jeg merker meg at brosjyren er svært lang (32s). Elevene kaller brosjyren for «boka». For at det skal være større sjans for at elever tar vare på det/leser over og benytter seg av det kan det være en ide å lage to varianter, en minivariant som inneholder noen hovedpoeng, for eksempel; «du er ikke alene», «hva kan du gjøre?» og «hvem kan du snakke med?» som kun dekker fire sider – altså ett ark med fire seksjoner brettet i to. Denne kan deles ut så elevene kan ta det med seg hjem. Den store og fulle brosjyren (boka) kan fungere som et verktøy i selve undervisningen og det kan legges igjen noen kopier i klasserommet eller deles ut til slutt til de som ønsker å ta med en hjem, samt legge flere eksemplarer hos rådgiver/sosionom/skolehelsetjenesten. Dette vil både være rimeligere for Mental Helse og kanskje oppnå samme nytte. At brosjyren blir rot og forstyrrende i klasserommet etterpå kan i verste fall sende et signal til elevene om at «dette var ikke så viktig likevel».

## Lærere ingen adgang

Elevene var positive til at det ikke er lærer som er instruktør eller ikke deltar i timene med YAM. De trakk frem at det var komfortabelt uten lærere til stede, at man kunne si noe uten at lærer blandet seg inn. En elev sier:

*Det var vel mer komfortabelt siden det var med folk man ikke kjente, og de visste egentlig ikke noe om det. Så man kunne si det man ville uten at for eksempel lærerne var til stede og kunne, jeg vil ikke akkurat si bruke det mot en person, men siden de kjenner deg bedre en YAM folkene hadde det vært litt mer ukomfortabelt. Det hadde ikke vært like åpent.*

Flere støtter opp under dette og mener at lærers tilstedeværelse ville vært begrensende fordi det de kom med kunne komme tilbake til dem siden og bli tatt opp i etterkant. Poenget med at YAM-instruktørene er eksterne og ikke kjenner elevene fra før gir dem en trygghet og frihet til å snakke uhindret og å «tørre å si mer», og er også med på å skape «bottom-up» tilnærmingen man er ute etter, siden elevene er vant med å i større grad måtte føye seg for læreren. En elev i Gruppe 2 beskriver dette slik:

*(...) Jeg vet at læreren er voksen person som vi kommer til å møte hver dag, men folkene som vi hadde der kommer vi ikke til å møte hver dag, de var der en eller to ganger og da tørr jeg å si mer min mening: sånn ordentlig mening. Enn om læreren min som skal gi karakter og bedømme meg til vanlig skal sitte med meg og høre på hva jeg sier. Jeg synes det er bedre og det er ingen grunn for at læren skal være der, føler jeg (...). Jeg tror ikke vi trenger lærere heller, de folkene der som vi hadde, de er på en måte lærere for psykisk helse på en måte og vi trengte ikke en lærer som skal være der med oss. Det gir ikke mening.*

*En annen elev: De vanlige lærerne har ikke noe å gjøre der. For eksempel så holdt vi skuespill og da turte klassen min å sleppe seg litt mer løs. De trengte ikke være så ordentlig, men kunne spøke litt.*

**Forslag:** Bevar skillet mellom instruktørene og lærerne og fortsett uten lærere til stede i opplegget. Hvis noen i skolen foreslår at interne ressurser skal delta så kan refleksjonene i denne rapporten brukes som argumentasjon mot dette, selv om skolen foreslår at helsesøster eller andre rådgivere/lærere kan delta i YAM-programmet. Hvis det er sykdom blant instruktørene er det bedre å utsette oppstart av YAM enn å bruke ressurser i skolen hvis dette blir tilbydd.

Hvis informasjon om enkeltelever blir etterspurt av lærerne i etterkant skal dette ikke deles. Informasjon til elevene i oppstart av programmet om eventuell taushetsplikt er viktig, samtidig også at alle som jobber med barn og unge har meldeplikt til barnevernet.

Hvis det kommer frem diskusjoner om klassemiljøet eller nærmiljøet som flere i klassen opplever, for eksempel bekymring knyttet til vold/overgrep, rus, mobbing eller lignende, vil jeg anbefale at Mental Helse har en rutine for hvordan man går i dialog i etterkant med skolen og informerer skolen om situasjonen uten at enkelte elever trekkes frem som årsak/varsler. Å ha en avklart strategi for «hva gjør vi hvis de forteller oss om noe som skolen bør gjøres oppmerksom på så de kan følge dette opp videre» vil være til stor hjelp her.



Videre er det også viktig at Mental Helse har en formening om hvordan de melder fra om enkeltelever til barnevernet hvis det fremkommer opplysninger i løpet av programmet om at ungdom lever under farlige/skadelige forhold. Når ungdommene beskriver instruktørene som «snille» og «de hadde tid til oss», kan det være realistisk å tenke at dette kan føre til at en elev ber om å få snakke med en instruktør i pausen for å fortelle om egne problemer. Hvis disse oppfattes som svært alvorlige må dette følges opp på en forsvarlig måte.

### Tid og struktur

Begge gruppene nevner at de kunne hatt mer tid til YAM eller at det kunne vært strukturert annerledes. Her er det delte meninger blant elevene hva som er å foretrekke, noen mener man kun skulle hatt kun dilemmaøvelser mens andre sier bare rollespill. Noen foretrekker diskusjoner fordi de lærer mye av det, mens andre syns diskusjoner blir ensidige og langtekkelige. Noen ønsket mer presentasjon av flere ulike type psykiske tilstander, mens andre var fornøyde med at det ikke ble for mye presentasjoner (forelesning). Her virker det også til å variere fra gruppe til gruppe hva de gikk gjennom, og hvor mye tid de brukte på hvert tema. Noen klasser hadde om spiseforstyrrelser og andre tilstander, mens andre klasser «bare» hadde om depresjon og kriser. Noen mente de gjerne skulle hørt mer om flere ulike tilstander, mens andre var fornøyd med opplegget slik det var.

**Forslag:** Her vurderer jeg at det nok er ulikt fra elev til elev hvordan de lærer og hva de trives med, hva deres interessefelt og egne erfaringer er, og hvor mye de kan om dette fra før. Det vil være vanskelig å finne en modell som passer alle. Dessuten kan en tenke seg at det er «ekstra spennende» og muligens noe sensasjonelt eller eksotisk å høre om mer ekstreme og uttalte psykiske lidelser, enn hverdagshelse, relasjoner og følelser, noe som gjør at elevene etterspør mer om ulike diagnoser. Jeg mener Mental helse skal holde fast ved programmet slik det er, kanskje ta noen diskusjoner seg imellom på samkjøring siden det virker som ulike klasser har fått noe ulikt innhold, selv om det er vanskelig for meg å vurdere om dette sprang frem fra svar på spørsmål fra klassen eller andre situasjoner som har oppstått og det har vært naturlig å gå inn på flere temaer, for eksempel spiseforstyrrelser.

### Samme tid hver uke

Begge gruppene påpeker at YAM forstyrrer den samme undervisningen hver gang og foreslår at programmet varieres så det ikke er de samme timene de tas ut av hver uke.

**Forslag:** Rullere dager/timer så elevene ikke mister de samme timene hver uke. Dette må koordineres med skolen.

### Rastløshet

I begge gruppene snakkes det om at de trenger flere pauser, at de blir rastløse og mister fokus på det de skal, noe som igjen fører til tøys og tull.

**Forslag:** Legg inn flere pauser og følg dette relativt strengt, eller skift aktivitet oftere. Eventuelt kan man servere noe å drikke/spise for å bryte opp arbeidet. Dette kan føre til jevnere deltakelse og bedre utholdenhet i grupper generelt.

## Hva sier elevene selv om hva som kunne vært annerledes?

Her vil jeg la elevene snakke for seg selv. En elev i Gruppe 2 beskriver hva de ville gjort hvis de skulle bygge opp YAM-programmet selv:

*Innledning og en presentasjon, ha en innledning og så som sagt de gjør noen bra ting også, som for eksempel sånn som navnerunde og sånn der vi fikk bli kjent med hverandre litt eller fikk vite hva hverandre heter. For jeg husker jo ikke navnet på instruktørene første gang, så navnerunde og slik, da kan jeg huske hva elevene heter óg. Hatt en presentasjon første gang. Andre gang tror jeg vi hadde fokusert mer på sånn, enten diskutert om psykisk helse eller så prøvde vi, vi hadde sett litt sånn i praksis hvordan det ser ut med folk med depresjon, for eksempel på youtube med en sånn informasjonsvideo. Og så i tredje timen kunne vi snakket litt og referert litt om det her programmet, kanskje kjøpt litt brus eller noe slikt og så kunne klassen ha snakket om programmet og hva de husker, og snakket om litt forskjellige ting for eksempel søvnproblemer og sånt innenfor psykisk helse. Sånne småting. Det trur jeg at jeg hadde gjort.*

I Gruppe 1 forklarer flere elever at de tenker slik om hva de selv ville gjort:

*En elev: Jeg ville jo tatt et utgangspunkt i hva YAM gjorde siden jeg mener YAM gjorde det veldig bra. Jeg ville gjort det, at man snakket om, nei jeg er ikke helt sikker da, men snakket litt om hva det vil si med mental helse, og forskjellige symptomer og det der hva man kan gjøre for å hjelpe seg selv og hjelpe andre. Nå går det veldig likt YAM siden jeg føler YAM gjorde det veldig bra. (...) Også noe som (en tredje elev) tok opp det med gutter og følelser og slikt. For hos oss så snakket vi ikke noe særlig på forskjellen mellom gutter og jenter når det komme til mental helse. Vi snakket for det meste bare om mental helse generelt for alle. Så heller tatt å vist, for eksempel til guttene, siden de, de fleste, ikke alle, kan jo være oppdratt til at de skal være tøff, de skal ikke skrik, de skal ikke vise følelser eller noe sånn. Så det kunne, det kunne tatt å hjulpet mer med at guttene har lov til å vise at de ikke har det bra og sånn, at det kunne hjulpet litt med det.*

*En annen elev: Eneste jeg synes mangler er jo det jeg sa om video kanskje, at de skulle visst video under det her mens de snakket.*

**Forslag:** Oppsummert fra elevens tilbakemeldinger her vil jeg trekke frem følgende endringsforslag verdt å merke seg:

**Navnerunder/dagen i dag:** Her tolker jeg dette som en form for introduksjon/start på dagen. Dette kan ligne på det jeg har beskrevet lengre opp tilknyttet gruppeledelse og trygging. Å høre sin egen stemme, si navnet sitt og eventuelt starte dagen med litt oppvarming kan være til god hjelp for å skape en god start og gi kontinuitet i arbeidet.

**Bruk av video/YouTube:** Begge gruppene fremhever video som noe de savner i YAM. Kan det brukes enten allerede produserte videoer tilgjengelig på nett og/eller Youtube, eller er dette noe man kan rapportere tilbake til YAM sentralt at de ønsker mer av? Lar det seg gjøre å utvikle scenarioer eller videoer med informasjon på engelsk som kan distribueres til flere land, eller kan Mental Helse lage noe internt eller i samarbeid med andre tilsvarende

organisasjoner i Norge? I intervjuene nevner elevene at de gjerne ville sett for eksempel «utestengning». En video som viser dette kan brukes som grunnlag for en dilemmaøvelse eller inspirasjon til rollespill.

**Brus/mat:** Jeg har også tidligere nevnt betydningen av å tilby «refreshments» til klassen. Effekten av kjeks og brus skal ikke undervurderes. Midler til dette kan eventuelt hentes fra å trykke færre store brosjyrer.

**Avslutning/oppsummering:** Å snakke om programmet og hva de husker på slutten av dagen vil være en fin måte å fange opp om det er noe man skal legge vekt på til neste gang eller må jobbe med i gruppen for å bedre gruppearbeidet. Innføring av både innsjekk og utsjekk er et godt virkemiddel for å binde sammen både gruppemedlemmer og temaene de jobber med.

**Kjønn:** I Gruppe 1 oppstår det en lengre prat om forskjeller og likheter på hvordan gutter og jenter uttrykker følelser, at flere menn begår selvmord og «toxic masculinity» som de selv omtaler det som. Her virker det til å variere hvorvidt kjønn som tema har vært berørt i gruppene. Jeg mener dette er svært viktig å ta med seg videre, kan kjønn som tema – og også kjønnsidentitet og eventuelt LHBTQIA+ også ha en plass uten at dette skal «overskygge» de øvrige temaene i YAM? Kjønn og kjønnsidentitet er svært aktuelt i Norge i dag og er nok et tema mange unge er opptatt av, så for å møte dem på dette anbefaler jeg at man undersøker om man kan inkorporere kjønn som tema i YAM.

## Oppsummering

Det kommer frem i materialet at YAM har hatt en positiv påvirkning på ungdommene som har deltatt ut ifra målsettingen til programmet. Dagene med instruktører, rollespill og dilemmaøvelser har fått dem til å reflektere rundt hverdagsmestring og psykisk helse på måter de ikke har gjort før. Selv der elevene mener de ikke har fått så mye ut av det, kan det leses mellom linjene at de har snakket om temaer knyttet til følelser og dilemmaer på nye måter, og utforsket ulike problemer man kan møte i livet i tråd med hensikten til YAM-programmet. Dette mener jeg legger grunnlaget for livslang læring om egen og andres psykiske helse, som igjen kan være med å forebygge utvikling av psykiske problemer og sette elevene i stand til å be om hjelp før problemene utvikler seg til uhåndterbare situasjoner som kan føre til selvskadning, selvmordsforsøk eller selvmord.

Det er tydelig at ungdommene forstår YAM som en måte å oppdage utfordringer hos andre, og hva man kan gjøre for å hjelpe andre. Ikke alle har like klart for seg at dette også handler om hvordan de kan hjelpe seg selv og yte selvomsorg. Ved å informere elevene og skolene før oppstart hva programmet går ut på, jobbe for å få vertsskolene med på laget og at instruktørene får mer trening og erfaring med programmet vil jeg anta at det blir tydeligere for elevene at programmet rommer både egen psykisk helse, selvhjelp og selvomsorg, i tillegg til å se, reagere på og hjelpe andre.

Gruppeledelse i ungdomsgrupper, å håndtere ulike forventninger og erfaringer og eventuelt uttrykt ubehag/opprør mot å jobbe på med rollespill og dilemmaer krever mye av instruktørene. Fleksibilitet, tilpasningsdyktighet og fasilitering, samtidig som instruktørene

skal være å gi slipp på kontroll og å tåle YAMs «bottum-up» arbeidsmåte krever øvelse, refleksjon og veiledning. Å arbeide videre for å bygge seg opp en base med erfarne og egnede instruktører lokalt flere steder i landet vil være en måte å sikre kontinuitet og kvalitet i YAM-arbeidet i Norge.

Det er tydelig at elevene tar temaet på alvor, at det «ikke er kødd med psykisk helse», som en elev sier. Etter å ha jobbet med rapporten og ungdommenes fortellinger ser jeg dette som et meningsfullt, nyttig og relevant tilbud for ungdommer i Norge. De har allerede en del kunnskap om psykisk helse/uhelse og psykiske lidelser, og de lever i en kultur som tilsynelatende er preget av fokus på åpenhet; å bryte tabuer og å dele om sine vansker, gjennom for eksempel sosiale medier, influensere som snakker åpent om stev og psykiske plager, filmer og serier som berører temaer rundt mental helse o.l.. Likevel strever mange med å dele og å søke hjelp til egne utfordringer i frykt for avvisning, bekymring for å ikke være gode nok eller å ikke passe inn. YAM-programmet kan være en god, ungdomsnær, praktisk og konkret måte å møte disse utfordringene på, og gi ungdommene verktøy til å håndtere det levde liv og dets opp- og nedture.

## Litteratur:

Karolinska Institutet (2021, januar). SEYLE – Saving and Empowering Young Lives in Europe. Hentet fra: <https://ki.se/en/nasp/seyle-saving-and-empowering-young-lives-in-europe>

Mental Health in Mind (2020): YAM Implementation Manual. Stockholm, MHiM

Mental Helse (ukjent årstall). YAM, Youth Aware of Mental health. Et helsefremmende og forebyggende skoleprogram for psykisk helse blant unge. Hentet fra:

<https://mentalhelse.no/attachments/9ab1bb0ecbf43ef03292e30c254841f623d30ea4/849-20200122142251308261.pdf>

Wasserman, D., Hoven, C., Wasserman, C., Wall, M., Eisenberg, R., Hadlaczky, G., ... Carli, V. (2015) School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet* 2015; 385: 1536–44. [http://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2021/03/Lancet\\_SEYLE\\_2015.pdf](http://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2021/03/Lancet_SEYLE_2015.pdf)