



VIP Snakk om det

- Et program om psykisk helse for
videregående skole

Teoretisk rammeverk

2022

Fullstendig dokument

Innhold

Innhold	1
VIP Snakk om det – et program om psykisk helse for videregående skole	2
Psykisk helse og læring	2
Mål og målgruppe	3
Psykisk helse	3
Et helsefremmende og forebyggende program	4
Salutogenese	4
Helsekompetanse	5
Stigma	5
Samfunnspsykologi	6
Urie Bronfenbrenners økologiske systemteori	6
Jim Orford's samfunnspsykologiske prinsipper	6
Pedagogisk og didaktisk forankring	7
Lærers viktige rolle	7
Pedagogikk – VIP Snakk om det sitt læringssyn	7
Didaktikk – anbefalte læringsmetoder i VIP Snakk om det	8
VIP Snakk om det sin forankring i læreplanen	9
Referanser	10

VIP Snakk om det – et program om psykisk helse for videregående skole

VIP Psykisk helse i skolen er en tjeneste som tilbyr ulike tiltak/programmer rettet mot ungdoms- og videregående skole. Vi eies av Vestre Viken helseforetak og finansieres av Helsedirektoratet. Tidligere het vi Skoleprogrammet VIP, som også var navnet på vårt eldste tiltak som nå har endret navn til VIP Snakk om det.

I dette dokumentet redegjør vi for VIP Snakk om det sitt teoretiske rammeverk. I tillegg har vi valgt å legge til noen relevante faglige føringer. Sammen utgjør dette det faglige fundamentet som VIP Snakk om det står på. Fagfeltet psykisk helse og skole er stort. Vi har her gjort et utvalg av relevante teorier, men disse vil selvsagt kunne endres i takt med de endringer som skjer på feltet.

Målet med dette dokumentet er å sette VIP Snakk om det inn i et rammeverk som beskriver den grunnleggende filosofien som ligger til grunn for utviklingen av programmet. I dette ligger både læringssyn og vårt syn på helse, og vi henter vår faglige forankring både fra pedagogikken, psykologien og helsefag.

Vi i VIP Psykisk helse i skolen ønsker å være transparente, og dette dokumentet er laget for de som måtte ønske en dypere forståelse av VIP Snakk om dets fundament. For tilgjengelighetens skyld finnes vårt teoretiske rammeverk i to utgaver som vil være tilgjengelig på vår nettside vippsykiskhelse.no **under fanen VIP Snakk om det**. Et lengre dokument som forklarer i dybden, og et kortere som skisserer hovedpunktene. Dette er det lengste.

VIP Snakk om det ble startet som et lokalt prosjekt i Asker og Bærum i år 2000. Da var fokuset på psykiske lidelser, og kunnskapsformidling til elever og lærere var viktig for å redusere stigma rundt dette (Helsedirektoratet & Services, 2006). I dag er VIP Snakk om det et nasjonalt tiltak med fokus på generell psykisk helse og livsmestring.

Psykisk helse og læring

VIP Snakk om det legger til grunn at det er en sammenheng mellom elevenes psykisk helse og motivasjon for læring. Dette er etterhvert godt bekreftet i forskning (Uthus, 2017). Mange studier viser at psykiske vansker påvirker elevenes læringsposisjon, altså deres mottagelighet for å utføre de oppgaver som forventes av skolen (Holen & Waagene, 2014). I en svensk litteraturgjennomgang med fokus på skole, læring og psykisk helse fremgår det at psykiske problemer har negative effekter på skoleprestasjoner, og at gode relasjoner til medelever og lærere virker beskyttende mot utvikling av psykiske problemer (Gustafsson et al., 2010).

I tilknytning til modellen og teorien bak toleransevinduet¹ (Siegel, 2012) bygger VIP Snakk om det også sin forståelse av sammenhengen mellom læring og psykisk helse på nevropsykologi (Perry & Ablon, 2019). Vi ønsker å løfte kunnskapen om hvordan noen elever trenger hjelp fra omgivelsene til å komme seg inn i toleransevinduet sitt slik at de kan være tilgjengelige for læring og refleksjon. Når elever er utenfor sitt toleransevindu kan ikke læring finne sted (Nordanger & Braarud, 2014).

¹ En modell laget for å bli mer oppmerksom på egen og andres aktiveringstilstand.

Mål og målgruppe

VIP Snakk om det har elever på videregående skole som sin hovedmålgruppe. I tillegg kommer lærere og ressurspersoner fra helse og sosialfeltet som bidrar til gjennomføring av programmet. Samtlige av skolens ansatte får tilbud om kompetanseheving innen fagområdet ungdom og psykisk helse.

Hovedmål

Å gjøre elever bedre rustet til å ta vare på sin psykiske helse ved å øke skolens og elevers kunnskap om temaet, samt å gi informasjon om hvilken hjelp man kan få.

Delmål

- Elevene skal lære mer om psykisk helse generelt og få økt bevissthet rundt egne tanker og følelser. De skal også få økt forståelse for det alminnelige i det å ha psykiske plager, samt lære å gjenkjenne signaler på psykiske plager og lidelser hos seg selv og andre.
- Elevene skal få informasjon om hvor de kan henvende seg ved spørsmål om psykisk helse, og når de trenger noen å snakke med – både lokalt og nasjonalt.
- VIP Snakk om det skal være en arena for tverrfaglig samarbeid mellom skolen og lokale helsetjenester. Dette inkluderer samarbeid mellom lærerne og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.
- Skolens ansatte skal få økt kompetanse om temaet psykisk helse. Lærere og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet skal også få veiledning i hvordan de kan gjennomføre VIP Snakk om det.

Psykisk helse

Helse er et omfattende begrep med mange ulike tolkningsmuligheter. VIP Snakk om det tar utgangspunkt i Aron Antonovskys' helseforståelse (Mittelmark et al., 2017). Han er opphavsmann til begrepet salutogonese, som fokuserer på menneskets iboende ressurser og evne til å finne mening i livet. Han definerer helse som en bevegelse i et kontinuum. Det vil si at man gjennom kreativ utforskning kan fremme faktorer som kan skape høyere grad av velvære og helse. Helse er altså noe vi alle har, ikke bare når vi er syke. Det samme gjelder for psykisk helse som er evig tilstede i livet og relevant for alle (Mjøsund & Eriksson, 2021).

VIP Snakk om det tar videre utgangspunkt i beskrivelsen av begrepet psykisk helse slik det omtales i Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022) «Mestre hele livet»:

«Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Tiltak på feltet omfatter hele bredden fra helsefremming og forebygging til behandling og rehabilitering. God psykisk helse betoner trivsel og opplevelse av god livskvalitet, mening med tilværelsen, og evne til å mestre hverdagens utfordringer, samt fravær av alvorlige psykiske plager og lidelser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 9).

VIP Psykisk helse i skolen definerer psykisk helse som den følelsesmessige og kognitive delen av helsebegrepet – altså den delen av helsa som handler om tanker og følelser. Psykisk helse sier noe om hvordan vi forholder oss til og håndterer følelsene og tankene våre, også i relasjon til andre. Psykisk helse er altså ikke bare hva vi føler og hvordan vi har det, men hvordan vi klarer oss i livet, særlig når det er vanskelig.

Et helsefremmende og forebyggende program

Arbeid med psykisk helse i skolen handler om å fremme god helse og trivsel hos alle skolens elever (helsefremming), samt å arbeide for å hindre at psykiske vansker og lidelser inntreffer (forebygging). Dette kan baseres på risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer. En risikofaktor øker sjansen for å få psykiske plager eller lidelser, mens en beskyttelsesfaktor reduserer den. Helsefremming handler om å dempe risikofaktorer og å øke beskyttelsesfaktorer (Ekornes, 2018). Hvis målet er god psykisk helse for alle elever, er helsefremming og forebygging viktige komponenter og en nyttig måte å jobbe på (Green et al, 2015; WHO, 1986).

VIP Snakk om det er både forebyggende og helsefremmende. Vi søker å forebygge psykiske helseutfordringer gjennom informasjon og psykoedukasjon (se nedenfor), samt hvor og hvordan man kan søke hjelp. Gjennom et positivt syn på elevenes muligheter, fokus på kunnskap om tanker og følelser, samt verktøy som fremmer god psykisk helse og livsmestring, jobber VIP Snakk om det helsefremmende. Vi tror at elever som evner å lytte til følelsene sine trolig vil bli bedre til å ta vare på seg selv og andre samt få det bedre med seg selv (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018).

Helseundervisning, eller «Health education» er et nøkkelbegrep brukt i helsefremmende arbeid (Green et al., 2015, s. 137). VIP Snakk om det kan omtales som et delvis *psykoedukativt* program, da det også gis kunnskap om ulike psykiske utfordringer. Dette skjer primært gjennom VIP Snakk om det – elevheftet, hvor elevene kan lese mer om de vanligste psykiske lidelsene.

Psykoedukasjon er også noe som gjerne blir gitt av ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet under deres besøk i klassen. Psykoedukasjon har vist seg å ha reduserende effekt på egne psykiske helseplager (Berge & Repål, 2015). Det er også av stor betydning å oppdage og behandle psykiske lidelser. Tidlig og riktig hjelp gir mindre sjanse for at sykdom og plager vedvarer (Gustafsson et al., 2010; Skogen, Smith, Aarø, Siqveland & Øverland, 2018; Øia, 2011).

Salutogenese

Salutogenese er et sentralt begrep når vi snakker om både forebygging og helsefremming. Begrepet ble utviklet av sosiologen Aron Antonovsky (1996), og handler om hva som fremmer god helse og gir mennesker en opplevelse av mestring og velvære. Dette står i motsetning til *patogenese* som klassifiserer mennesker som enten syke eller friske og handler om hvordan sykdom utvikles. Ifølge teorien om salutogenese er det sentralt å ha tilgang til og samtidig evne å bruke mestringsressurser i seg selv og sine omgivelser. Slik håndterer vi livets utfordringer og oppnår en følelse av sammenheng: «sense of coherence» (SOC), som viser til i hvilken grad vi erfarer verden som forståelig, håndterbar og meningsfull (Mittelmark et al., 2017; Sælebakke, 2018). Kriser håndteres bedre når vi ser dem i sammenheng og opplever mening. For å bevare en god psykisk helse i hverdagen er det viktig at eleven føler mestring og ser mening i det de gjør i livet og på skolen (Mittelmark et al., 2017; Sælebakke, 2018).

Gjennom VIP Snakk om det får elevene økt kunnskap om psykisk helse. De kan lære å forstå mer av egne tanker og følelser. Dette kan bidra til at vanskelige følelser og livskriser gir mer mening. En god følelse av sammenheng innebærer at man har gode mestringsstrategier for å takle de utfordringene man møter i livet, og det er en beskyttende faktor for å takle utfordringer og motstand (Mittelmark et al., 2017). Økt kunnskap og forståelse kan også gjøre det enklere å sette egne opplevelser sammenheng med andres og med samfunnet rundt dem.

Helsekompetanse

Begrepet helsekompetanse (Health Literacy) ble på 1970-tallet lansert som begrep for å lære amerikanske elever om helse. Videre har Verdens helseorganisasjon (WHO) definert helsekompetanse som: "De kognitive og sosiale ferdighetene som bestemmer motivasjonen og evnen til enkeltpersoner for å få tilgang til, forstå og bruke informasjon på måter som fremmer og opprettholder god helse» (Nutbeam, 1998).

Psykisk helsekompetanse er kunnskap og ferdigheter som gjør det mulig for mennesker å forstå og bruke informasjon om psykisk helse (Bourget & Chenier, 2007). Det som skal læres er altså ikke bare informasjon, men det er også å bli bevisst ferdigheter som bidrar til å ta informerte valg for seg selv eller andre i livet. Styrking av psykisk helsekompetanse hos elever kan bidra til at elevene tar i bruk egne helsefremmende tiltak som beskytter den psykiske helsen, og videre utvikler egne verktøy i møte med psykiske helseproblemer både hos seg selv og i sitt nettverk (Jorm, 2019).

Mange internasjonale studier har funnet en sammenheng mellom kunnskapsnivå om helserelaterte forhold og helsetilstand. Omfattende forskning har vist at det finnes store sosiale ulikheter innenfor psykisk helse. Det er for eksempel større sannsynlighet for å utvikle en psykisk lidelse dersom man har lav utdanning, dårlig økonomi og samtidig trange boforhold (Strand & Madsen, 2018). For å utjevne slik ulikhet er universelle forebyggende tiltak i skole og tidlig innsats regnet som virksomme tiltak (Dahl, Bergsli & van der Wel, 2014; Green et al., 2015; Okan et al., 2019; WHO, 1986).

Fokus på å styrke elevers psykiske helsekompetanse kan bidra til bedre psykisk helse blant elevene, som igjen gjør det mulig for flere å fullføre utdanning og få økt livskvalitet (Okan et al., 2019).

Stigma

En faktor som kan påvirke psykisk helsekompetanse negativt er stigma. Myter om psykiske lidelser påvirker i stor grad folks psykiske helsekompetanse (Yap, Wright, & Jorm, 2011). I dag ser vi fortsatt at negative holdninger eller fordommer om psykiske lidelser kan føre til at elever unngår å oppsøke hjelp ved psykiske helseplager. Forskning tyder på at bare hver femte ungdom som burde søke hjelp for psykiske plager faktisk gjør dette (Helland & Mathiesen, 2009). Elever i skolen rammes også av stigma knyttet til familiemedlemmers helseutfordringer (Riebschleger, Grove, Cavanaugh, & Costello, 2017). Kunnskap og holdningsskapende arbeid gir god effekt i antistigmaarbeid (Simonsen et al., 2019).

Kompetanseheving gjennom VIP Snakk om det til lærere, ressurspersoner og andre rundt eleven vil bidra til å styrke psykisk helsekompetanse hos både dem selv og hos elevene. Styrket psykisk helsekompetanse generelt på en skole vil kunne redusere stigma hos elever og lærere. Videre vil

helsekompetansen til lærere kunne bidra til at elever med behov for helsehjelp oppdages (Ekornes, Hauge, & Lund, 2012; Langeveld et al., 2011).

Samfunnspsykologi

VIP Snakk om det har en tydelig forankring i samfunnspsykologien, som igjen hviler på en grunnleggende person-i-kontekst tilnærming (Orford, 2008). Denne tilnærmingen vektlegger menneskers kontinuerlige interaksjon med ulike sosiale settinger. Kontekst og person yter gjensidig innflytelse på hverandre, slik at vi påvirkes av og selv påvirker våre omgivelser.

De to norske psykologene Borrik Schjødt og Arvid Skutle (2013) definerer samfunnspsykologi som å omhandle: «samfunnets innvirkning på vår psyke, vår helse og vårt velvære, og på hvilken måte vi kan påvirke og legge til rette for et best mulig liv, både for enkeltindividet og for lokalsamfunnet» (s. 2).

VIP Snakk om det har både i sin opplæring til lærere og i sitt faglige materiell et tydelig fokus på hvordan psykisk helse påvirkes av ulike faktorer i omgivelsene og samspillet mellom person og kontekst. Eksempler på dette er de tre hovedtemaene i ressursheftet for lærere: *stress og press*, *minoritetsstress* samt *mobbing og krenkelses*.

Urie Bronfenbrenners økologiske systemteori

En av samfunnspsykologiens grunnleggende modeller er Urie Bronfenbrenners økologiske systemteori (1979) som er med på å danne grunnlag både for VIP Psykisk helse i skolens faglige forståelse av psykiske helsedeterminanter, og for våre arbeidsmetoder. Ut fra den økologiske systemteorien forstås barnet/ungdommen som flettet inn i et komplekst nettverk av sosiale systemer (Bronfenbrenner, 1979).

VIP Snakk om det involverer både ungdommens mikrosystem (læreren) og mesosystemet gjennom at personer fra ungdommens mikrosystem må samhandle (skolen og ressurspersoner fra sosial- og helsefeltet). VIP Psykisk helse i skolen forholder seg også til ungdommens makrosystem, blant annet gjennom å relatere innholdet i programmet til overordnede tema i lærerplanen.

Jim Orford's samfunnspsykologiske prinsipper

En annen kjent samfunnspsykolog som blant annet bygger videre på Bronfenbrenners teori, er Jim Orford. I 1992 lanserte han åtte viktige prinsipper i samfunnspsykologisk arbeid (Orford, 1992). Flere av disse er særlig relevante for VIP Snakk om dets mål og metodikk, og vil her beskrives i korte trekk.

Orford's første prinsipp handler om antagelsen om årsakene til problemer: som en interaksjon, over tid, mellom personer, sosiale settinger og systemer. Det neste prinsippet handler om viktigheten av å jobbe på ulike analysenivå, fra makro- til mikronivå. Videre vektlegges det at lokaliseringen av

arbeidet bør være så nært som mulig brukerens hverdagslige kontekst, samt å fokusere på forebygging fremfor behandling.

De siste prinsippene handler om en positiv holdning til å dele psykologisk kunnskap med andre, og å samarbeide med ikke-profesjonelle og oppfordring til selvhjelp (Orford, 1992). VIP Snakk om det er opptatt av alle disse prinsippene, og anerkjenner viktigheten av at *alt* personale på en skole er viktig for elevers psykiske helse. Derfor inkluderes hele personalgruppen på våre opplæringskonferanser.

Pedagogisk og didaktisk forankring

VIP Snakk om det opererer i skjæringspunktet mellom skole og psykisk helse, men er først og fremst et skoleprogram. Ergo er vi også fundamentert i læringspsykologi og pedagogikk. Vårt læringssyn og vår didaktiske forankring er vårt refleksjonsgrunnlag i utforming av programmets struktur, innhold og læringsressurser.

Lærers viktige rolle

Relasjonen mellom lærer og elev er viktig for elevers psykiske helse og har blitt omtalt som grunnlaget for både læring og livsmestring i skolen (Sælebakke, 2018). Positive lærer-elev-relasjoner kan ha en beskyttende rolle ved for eksempel utvikling av depresjon og fremme elevers selvfølelse, mens negative lærer-elev-relasjoner kan bidra som risikofaktor for det samme (Krane, 2017). Det viser seg også at en positiv relasjon mellom lærer og elev kan øke elevens «følelse av sammenheng» (SOC), jmfør Antonovsky (Mittelmark et al., 2017).

Vi ønsker lærer delaktig i samtaler rundt psykisk helse i klasserommet. Dette handler blant annet om:

- Relasjonen til elevene, der vi tenker at samtaler rundt dette temaet kan bidra til større åpenhet og bedre relasjon mellom lærer og elev.
- At læreren er den som kjenner både elevene og skolehverdagen best, og dette er et svært verdifullt utgangspunkt for samtaler om psykisk helse.
- At læreren er elevenes førstelinjetjeneste, noe som gir en unik mulighet til å oppdage og sende videre til rette hjelpeinstans om nødvendig.
- At temaområdet folkehelse og livsmestring i spissen i læreplanen legger opp til at lærer skal undervise i fagene om psykisk helse.

Pedagogikk – VIP Snakk om det sitt læringssyn

Det pedagogiske fundamentet i VIP Snakk om det er tuftet på et sosialkonstruktivistisk og humanistisk læringssyn. I det sosialkonstruktivistiske læringssynet tenker man at kunnskap konstrueres gjennom interaksjon med omgivelsene, og med utgangspunkt i referanser elevene allerede har (Imsen, 2020). Dette reflekteres også i didaktiske føringer for programmet. Her står Lev Vygotsky (1978) sentralt med sin sosiokulturelle læringsteori som fremhever at læring og kunnskap må sees i sammenheng med den kulturen, det språket og det fellesskapet eleven er en del av. Dette er et godt rammeverk for hvordan VIP Snakk om det tenker at kunnskap om psykisk helse

konstrueres gjennom dialog med lærer, ressurspersoner fra sosial- og helsefeltet og andre elever. De voksne bidrar som såkalte «kompetente andre» i elevens læringsprosess. Det betyr at de med sin kunnskap hjelper eleven å strekke seg lenger slik at de tilegner seg mer kunnskap enn de ville klart alene (Høihilder & Lingås, 2014). Slik vi ser det er læreren med sin erfaringskompetanse som kunnskapsformidler ekstra viktig når temaet er psykisk helse.

Det humanistiske læringssynet er tuftet på humanistisk psykologi som fokuserer på menneskets subjektive opplevelser som et aktivt, handlende vesen, og har et positivt syn på menneskets muligheter (Imsen, 2020). Dette er også i tråd med et salutogent perspektiv, som har fokus på individets mestringsstrategier og muligheter, fremfor begrensninger (Mittelmark et al., 2017). Når vi argumenterer for at arbeid med psykisk helse også er en del av skolens og lærerens virke, kommer det fra sentrale teorier som for eksempel Maslows behovspyramide som viser at faktorer som trygghet og sosiale behov må være på plass før mennesket kan oppnå selvutvikling, slik god læring jo er (Maslow, 1970). Den selvutviklingen vi søker gjennom arbeidet med psykisk helse trenger de samme rammefaktorene som god læring.

Hvis økt kunnskap og endret atferd hva gjelder hjelpsøking, livsmestringsferdigheter og sosial kompetanse skal finne sted, må de grunnleggende trinnene i behovspyramiden være oppfylt. Dette er mye av årsaken til at vi ønsker at VIP Snakk om det skal være forankret i skolen og hos lærerne. Skolen har større mulighet til å bidra med dette enn helsetjenestene for øvrig, som ikke er med på å sette rammene for unges hverdag.

Didaktikk – anbefalte læringsmetoder i VIP Snakk om det

Didaktikk omtales gjerne som læren om undervisning. VIP Psykisk helse i skolen har tro på varierte læringsformer der dialogen mellom lærer-elev og elev-elev står sentralt. Det er bred enighet i det helsefremmende fagmiljøet om at deltagelse gjennom dialog er avgjørende når det kommer til å fremme helsekompetanse hos elever. Dette fungerer best i grupper med jevnaldrende (Paakkari & Paakkari, 2012).

Kollektiv refleksjon, utveksling av meninger og det å sammen skape et «vi» er avgjørende for at elevene styrker egen helsekompetanse (Paakkari & Paakkari, 2012). Lærerens rolle er her å være en deltagende samtaleleder som samler ulike synspunkter og holder dette opp mot teori og erfaring i konstruksjonen av felles kunnskap (Magolda, 1999 i Paakkari & Paakkari, 2012).

Det er i dag en bred kunnskapsbase som viser at vellykkede programmer som bidrar til positiv endring av helseatferd hos elever, ikke baserer seg på tradisjonell formidling av kunnskap fra lærer til elev, såkalt tavleundervisning. Didaktiske suksesskriterier ser ut til å være en kombinasjon av kunnskapsformidling, praktiske øvelser, problemløsningsoppgaver i samarbeid, samt øvelser i kritisk tenkning og hjelpeatferd (Anderson & Dunn, 2013).

VIP Snakk om dets undervisningsopplegg reflekterer et mangfold av undervisningsformer, som ofte foregår i gruppe. Programmet ønsker å oppmuntre lærere til å anvende aktive oppgaver der elevene ikke bare får reflektert gjennom samtale, men også reflektert gjennom handling. Dette er tråd med den pedagogiske konstruktivismen, der John Dewey (1889) står sentralt. Vi har stor tro på at «learning by doing and reflection» (Høihilder & Lingås, 2014) er et godt utgangspunkt for læring, der elevene ikke bare erfarer gjennom tanke og tale, men også gjennom følelser, sanser og kropp, som

når man ser filmer eller leser fortellinger fra andre ungdommer. Dette blir også naturlig når psykisk helse, der følelser står sentralt, blir tematisert.

VIP Snakk om det anvender flere undervisningsopplegg inspirert og hentet fra dramapedagogikken. Bruk av øvelser, rollespill, aktive oppgaver med fokus på handling, samt oppgaver som handler om det å sette seg inn i andres sted, trener empati og oppfordrer til refleksjon. Som tidligere nevnt fordrer helsekompetanse egenskaper som praktisk kunnskap og kritisk tenkning. Det er velkjent at dramametoder er velegnet nettopp til å utvikle disse ferdighetene (Anderson & Dunn, 2013).

VIP Snakk om det sin forankring i læreplanen

I opplæringslovens formålsparagraf står det: «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.» (Utdanningsdirektoratet, 2017). Basert på dette har det nye læreplanverket for kunnskapsløftet inkludert det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (FoL). Dette gir mange faglige muligheter til å forankre arbeidet med psykisk helse i klasserommet.

VIP Snakk om dets mål og fokusområder er i tråd med FoL slik det står beskrevet i overordnet del av læreplanen. Som i FoL ønsker vi at elever skal få kompetanse som fremmer god psykisk helse, og bli i stand til å håndtere medgang og motgang på en best mulig måte (Utdanningsdirektoratet, 2017). Dette gjenspeiles i vårt materiell og i våre læringsressurser som er knyttet tett opp til formuleringene i læreplanen.

Referanser

- Anderson, M. & Dunn, J. (2013). *How drama Activates Learning. Contemporary Research and Practice*. Bloomsbury Academic.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Bourget, B., & Chenier, R. (2007). Mental health literacy in Canada: Phase one report mental health literacy project. *Ottawa, Ontario: Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health*, 248-251.
- Berge, T. & Repål, A. (red.) (2015). *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K. (2014). Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt.
- Dewey, J. *Applied Psychology: An Introduction to the Principles and Practice of Education*. Boston: Educational Publishing Company (1889). Co-authored with James Alexander McLellan
- Dooris, M., Scriven, A., & Hodgins, M. (2012). The settings approach: looking back, looking forward. *Health promotion settings: Principles and practice*, 17-34.
- Ekornes, S. (2018). *Lærerprofesjonalitet I arbeidet med psykisk helse I skolen*. Fagbokforlaget.
- Ekornes, S., Hauge, T. E., & Lund, I. (2012). Teachers as mental health promoters: a study of teachers' understanding of the concept of mental health. *International Journal of Mental Health Promotion*, 14(5), 289-310.
- Green, J., Tones., Cross, R, & Woodall, J. (2015). *Health promotion: Planning & strategies* (3rd ed). Los Angeles, California: Sage.
- Gustafsson, J. E., Allodi Westling, M., Alin Åkerman, B., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., ... & Persson, R. S. (2010). School, learning and mental health: A systematic review.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022)*. Oslo: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
- Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2009). 13-15-åringer fra vanlige familier i Norge–hverdagsliv og psykisk helse. *rapport Nasjonalt folkehelseinstitutt*.
- Helsedirektoratet, & Services, C. (2006). *St. prp. nr. 63 (1997–98) Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999–2006 Endringer i statsbudsjettet for 1998*. Oslo Norway
- Holen, S. og Waagene, E. (2014) *Psykisk helse i skolen*. Rapport bestilt av Utdanningsdirektoratet.
- Høihilder, E.K, & Lingås, L.G. (2014) *Pedagogikk 8.-13.trinn. Profesjonsutdanning av lærere*. Gyldendal Akademisk
- Imsen, G. (2020) *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi* (6.utgave). Universitetsforlaget
- Jorm, A. F. (2019). The concept of mental health literacy. In U. B. Orkan Okan, Diane Levin-Zamir, Paulo Pinheiro, Kristine Sørensen, (Ed.), *INTERNATIONAL HANDBOOK OF HEALTH LITERACY* Bristol: Policy Press.
- Krane, V. (2017). Lærer-elev-relasjoner, elevers psykiske helse og frafall i videregående skole. En eksplorerende studie om samarbeid og den store betydningen av de små ting.
- Langeveld, J., Joa, I., Larsen, T. K., Rennan, J. A., Cosmovici, E., & Johannessen, J. O. (2011). Teachers' awareness for psychotic symptoms in secondary school: the effects of an early detection programme and information campaign. *Early Interv Psychiatry*, 5(2), 115-121. doi:10.1111/j.1751-7893.2010.00248.x
- Magolda, M. B. B. (1999). *Creating contexts for learning and self-authorship: Constructive-developmental pedagogy*. Vanderbilt University Press.
- Maslow, A. (1970) *Motivation and personality* (2.utg). New York: Harper & Row Publishers
- Mittelmark, M. B, Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B. & Espnes, G.A. (2017). *The Handbook of Salutogenesis*. Switzerland: Springer.
- Mjørund, N. H., & Eriksson, M. (2021). Salutogenic-Oriented Mental Health Nursing: Strengthening Mental Health Among Adults with Mental Illness. In *Health Promotion in Health Care–Vital Theories and Research* (pp. 185-208). Springer, Cham.

- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traume psykologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51(7), 530-536.
- Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health promotion international*, 13(4), 349-364. doi:10.1093/heapro/13.4.349
- Okan, O., Bauer, U., Levin-Zamir, D., Pinheiro, P., & Sørensen, K. (2019). INTERNATIONAL HANDBOOK OF HEALTH LITERACY Research, practice and policy across the lifespan.
- Orford, J. (1992). *Community Psychology. Theory and Practice*, John Wiley & Sons, Ltd.
- Orford, J. (2008) *Community Psychology. Challenges, Controversies and Emerging Consensus*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Paakkari, L., & Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133-152.
- Perry, B. D., & Ablon, J. S. (2019). CPS as a Neurodevelopmentally Sensitive and Trauma-Informed Approach. In *Collaborative Problem Solving* (pp. 15-31). Springer, Cham.
- Riebschleger, J., Grove, C., Cavanaugh, D., & Costello, S. (2017). Mental Health Literacy Content for Children of Parents with a Mental Illness: Thematic Analysis of a Literature Review. *Brain Sciences*, 7(11), 141. doi:10.3390/brainsci7110141
- Schjødt, B. & Skutle (2013). *Fremveksten av samfunnspsykologien i Norge: Fra kritisk korrektiv til et alternativ i posisjon*. Tidsskrift for norsk psykologforening, vol. 50. Nr. 5, 2013.
- Siegel, D. J. (2012). *Developing Mind, Second Edition*. New York: Guilford Publications
- Simonds, S. K. (1974). Health Education as Social Policy. *Health Education Monographs*, 2(1_suppl), 1-10. doi:10.1177/109019817400205102
- Simonsen, C., Aminoff, S. R., Vaskinn, A., Barrett, E. A., Faerden, A., Ueland, T., . . . Melle, I. (2019). Perceived and experienced stigma in first-episode psychosis: A 1-year follow-up study. *Comprehensive psychiatry*, 95, 152134.
- Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J., & Øverland, S. N. (2018). Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt. Hentet fra: <https://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelse-tilta/>
- Stiegler, J. R., Sinding, A. I., og Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser: det følelsene prøver å fortelle deg*. Gyldendal.
- Strand, H. B. & Madsen, C. Sosiale helseforskjeller. I: Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge [nettdokument]. Oslo: Folkehelseinstituttet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/sosiale-helseforskjeller>
- Sælebakke, A. (2018). *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2017) Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del-samlet/>
- Uthus, M (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen. Utdanning til å mestre egne liv*. Oslo: Gyldedal Akademisk
- Vygotsky, L. (1978). Interaction between learning and development. In Gauvain & Cole (Eds). *Readings on the development of children*. New York: Scientific American Books American Books. pp. 34-40.
- Yap, M. B., Wright, A., & Jorm, A. F. (2011). The influence of stigma on young people's help-seeking intentions and beliefs about the helpfulness of various sources of help. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 46(12), 1257-1265. Hentet fra: <https://rd.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00127-010-0300-5.pdf>
- World Health Organization (WHO) (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Hentet fra: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>